



Het stopplan

Dit is het stopplan dat je zelf kunt invullen. Kruis de hokjes aan of vul iets in op de stippellijn.

1. Bedenk waarom je wilt stoppen

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je wilt stoppen met roken. Je mag zoveel hokjes aankruisen als je wilt.

Ik wil stoppen met roken, omdat:

- ☐ ik een betere conditie wil
- ☐ ik niet meer verslaafd wil zijn aan roken
- ☐ ik geld wil besparen
- ☐ ik gezonder wil zijn
- ☐ ik een frissere adem wil

..... (je mag ook zelf iets invullen)

2. Kies een stopdag

Kies een dag binnen nu en 2 weken. Een dag die jou goed uitkomt. Zo voorkom je dat je uitstelt dat je gaat stoppen. Schrijf de stopdag in je agenda of op de kalender. Zeg tegen jezelf: "Op die dag ga ik stoppen."

Ik stop op: / / (dag/maand/jaar)

Tip! Meld je aan voor de **gratis Stopmails** op **www.ikstopnu.nl**. Zo ontvang je handige adviezen en tips tijdens het stoppen met roken.



3. Stop samen

Heb je een partner die rookt? Als jullie samen stoppen, is het makkelijker voor allebei. Je kunt ook aan rokende vrienden of familie vragen om samen met jou te stoppen.

Ik stop:

alleen met mijn partner met(invullen)

4. Vraag hulp van anderen

Vertel familie, vrienden en collega's dat je stopt. Praat er met hen over. Je kunt ook hulp krijgen van je huisartsenpraktijk of een coach. Je mag zoveel hokjes aankruisen als je wilt.

Deze mensen ga ik om steun vragen:

☐ mijn huisarts

☐ mijn (stop)coach

☐ mijn partner

☐ mijn familie

☐ mijn collega

..... (je mag zelf ook iemand invullen)

5. Denk na over moeilijke momenten

Wat zijn jouw 3 belangrijkste sigaretten op een dag? Bedenk wat je op die momenten gaat doen als je niet meer rookt.

Dit kunnen moeilijke momenten voor mij zijn (voorbeeld: thuis, na het eten, pauze):	Wat ga je doen in plaats van roken? (voorbeeld: douchen, wandelen)
1.	
2.	
3.	

Wat als ik al eerder ben gestopt?

Bedenk wat er toen goed ging en wat je moeilijk vond. Waarom ben je weer begonnen? Wat zou je nu anders doen? Zo kun je leren van die ervaring. Iedere dag die je niet rookt is al winst voor je gezondheid!

6. Beslis of je hulp wilt

Stoppen met roken kan makkelijker zijn als je hulp krijgt. Bijvoorbeeld van een telefonische coach.

Ik krijg hulp van:

- een telefonische coach
- mijn huisarts of praktijkondersteuner
- een groepstraining
- nicotinevervangers
- mijn partner

..... (invullen)

Ik stop zonder hulp

7. De dag dat je stopt

Gooi alles weg wat je aan roken doet denken, zoals sigaretten en asbakken. Doorzoek je huis, kleding, tassen en auto. Bewaar ook niets voor bezoek.



Moeilijk moment?

Bel de **gratis Stoplijn op 0800-1995** voor extra steun. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9 en 17 uur.

8. Trek? Wacht 3 minuten en zoek afleiding.

Als je trek in een sigaret krijgt, wacht dan 3 minuten. De trek verdwijnt weer. Zoek afleiding. Loop een rondje, bel iemand op, ga tv kijken, kijk op je telefoon of drink een glas water of zet een kop thee of koffie.

9. Ga moeilijke situaties uit de weg

Je hebt vast situaties waarin het extra moeilijk zal zijn om niet te roken. Bijvoorbeeld bij vrienden met wie je samen rookte of op feestjes. Zoek die situaties even niet op. Of vertel aan de mensen die je ontmoet meteen dat je gestopt bent. Over een paar weken is het al weer veel makkelijker om het stoppen vol te houden bij dat ene familiebezoek of feestje.



Tip! Maak een afspraak met jezelf: "Ik koop geen sigaretten als ik in de winkel ben." Als je ze zelf niet in huis hebt, is het makkelijker om van sigaretten af te blijven.

10. Beloon jezelf

Stoppen met roken is een echte topprestatie! Je kunt heel trots zijn op elke dag die je niet rookt. Je mag jezelf hiervoor best af en toe een beloning geven. Geef jezelf een middag vrij of probeer een nieuw recept uit. Zo houd je het stoppen beter vol.

Ik beloon mezelf met:

- een warme douche
- een nieuw recept
- een mooie wandeling
- een serie kijken op tv
- een cadeautje voor mezelf

..... (je mag ook zelf iets invullen)

Je hebt weer 1 of 2 sigaretten gerookt of misschien zelfs weer een avond lang.

Wat nu?

Dit kan gebeuren. Voel je niet meteen gestrest of schuldig. Gooi alles weg en stop opnieuw. Probeer wel te ontdekken waarom je rookte. Hoe kwam je aan die eerste sigaret? Wie was erbij? Waarom deed je het? Probeer dit even voor jezelf op te schrijven. Zo kun je ervan leren. En stop gewoon weer. Je wordt er steeds beter in.

Ikstopnu.nl

Wil je meer tips, persoonlijk advies of een oppepper tijdens het stoppen?

Bezoek:
www.ikstopnu.nl

Mail:
info@ikstopnu.nl

Bel gratis: **0800 - 1995**
9:00 - 17:00u (elke werkdag)

Chat: **13:00 - 17:00u**
(elke werkdag)



**Trimbos
instituut**

Stoplijn
0800-1995
GRATIS