

## Voorlichting

### Stoppen met roken

Andree van Emst\* , Ingrid Stevens en Marieke Wiebing  
*Psychopraxis* jaargang 09, nummer 5 (oktober 2007) p. 209-213

#### Inhoud

- Voor en nadelen van roken
- Wat gebeurt er als u stopt?
- De voordelen van stoppen: wat merkt u als u stopt?
- U wilt stoppen. Hoe doet u dat?
- Denk niet te snel: het gaat niet

U denkt er over te stoppen met roken. Deze bijdrage helpt u daarbij. We gaan in op de voor- en nadelen van roken, hoe u kunt stoppen, wat er gebeurt als u stopt en hoe dat vol te houden is. We spreken in deze tekst voor het gemak steeds over sigaretten. U kunt natuurlijk ook shag, sigaren of pijp roken. Wat u ook rookt, de informatie blijft hetzelfde.

#### Voor en nadelen van roken

Er zijn veel goede redenen om te stoppen met roken. Misschien zeggen vrienden of familie dat het beter is om te stoppen. Maar u beslist. Het lukt als u zélf echt wilt stoppen. Er zitten veel nadelen aan roken. Sommige daarvan kunt u elke dag merken:

- U wordt snel moe bij sporten, traplopen, stoeien met de kinderen, enz.
- U hoest.
- U hebt geel/bruine vingers en tanden.
- Plafonds, gordijnen, muren, enz. worden geel/bruin.
- Uw haren en kleren stinken naar rook.
- Roken kost u veel geld.
- Kinderen worden sneller ziek door uw rook.
- U mag niet overal roken. Roken mag op steeds minder plaatsen.
- U bent bang dat u niet genoeg sigaretten bij u hebt.

Andere nadelen merkt u pas na lange tijd. Vroeg of laat krijgt u last van roken. Soms krijgen rokers één ziekte, soms meer. Rokers zien er ouder uit, hebben vaker last van chronische longaandoeningen en hart- en vaatproblemen. Het klinkt misschien gek, maar voor elke roker zitten er ook voordelen aan roken. Anders rookte u niet. Sommige mensen roken uit gewoonte. Zij roken bijvoorbeeld altijd na het eten. Anderen roken bijvoorbeeld altijd als zij stress hebben. Of op een feestje of in een café.

#### Wat gebeurt er als u stopt?

Roken is verslavend. In sigaretten zit nicotine. Uw lichaam is daaraan gewend en wil deze stof steeds opnieuw. U krijgt zin in roken als u een tijdje niet hebt gerookt. Uw lichaam is verslaafd aan nicotine. U hebt het gevoel dat u niet zonder sigaretten kunt. U voelt zich afhankelijk van sigaretten. Als u het roken mist, noemen we dat ontwennen. Het ontwennen geeft vervelende gevoelens. Dat noemen we ontwenningsschijnselen. U voelt zich bijvoorbeeld onrustig, u hebt een slecht humeur of u slaapt slecht. De helft van de mensen die stopt met roken, heeft veel last van dit soort schijnselen. De andere helft heeft weinig of helemaal geen last van het stoppen met roken. Gelukkig went uw lichaam aan niet-roken. In het begin kunt u het meeste last hebben van het ontwennen. Na een paar dagen gaat het meestal al beter. Door dit alles kan stoppen met roken heel moeilijk zijn. Toch stoppen elk jaar ruim 100.000 mensen. Mensen die willen stoppen, zijn bang dat ze het roken gaan missen. Of ze zijn bang dat ze dikker worden (zie kader 1). Soms weten ze niet zeker of ze wel kunnen stoppen. Maar één ding geldt voor iedereen: het wordt steeds makkelijker om niet te roken.

