



## 10 TIPS OM TE HELPEN STOPPEN MET ROKEN

- 1 GEEF VOLLEDIGE STEUN EN VERTROUWEN**  
De stopper moet het zware werk doen. Jouw steun verhoogt de kans op succes.
- 2 HELP DE STOPPER BEZIG TE BLIJVEN**  
Plan samen leuke activiteiten en bied afleiding bij dagdagelijkse activiteiten.
- 3 GEEF PRAKTISCHE STEUN**  
Maak het huis schoon, bezoek rookvrije plaatsen, ga samen wandelen of sporten, en bied gezonde alternatieven aan.
- 4 HEB GEDULD**  
Stoppen kan op korte termijn stemmingswisselingen en angst veroorzaken. Neem dit niet persoonlijk op en wees begripvol.
- 5 BEDENK MANIEREN OM STRESS TE BEHEERSEN**  
Wees je bewust van triggers zoals stress, koffie en alcohol. Laat ze zien hoe jij omgaat met stress en verveling zonder te roken.
- 6 SUCCESSEN VIERN**  
Elke stop telt. Plan beloningen om onderweg samen te vieren.
- 7 ONDERSTEUN JE STOPPER BIJ EEN TERUGVAL OF MISSTAP**  
De meeste mensen hebben meerdere pogingen nodig voordat ze definitief stoppen. Blijf positief en leg de stopper geen schuldgevoel op.
- 8 VERWIJS NAAR GESPECIALISEERDE ONDERSTEUNING WANNEER HET MOEILIJK GAAT**  
Er bestaat heel wat gespecialiseerde hulp. Bel Tabakstop op 0800 111 00 of zoek hulp bij een tabakoloog in je buurt: [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be)
- 9 VRAAG RAAD AAN EEN ARTS OF APOTHEKER**  
Vooral voor zware rokers kan een nicotine-ervanger of medicatie extra ondersteuning bieden. Raadpleeg je arts of apotheker voor meer informatie hierover.
- 10 WAT ALS JE ZELF ROOKT?**  
Als je zelf rookt, rook dan buiten of ver weg van de stopper. Overweeg om samen te stoppen en steun elkaar.



## STOP IN MEI MET ROKEN MET DE STEUN VAN JE BUDDY



SCHRIJF JE IN OP  
**BUDDYDEAL.BE**



## ALS BUDDY BEN JE GOUD WAARD

Gefeliciteerd en wat geweldig dat je Buddy wilt zijn. Het ondersteunen van een familielid, collega, buur of vriend(in) bij het stoppen met roken kan één van de meest waardevolle dingen zijn die je in je leven kunt doen.

Stichting tegen Kanker wil je helpen om een goede Buddy te zijn. Daarom bieden we je deze informatiekaart aan met tips & tricks die je op weg kunnen helpen.

**Met jou als Buddy heeft de persoon die stopt meer kans op slagen.**



## WAT ALS ER MEER (PROFESSIELE) HULP NODIG IS?

Geef de stoppende roker informatie over de mogelijkheden van professionele hulp

### NEEM CONTACT OP MET TABAKSTOP

Tabakstop is een gratis dienst voor hulp bij het stoppen met roken. Bel **0800 111 00** voor advies en professionele begeleiding.

### ZOEK EEN TABAKOLOOG IN JE BUURT

[www.rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen](http://www.rookstop.vrgt.be/geregistreerde-tabakologen)

### RAADPLEEG BROCHURES EN BOEKEN OVER STOPPEN MET ROKEN

[www.tabakstop.be/info/brochures](http://www.tabakstop.be/info/brochures)

## - VOORAF - JOUW STEUN MAAKT HET VERSCHIL



De beslissing om te stoppen met roken ligt uiteindelijk bij de roker zelf. Maar als vriend, familielid of collega kun je een belangrijke rol spelen bij het ondersteunen van iemand die wil stoppen. Hoewel de roker het zware werk moet verrichten, kan het voelen van steun bij het stoppen de kans vergroten dat hij of zij volhoudt.

- Als iemand waar je om geeft aangeeft klaar te zijn om te stoppen, laat hem/haar dan weten dat je trots op hem/haar bent en vraag hoe je kunt helpen.
- Maak gebruik van de volgende tips om te ontdekken hoe je een persoon die wil stoppen met roken kunt ondersteunen. Je beloning zal zijn dat je iemand hebt geholpen om gezonder en uiteindelijk ook gelukkiger te worden.

