



Kun jij

NEE zeggen?

☐ ja
☐ nee

Hoe sterk sta jij in je schoenen?

Doe de test en ontdek 't

Snacken. Geld bietsen. Alcohol drinken. Sigaretten roken. Allemaal dingen waarvan je ergens wel weet: beter niet. En toch is het niet altijd makkelijk om het juiste te doen. Hoe lastig is nee zeggen voor jou? Ontdek 't met de volgende test.

1

Je ouders stellen een Italiaans restaurant voor. Op zich lekker, maar je hebt net een grote bak friet op. Wat zeg je?

- A "Ander keertje. Ik heb net een grote bak friet op."
- B "Het is veel romantischer als jullie samen gaan."
- C "Gezellig. Maar kunnen we dan een pizza delen?"



2

Op het schoolplein biedt iemand je een splinternieuwe merkjas aan. Voor een tientje. Wat doe je?

- A Je betaalt en bent er blij mee.
- B Je zegt dat je nu geen tijd hebt om de jas te passen.
- C Je zegt dat het verkopen van gestolen spullen verboden is.

4

Stel, je geliefde gaat vreemd. Wat nu?

- A Niks. Als mensen echt van je houden, dan komen ze vanzelf bij je terug.
- B Je beëindigt de relatie zonder pardon.
- C Misschien dat een gesprek met z'n drieën tot een oplossing leidt.



5

Een vervelende kennis vraagt al weken of hij met je op vakantie mag. Hoe los je dat op?

- A Je ontloopt hem.
- B Je legt vriendelijk uit dat zijn eenzaamheid niet jouw probleem is.
- C Whatever. Als het moet.



3

Samen met je vrienden wil je een groot feest organiseren. Maar na een tijdje blijkt dat jij de enige bent die er serieus werk van maakt. Hoe reageer je?

- A Je stopt er gelijk mee.
- B Je zegt dat hun gedrag niet oké is. En dan hopen dat ze wel hun best gaan doen.
- C Je bent niet in de stemming voor problemen en houdt je mond. Maar eigenlijk heb je zoiets van: sukkels.

6

Op bezoek bij een tante. Ze heeft een trui voor je gebreid, met een heuse Mickey Mouse. Echt iets voor jou, vindt ze. Oerlelijk, vind jij. Hoe verder?

- A Je zegt dat je het niet zo mooi vindt.
- B Je gooit hem thuis meteen weg.
- C Je zegt dat je toevallig net zo'n trui in de opruiming hebt gekocht.



7

Je bent pas gestopt met roken. Makkie, zeg je tegen iedereen. Maar dan sta je op een verjaardag en biedt iemand je een sigaret aan. Het eerste wat in je opkomt, is:

- A "Lekker, eentje moet kunnen."
- B "Nee dank je. Ik rook niet."
- C "Ga alsjeblieft weg, anders begin ik weer."

8

Een voor een komen klasgenoten bij je met de vraag of je hun huiswerk wilt maken. Je zegt: "Ja hoor..."

- A ...tegen een vergoeding van €20,- per uur."
- B ...wanneer moet het klaar zijn?"
- C ...maar dan blijf je dom."

Puntentelling:

	A	B	C
1	2	3	1
2	1	2	3
3	3	1	2
4	2	1	3

	A	B	C
5	2	3	1
6	1	2	3
7	3	1	2
8	2	1	3

Mijn score:

1
2
3
4
5
6
7
8

TOTAAL:

Uitslag:

Minder dan 16 punten

Je komt voor jezelf op. Je zegt waar het op staat en geeft duidelijk aan waar je grenzen liggen. Ja is ja en nee is nee. Sommige mensen vinden dat niet altijd leuk, maar je doet in ieder geval geen dingen tegen je zin.

16 - 30 punten

Het is inderdaad niet altijd makkelijk om duidelijk te zijn tegen mensen. Je weet wel wat je wilt, maar een nee klinkt soms nogal direct. Toch hoeft je je daar nooit voor te schamen. Kan zelfs heel stoer zijn.

Meer dan 30 punten

Je hebt meegaand en je hebt te meegaand. Welke van de twee jij bent, weet je zelf het best. Maar als we je een tip mogen geven: kom voor jezelf op en trek ergens een streep. Zeg geen ja als je eigenlijk nee bedoelt.

Het moeilijke van NEE zeggen

Voor bijna iedereen is nee zeggen best lastig. Hoe dat komt? Misschien wil je leuk gevonden worden. Je wilt de ander niet kwetsen. Of je wilt geen ruzie. Bijvoorbeeld: iemand biedt je een sigaret aan. Ja zeggen kan dan de makkelijkste oplossing lijken. Maar als je verslaafd bent, krijg je er zeker spijt van. Denk daarom aan jezelf en zeg nee. Je zult zien dat je nog indruk maakt ook.