#### 1. Dikker worden

Veel rokers worden dikker als ze stoppen met roken. Mensen gaan dan vaak meer eten en snoepen. Of ze gaan anders eten. Het lichaam verandert ook door niet-roken. Daardoor wordt u altijd wat dikker. Als u stopt met roken, wordt u gemiddeld 2,5 tot 6 kilo zwaarder. Hoe zorgt u, dat u niet dikker wordt? U kunt letten op wat u eet en

snoept of op een stukje zoethout kauwen. Ook kunt u meer bewegen (lopen, fietsen, sporten). De voordelen van stoppen met roken zijn groter dan de nadelen van een paar kilo extra. Gelukkig maar! Wilt u toch afvallen? Doe dit pas als u zes maanden gestopt bent. Anders is stoppen met roken te moeilijk. Wilt u meer informatie over gezond eten? Bel dan met Informatielijn van het Voedingscentrum: 070-306 88 88.

## De voordelen van stoppen: wat merkt u als u stopt?

Stoppen met roken is moeilijk. Maar als u stopt, zijn er meteen voordelen. We vroegen aan mensen die enkele weken zijn gestopt wat voor hen de voordelen zijn van stoppen met roken. Ze noemden het volgende:

- Ik vind het goed van mezelf dat ik gestopt ben. Dat voelt fijn.
- Ik heb meer geld over.
- Ik voel me lekkerder.
- Ik heb meer lucht; ik kan makkelijker ademen.
- Ik ben een goed voorbeeld voor kinderen.
- Anderen hebben geen last meer van mijn roken.
- Ik hoest niet meer.
- Ik proef beter en ik ruik beter.
- Mijn huis blijft schoner.
- Mijn handen en voeten zijn warmer.
- Ik heb meer tijd over voor andere dingen.

Sommige voordelen merkt u pas later, maar die voordelen zijn ook heel belangrijk. Zo hebt u minder kans om ziek te worden of dood te gaan door roken. De kans dat andere mensen ziek worden door uw rook wordt ook kleiner.

## U wilt stoppen. Hoe doet u dat?

Sommige rokers willen 'een beetje' stoppen met roken. Ze willen wel stoppen, maar niet helemaal. De meeste mensen proberen minder sigaretten te roken. Ze willen maar twee of drie sigaretten per dag roken. Soms kunnen ze dit een tijdje. Maar bijna niemand kan dit een paar maanden of jaren volhouden. Wat gebeurt er als u minder rookt? Dan krijgt uw lichaam minder nicotine. Uw lichaam is gewend aan die stof. Daarom krijgt u snel weer zin in een nieuwe sigaret. U houdt het minder roken daardoor moeilijk vol. Het is beter en makkelijker om helemaal te stoppen. Hoe maakt u stoppen met roken makkelijker? De volgende tips helpen u daarbij:

1. *Neem een duidelijk besluit.* U kent ook vast mensen die op een dag zijn gestopt en nooit meer hebben gerookt. Zij hebben een duidelijk besluit genomen. Een duidelijk besluit maakt stoppen met roken makkelijker.
2. *Kies een stopdag.* Dat is de dag waarop u stopt met roken. Sommige rokers stoppen op maandag, als een goed begin van de week. Andere rokers stoppen juist in het weekend. Kies een dag die voor u makkelijk is om te beginnen met stoppen.
3. *Stop in één keer.* U hebt dan meer kans op succes.
4. *Gooi sigaretten, aanstekers en asbakken weg.* U voelt zich sterker als u op de stopdag alle sigaretten weggooit. U kunt ook asbakken en aanstekers wegdoen. U wordt dan niet steeds aan roken herinnerd.
5. *Kies voor hulp bij stoppen.* Stoppen met roken lukt beter met hulp. Er zijn verschillende hulpmiddelen (zie kader 2).
6. *Vertel mensen die u vaak ziet of spreekt dat u bent gestopt.*

Sommige mensen die u kent, kunnen u helpen. Uw vrienden begrijpen waarom u sneller boos bent als zij weten dat u aan het stoppen bent. Zij weten dan dat u last hebt van het stoppen. Zij kunnen zich dan aanpassen. Zij kunnen u ook vragen hoe het gaat of zeggen dat het goed van u is, dat u stopt. Zijn er mensen die u niet zullen begrijpen? Of zijn er mensen die u expres een sigaret zullen aanbieden? Vertel hen dan niet dat u bent gestopt.