## WAT ALS JE ZELF ROOKT?



Als jij rookt maar iemand in je omgeving probeert te stoppen, hou dan rekening met het volgende:

- Rook buiten en ver weg van degene die probeert te stoppen.
- Houd triggers zoals sigaretten, lucifers en aanstekers uit het zicht.
- Bied geen sigaretten aan en vermijd gesprekken over roken.
- Breng samen tijd door op rook- en vapingvrije plaatsen zoals bioscopen of restaurants.
- **Overweeg om samen met de ander te stoppen.** Stoppen met een vriend(in), collega of familielid betekent dat je elkaar kunt motiveren en steunen, dus dit is een geweldig moment voor jou om ook te stoppen.

## - TIJDENS DE ROOKSTOP - HOE KAN JIJ HELPEN?

Je houding maakt het verschil.



### WEES RESPECTVOL.

De stopper neemt zelf de beslissing. Wees een positieve supporter en oordeel niet. Te veel druk vanuit de omgeving kan een negatief effect hebben.



### WEES BEHULPZAAM EN GEDULDIG.

Blijf positief en laat weten dat je er bent om te luisteren wanneer dat nodig is. Probeer prikkelbaarheid en humeurigheid door de vingers te zien, omdat dit deel kan uitmaken van de ontwenningverschijnselen en het niet eeuwig zal duren.



### HEB VERTROUWEN.

Geef vertrouwen dat de persoon het zal kunnen. Vermijd twijfels over het vermogen om te stoppen.



### BLIJF ONDERSTEUNEN ZOLANG HET NODIG IS.

Het is niet erg als het de eerste keer niet lukt. Wees niet teleurgesteld of ontmoedigd, omdat stoppen met roken meerdere pogingen kan vergen. Moedig hen aan om het opnieuw te proberen.

Laat de stopper weten dat je er voor hen bent, zo lang als het nodig is en tot het lukt.

Intense verlangens naar een sigaret kunnen lang na het stoppen nog opkomen. Weet echter dat dit slechts enkele minuten duurt. Blijf steunen en bied afleiding.

## CREËER EEN ROOKVRIJE OMGEVING

### Praktische tips

#### MAAK JE HUIS EN AUTO ROOKVRIJ

Door rook- en vapevrije ruimtes te creëren, bied je de persoon die wil stoppen een ondersteunende omgeving. Het moeilijker maken om te roken, helpt bij het verminderen en stoppen

#### VERWIJDER ROOKWAREN UIT JE HUIS

Haal alle rookwaren uit je huis. Verwijder aanstekers, lucifers, asbakken en alles wat herinnert aan roken.

#### MAAK JE HUIS SCHOON

Was alle kleren, stoffen en/of meubels die naar sigarettenrook of damp ruiken en maak je huis schoon om het fris te laten ruiken en om alle sigarettenrook of dampresten te verwijderen.

## HELP KEUZES MAKEN BIJ ETEN EN DRINKEN

#### ZORG VOOR EEN VOORRAAD GEZONDE SNACKS

Gezonde snacks zijn handig als afleiding of om te voorkomen dat de persoon die stopt met roken te veel aankomt. Enkele goede suggesties zijn verse groentesticks, suikervrije kauwgom of pepermuntjes.

#### MOEDIG AAN OM ALCOHOL TE VERMIJDEN OF TE BEPERKEN

Het vermijden van alcohol in de eerste weken van het stoppen kan helpen, omdat het bij veel rokers verlangens opwekt.

Zorg voor alternatieven zoals mocktails, water, suikervrije dranken, enzovoort.

#### MOEDIG AAN OM MINDER CAFEÏNE TE CONSUMEREN

Halveer koffie, thee of andere cafeïnehoudende dranken, aangezien cafeïne een sterker effect heeft wanneer iemand stopt met roken.

## ORGANISEER ACTIVITEITEN EN VERMIJD VERLEIDINGEN



### BIED AFLEIDING

Breng tijd door met de stopper en stel activiteiten voor om hun gedachten weg te houden van roken. Mogelijke activiteiten zijn naar de film gaan, de natuur ingaan, samen koken, ...



### HULP BIJ DAGELIJKSE TAKEN EN TECHNIEKEN OM MET STRESS OM TE GAAN

Bied de stopper hulp aan bij dagelijkse taken om ervoor te zorgen dat het stressniveau beheersbaar blijft. Moedig aan om een lijst te maken van activiteiten die kunnen helpen bij het omgaan met stress, zoals bewegen, naar muziek of een podcast luisteren.



### VIER SUCCESSEN

Erken zowel grote als kleine mijlpalen. Zelfs één dag rookvrij zijn is al een enorme prestatie. Geef een kaart of bloemen, of ga samen uit om mijlpalen te vieren. Stoppen met roken is immers heel wat.



### REKEN SAMEN UIT WAT JE BESPAART ALS JE NIET ROOKT

Bereken via deze calculator hoeveel je als stoppende roker uitspaart. Moedig de stopper aan een plan te maken met het gespaarde geld.