- Zeg eerst nee en geef daarna pas een reden. Zeg niets als je geen zin hebt in een discussie.
- Zeg nee op een vriendelijke maar duidelijke manier. Kijk de ander aan.
- Kan zijn dat de ander teleurgesteld reageert. Heb er respect voor, maar laat je niet manipuleren.
- Blijft hij of zij je een sigaret aanbieden, dan mag je gerust zeggen dat je dat vervelend vindt.
- Ga over iets anders praten.
- Als dat niet helpt, kun je altijd nog gewoon weglopen.

Smoke Alert

Wil je weten hoe sterk jij bent als het om roken gaat? Surf dan naar www.stivoro.nl/smokealert voor een online rooktest. Of je nu wel of niet rookt. Nee zeggen tegen een sigaret kan moeilijk zijn. Maar gelukkig lukt het de meeste jongeren wel. Hoe ze dat doen? Dat en meer vind je op de achterkant

1 Waarom stoppen?

Om van de sigaretten af te blijven, moet je stevig in je schoenen staan. Het lukt alleen als je het zelf echt wilt. De eerste stap is om na te gaan waarom je niet meer wilt roken.

Zet eens alle voor- en nadelen van roken op een rijtje. Welke zijn belangrijker: de voordelen of de nadelen? Als roken voor jou meer nadelen dan voordelen heeft, weet je dat je écht niet (meer) wilt roken. Om je een eindje op weg te helpen, staat hier een rijtje nadelen van roken.



- Je adem, haren en kleding stinken.
- Roken kost je veel geld.
- Je kunt al na één of twee sigaretten verslaafd raken.
- Je moet meer hoesten en kunt een lelijke huid krijgen.

In de loop van de tijd worden deze nadelen alleen maar groter. Je bent sneller moe tijdens het sporten en je gezondheid loopt gevaar. Soms krijgen rokers één ziekte, soms meer.

Het klinkt misschien gek, maar roken kan ook voordelen hebben. Anders zou niemand het doen. Voor sommige jongeren is roken een gewoonte geworden. Ze roken zonder te weten waarom eigenlijk. Bij bepaalde momenten hoort dan gewoon een sigaret. Misschien rook je altijd als je ergens staat te wachten? Of als je je rot voelt? Het lijkt of je niet meer zonder kunt. Toch zijn er elke dag mensen die stoppen met roken.

2 Wat gebeurt er als ik niet meer rook?

Misschien rook je elke dag sigaretten. Of misschien één keer per maand. Maar voor iedereen geldt: als je niet meer rookt, is dat goed voor je lichaam. En dat merk je! Maar het kan ook zijn dat je eerst hoofdpijn krijgt of je chagrijnig voelt. Dat noemen ze ontweningsverschijnselen.

Al na enkele sigaretten raakt je lichaam gewend aan de nicotine in tabak. Als je een tijdje niet rookt, krijg je weer zin in een sigaret. Je bent dan verslaafd. Als je geen nicotine meer binnen krijgt, kun je daar last van krijgen. Misschien word je onrustig. Of krijg je hoofdpijn. Misschien kun je je minder goed concentreren. Het is niet te voorspellen waar je last van krijgt. Dat is namelijk voor iedereen anders. Na de eerste week zonder sigaret worden de ontweningsverschijnselen al minder. Vaak zijn ze na twee weken verdwenen.

Gelukkig merk je ook snel wat de voordelen van stoppen met roken zijn. Je bent trots op jezelf omdat je niet meer rookt. Je voelt je fit. Je hebt een frisse adem. Nooit meer op zoek naar een sigaret die ergens onderin je tas zit. En wat dacht je van al het geld dat je bespaart? Hier kun je veel leuke dingen mee doen. Ook heel belangrijk: je hebt minder kans op ziektes.

3 Hoe blijf ik van de de sigaretten af?

Je besluit niet meer te roken. Gefeliciteerd, de eerste stap is gezet. Maar eh... hoe doe je dat eigenlijk?! De tips hieronder kunnen je helpen. Een goede voorbereiding is het halve werk, zeggen ze wel eens. En dat geldt ook als je verder wilt zonder sigaret.

• Kies een 'stopdag'

Vanaf die dag raak jij geen sigaret meer aan. Kies een dag die je goed uitkomt. Noteer de stopdag in je agenda of op de kalender.

• Stop samen met een vriend of vriendin

Het is makkelijker om niet te roken als je dat samen doet. Je kunt elkaar steunen op moeilijke momenten. En samen leuke dingen doen van het geld dat jullie besparen. Het kan ook helpen om een weddenschap met iemand af te sluiten.