7. *Leef van dag tot dag.*

Misschien vindt u het moeilijk om nooit meer te roken. Zeg tegen uzelf: 'Vandaag rook ik niet.' Morgen zegt u dat weer. Zo blijft u een niet-roker. Vandaag lost u de problemen van vandaag op. Maak u nog geen zorgen over morgen.

8. *Verzin andere dingen om te doen.*

U bent gestopt en u hebt veel zin in roken. Wat kunt u het beste doen? Ga iets doen, waardoor u niet meer aan roken denkt. Bijvoorbeeld een klusje in huis. U kunt ook gaan wandelen of fietsen. Of praat met een vriend of vriendin.

9. *Denk positief.*

- Probeer zoveel mogelijk positief te denken: 'Ik kan stoppen met roken', 'Ik kan zonder roken'.
- Hebt u het moeilijk in het begin? Probeer te accepteren, dat u het moeilijk vindt om niet te roken.

- Neem extra tijd voor uzelf. Probeer gewoon door te gaan met uw leven, maar dan zonder roken.

### 10. Beloon uzelf.

U mag heel trots zijn op uzelf, omdat u stopt. Uzelf belonen voor niet-roken helpt. Stoppers die zichzelf belonen, houden het niet-roken beter vol. Belonen betekent dat u zichzelf een cadeautje geeft. Denk aan een DVD, een tijdschrift, een nieuwe trui of een lekker parfum. U kunt natuurlijk ook iets leuks gaan doen. U kunt bijvoorbeeld uit eten gaan of naar de film. Wacht niet te lang met uzelf belonen.

## 2. Hulpmiddelen bij het stoppen met roken

*Advies op maat:* U vult een vragenlijst in en krijgt een advies specifiek voor u ([www.stopeffectief.nl/adviesopmaat](http://www.stopeffectief.nl/adviesopmaat)). Er is ook een Advies op maat voor zwangeren ([www.babyfit.nl/adviesopmaat](http://www.babyfit.nl/adviesopmaat))

*Met begeleiding door een hulpverlener:*

- uw huisarts ([www.stivoro.nl/hulpvanhuisarts](http://www.stivoro.nl/hulpvanhuisarts))
- een gedragstherapeut ([www.vgct.nl](http://www.vgct.nl))
- een verloskundige ([www.babyfit.nl](http://www.babyfit.nl))
- een coach van STIVORO via de telefoon ([www.stopeffectief.nl/telefonischecoaching](http://www.stopeffectief.nl/telefonischecoaching))
- stopmail: stoppen met roken via e-mail ([www.stivoro.nl/hulpbijstoppen/stopmail.html](http://www.stivoro.nl/hulpbijstoppen/stopmail.html))
- groepstraining van Thuiszorg of GGD ([www.stopeffectief.nl/pakjekans](http://www.stopeffectief.nl/pakjekans))

*Nicotinevervangers:* speciale kauwgoms, pleisters en tabletjes om de ontwenningverschijnselen te verminderen. Gebruik deze alleen wanneer u meer dan tien sigaretten per dag rookt. Uw huisarts, apotheek of drogist kan u verder helpen.

*Medicijnen:* Bupropion en Varenicline kunnen helpen om de ontwenningverschijnselen en de zin in roken te verminderen. Gebruik deze alleen wanneer u meer dan tien sigaretten per dag rookt. Uw huisarts kan u verder helpen.

