

---

### 9 tips om te stoppen met roken

Iedere dag is een mooi moment om te stoppen met roken. Maar hoe begin je daar aan? Je maakt stoppen met roken makkelijker door er eerst goed over na te denken. Deze negen tips van Tabakstop zetten je alvast op weg.

#### 1. Neem een duidelijk besluit

Je kent vast en zeker mensen die op een dag zijn gestopt en nooit meer gerookt hebben. Ze hebben een duidelijk besluit genomen, dat maakt stoppen met roken makkelijker.

#### 2. Kies een stopdag

Sommige rokers stoppen op maandag, als een goed begin van de week. Andere rokers stoppen dan weer in het weekend. Kies de dag die jou het best past.

#### 3. Doe je sigaretten weg

Je voelt je sterker als je op je stopdag alle sigaretten weggooit. Je kunt ook asbakken en aanstekers wegdoen. Dan word je niet steeds aan roken herinnerd, en als de verleiding groot wordt, vind je minder snel sigaretten.

#### 4. Kies voor hulp

Hulp verhoogt je slaagkans! Er bestaan veel hulpmiddelen om te stoppen met roken. Probeer er gerust verschillende om uit te zoeken welk best bij jou past. Ook een arts of tabakoloog kan het proces aanzienlijk vergemakkelijken.

#### 5. Vertel het rond

Sommige vrienden kunnen je helpen: ze weten dat het voor jou een beproeving is en kunnen zich zo aanpassen. Anderen zijn misschien zelf oud-rokers en kunnen je tips geven. Omgekeerd zouden nog anderen je een sigaret kunnen aanbieden. Bekijk dit dan als een uitdaging en zeg categoriek *nee!*

#### 6. Leef van dag tot dag

Misschien vind je het moeilijk om nooit meer te roken. Los vandaag de problemen van de dag op en maak je nog geen zorgen over morgen. Elke dag dat je volhoudt, zal je motiveren om je aan je beslissing te houden. Maak een lijstje van de voordelen die je ervaart en bekijk dat zoveel als nodig.

#### 7. Doe andere dingen

De zin in een sigaret kan regelmatig de kop opsteken. Je kunt je het best bezighouden met iets anders om er niet aan te denken: doe een klusje in huis, ga even wandelen, bezoek vrienden, ... Het kan helpen om

vooraf een lijstje op te stellen met alternatieven voor de momenten waarop je normaalgezien naar een sigaret grijpt.

## 8. Denk positief

Probeer zoveel mogelijk positief te denken: “Ik kan stoppen met roken” of “Ik kan zonder sigaretten”. Heb je het moeilijk in het begin? Dat is normaal! Stoppen met roken kan moeilijk lijken, maar geloof dat het zal lukken. Praat erover met mensen die al gestopt zijn, zij hebben die periode ook doorgemaakt.

## 9. Beloon jezelf

Stoppers die zichzelf belonen, houden het beter vol. Geef jezelf een cadeautje om je stappen (een dag, een week, een maand, ...) te vieren. Dat kan iets tastbaars zijn zoals een boek of een dvd, maar je kan ook op restaurant of naar de cinema gaan. Wacht niet te lang met jezelf te belonen, maar probeer andere dingen uit om te genieten.



**Meer info?** Tabakstop geeft je gratis advies over de eerste stappen die je zelf kan zetten. Bel het gratis nummer 0800 111 00 of neem een kijkje op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be).