• Zoek zoveel mogelijk afleiding

Als je bezig bent, denk je minder aan roken. Bel een vriend of vriendin, ga sporten, help je ouders met een klusje, lees een boek of kruip op de bank met een goede film.

• Beloon jezelf

Als je niet meer rookt, mag je heel trots zijn op jezelf. Beloon jezelf voor het niet-roken. Hoe? Geef jezelf een cadeautje of ga iets leuks doen.



4 Wat of wie helpt mij?

• Leef van dag tot dag en blijf positief

Misschien vind je het moeilijk om nooit meer te roken. Zeg daarom tegen jezelf: 'ik rook vandaag niet'. En morgen zeg je dat weer. Maak je vandaag nog geen zorgen over morgen. Heb je een moeilijk moment? Dat geeft niet, dat hoort er gewoon bij. Vraag maar aan iemand die gestopt is.

Als je besluit niet meer te roken, gaat dat soms beter met een beetje hulp. Daarvoor hoef je niet altijd de deur uit. Zo is er **Smoke Alert**, een online rooktest. Helemaal op maat, gratis én anoniem.

Smoke Alert is dé test om te ontdekken hoe jij nu eigenlijk over roken denkt. En om te zien of je goed nee kunt zeggen tegen een sigaret. Of je nou rookt of niet. Na het invullen van een vragenlijst krijg je een uitgebreid advies. Een advies dat past bij wat je in bepaalde situaties zou doen. Je krijgt tips om nee te zeggen, om te stoppen of om het niet-roken vol te houden.

Ook lees je wat er met je lichaam gebeurt als je rookt en nadat je gestopt bent. Wil je dus weten hoe sterk je in je schoenen staat

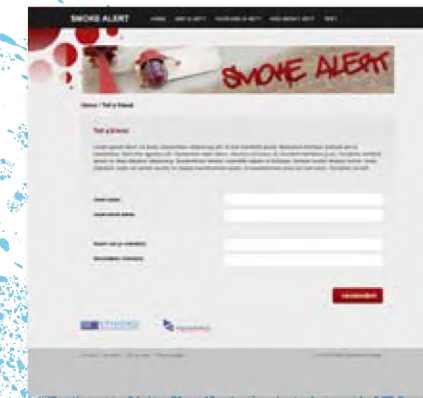


als het om roken gaat? Doe de online rooktest op www.stivoro.nl/smokealert.

Sommige jongeren maken gebruik van nicotinekauwgom of -pleisters. Deze geven nicotine af aan je lichaam. Zo heb je minder last van ontweningsverschijnselen.

Uit onderzoek weten we dat nicotinevervangers alleen goed werken voor jongeren die dagelijks meer dan tien sigaretten roken. Ga altijd eerst bij je (huis)arts langs om te overleggen. Hij of zij kan het best beoordelen of en welke nicotinevervangers voor jou geschikt zijn.

Je kunt ook kiezen voor telefonische hulp bij het stoppen met roken. Met een telefonische coach bespreek je waarom je wilt stoppen. Daarna word je op vaste dagen gebeld om te kijken hoe het gaat. Interessant? Bel 0900-9390 (€ 0,10/min).



5 Hoe hou je het vol?



Er is maar één ding moeilijker dan stoppen met roken: volhouden. Je bent met vrienden, hebt wat gedronken, de muziek klinkt goed. Iemand biedt je een sigaret aan. Wat doe je dan...?

Denk niet: "Ach, waarom niet, één sigaret kan toch geen kwaad?" Dat is een veel gehoorde smoes. Verstandiger is het om te bedenken welke situaties moeilijk zijn en je goed voor te bereiden. Soms kun je bepaalde situaties beter tijdelijk uit de weg gaan. Voor veel rokers gaat alcohol goed samen met roken. Wees hier dus voorzichtig mee als je stopt met roken.

Soms gebeurt er iets waardoor je teleurgesteld, verdrietig of gespannen wordt. Momenten waarop je eerder misschien een sigaret opstak. Bedenk wat je gaat doen als je je zo voelt. Praat er met iemand over of ga een uurtje sporten. Dat helpt bij een rotgevoel.

Ga je toch een keer de fout in? Zie dat dan niet meteen als een mislukking. Bedenk waarom je hebt gerookt. Je kunt zo'n situatie proberen te vermijden of veranderen. En ga verder zonder sigaret! Het zou jammer zijn als je na één vergissing weer met roken begint.

MEER WETEN?

- WWW.SMOKEALERT.NL
- WWW.ROKENINFO.NL