Zie voor een volledig overzicht: [www.stivoro.nl/hulpbijstoppen/sup/stivoro\\_hulpmiddelenoverzicht.pdf](http://www.stivoro.nl/hulpbijstoppen/sup/stivoro_hulpmiddelenoverzicht.pdf)

Veel rokers die de eerste keer stoppen, denken 'als ik het echt wil, kan ik het ook'. Vaak is dat ook zo. Soms lukt het niet. Kijk dan waarom het stoppen niet lukte. Had u veel stress? Was er een moeilijke situatie waar u niet aan gedacht had? Of was er een andere oorzaak? Misschien was het niet het goede moment. Misschien had u het te druk. Het kan ook zijn, dat u veel zorgen of stress had. In een rustige tijd lukt het misschien wel. Sommige mensen vinden het bijvoorbeeld fijn om te stoppen in de vakantie. Andere mensen vinden het juist moeilijk om te stoppen als ze vrij zijn. Het gaat erom dat u zelf bedenkt welk moment voor u het beste is.

Misschien bent u niet op een goede manier gestopt met roken. Misschien dacht u 'één sigaret is niet erg'. Misschien dacht u 'ik wil het zelf doen'. Dat is jammer, want er zijn allerlei middelen die u kunnen helpen écht te stoppen (zie kader 2).

U bent gestopt met roken. Hoe houdt u het vol? Stoppen doet u niet in één dag. Stoppen met roken is het begin. Maar daarna volhouden, is iets anders. Na een tijd is niet-roken niet moeilijk meer. Dat is voor elke ex-roker zo. Want zin hebben in een sigaret is niet aangeboren, maar aangeleerd. En wat je hebt aangeleerd kun je ook weer afleren. Pas op in situaties waarin u vroeger rookte. Wij noemen drie situaties die veel exrokers daarom moeilijk vinden:

1. U bent samen met andere mensen. U voelt zich niet fijn en u bent bijvoorbeeld gezellig aan het praten met iemand. Of u bent op een feestje. Of u gaat uit eten in een restaurant.
2. U voelt zich niet fijn. U bent gestrest, verdrietig of boos. Vooral als u dan alleen thuis bent, is het moeilijk om niet te roken.
3. Gewoonte. U bent misschien gewend om te roken als u alcohol drinkt. Voor sommige rokers horen roken en alcohol bij elkaar. Anderen roken altijd als zij bellen. Wanneer rookte u altijd?

We kunnen niet voor elke moeilijke situatie een oplossing geven. De ene persoon lost een situatie ook anders op dan de andere. Wel kunnen we vertellen hoe u oplossingen kunt bedenken:

- *Opletten:* Als u weet welke situaties voor u moeilijk zijn, kunt u daarop letten. U kunt dan van tevoren bedenken wat u kunt doen. Bent u bijvoorbeeld uitgenodigd bij mensen die roken, ga dan korter op bezoek. Of zorg dat u iets anders in uw handen hebt. U kunt uzelf ook belonen als u niet rookt, enzovoort.
- *Vermijden:* U kunt ook zorgen dat u niet in moeilijke situaties komt. Dat kan niet altijd. Maar het kan vaker dan u denkt. Ga bijvoorbeeld niet bij mensen zitten of staan die roken.
- *Iets anders doen:* Wat kunt u in een moeilijke situatie anders doen? Blijf niet thuis zitten als u zich rot voelt. Ga iets doen: ga wandelen of een boodschap doen. Kunt u niet weg uit huis, bel dan iemand op of doe een klusje in huis.
- *Iets anders denken:* U hebt zin in roken. Het is belangrijk wat u dan denkt. Denkt u 'één sigaret is niet erg', of 'ik heb nu een sigaret verdiend'. Dan is het moeilijk om niet-roken vol te houden. U kunt ook denken 'ik heb het roken niet nodig om mij goed te voelen'. Of 'ik wil hier gezellig met de mensen praten en niet aan roken denken'. Het helpt ook om te denken 'ik rook nu al zoveel dagen (of weken) niet. Dat wil ik volhouden'. Probeer goede niet-roken gedachten te vinden die u helpen

### 3. Tips van ex-rokers

#### **Leila, onderwijzeres, 48 jaar**

'Ik heb na een week een wok gekocht van het geld waarvan ik anders sigaretten kocht. En ik ben gezond en lekker gaan koken. Op de plekken van de asbakken staan nu fruitschalen. Zo maak ik het mezelf moeilijk om te gaan snoepen, want ik ben erg bang dat ik te dik word.'

#### **Saïd, IT-medewerker, 31 jaar**

'In de eerste weken van het stoppen had ik elke dag een flesje water bij me. Ook op het werk. Dat hielp heel goed tegen de zin in in roken. Ook zocht ik vaker collega's op die niet rookten. Eerst vonden ze dat flesje maar raar, maar later gaven ze me groot gelijk.'

#### **Coby, huisvrouw, 53 jaar**

'Ik las ergens over begeleiding bij stoppen met roken per telefoon. Dat leek mij wel wat. Dus heb ik gebeld. Gelukkig, want mijn telefonische coach heeft me er door geholpen. Ze kon goed luisteren. En samen bedachten we tips die bij mij goed werkten. Het klikte gewoon. Ik heb ook meegedaan aan allerlei puzzels en prijsvragen. Dan dacht ik niet aan roken.'

#### **Nathalie, kraamverzorgster, 27 jaar**

'Mijn huis is mooier geworden. Tijdens het stoppen, ben ik flink gaan schoonmaken. Alles ruikt nu lekker fris. En dat wil ik graag zo houden. In mijn huis wordt niet meer gerookt. Eindelijk hebben de kinderen hun zin gekregen.'

#### **Kees, vrachtwagenchauffeur, 40 jaar**

'Ik ben nogal een opstandig type. Ik maak me snel druk om dingen en ik dacht dat stoppen me nooit zou lukken. Maar het is me wel gelukt. Als ik kwaad was, haalde ik een paar keer heel diep adem. Het leek net of ik daardoor minder boos werd. En die nicotinepleisters kon ik goed gebruiken, omdat ik veel in de auto zit.'

### Denk niet te snel: het gaat niet

U wilt het niet-roken volhouden. Hoe doet u dat? U kunt het beste nooit meer een sigaret nemen! Ook niet als u denkt 'zou ik een sigaret nog lekker vinden?' of 'ik ben niet meer verslaafd'. Tijdens het stoppen merkt u welke dingen u helpen om niet te roken. Water drinken, bewegen, uzelf belonen, enzovoort. Stop niet te vlug met deze dingen die u helpen. Ga hier net zo lang mee door als nodig is. Dat werkt. Ga door met stoppen, als u toch een keer hebt gerookt. Het kan gebeuren. Denk niet 'alle moeite is nu voor niets geweest' of 'zie je wel, ik kan het niet'. Maar schrijf op wat er is gebeurd. Leer van deze vergissing. Zo gebeurt het u niet nog een keer. Probeer door te gaan met stoppen. U hebt het niet-roken al een tijdje volgehouden. Het is erg jammer als u na één vergissing weer met roken begint.

### Hebt u vragen over stoppen met roken?

Bel dan de informatielijn stoppen met roken: 0900-9390 (€ 0,10/min) of kijk op de informatiesite stoppen met roken: [www.stopeffectief.nl](http://www.stopeffectief.nl)

\* Deze bijdrage is gebaseerd op de folder 'Stoppen met roken: willen en kunnen', een uitgave van STIVORO ([www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)). Hierin is uitgebreidere informatie te vinden over het stoppen met roken.

Alle auteurs zijn werkzaam bij Stivoro. Contactpersoon: Marieke Wiebing, Postbus 16070, 2500 BB Den Haag ([mwiebing@stivoro.nl](mailto:mwiebing@stivoro.nl)).