

# Stoppen

## op jouw manier

[Ikstopnu.nl](https://www.ikstopnu.nl)

54%  
van de mensen  
die roken is van plan  
om te stoppen.  
Jij ook?

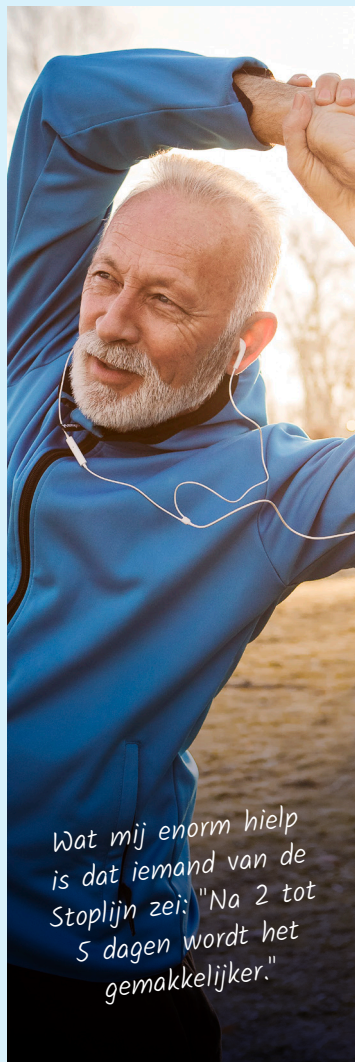
Iedereen stopt met  
roken op zijn eigen  
manier. Op zoek  
naar jouw manier?

Lees de  
tips  
en kies wat  
bij jou past.

**Bel de  
Stoplijn  
0800-1995  
(gratis)**

*Soms lukt stoppen  
pas na een paar  
keer proberen. Je  
weet dan beter wat  
voor jou werkt.*





*Wat mij enorm hielp is dat iemand van de Stoplijn zei: "Na 2 tot 5 dagen wordt het gemakkelijker."*



**Bel of chat  
met ons op  
ikstopnu.nl  
(elke werkdag)**

## 10 tips

Iedereen stopt op zijn eigen manier.  
Kies de tips die bij jou passen.

### Maak je eigen stopplan

Denk over een paar dingen na vóór je stopt. Bijvoorbeeld:

- Wat is voor mij een goed moment om te stoppen?
- Waarom rook ik?
- Wat ga ik doen op de momenten dat ik nu rook?
- Wat doe ik als ik opeens trek krijg?

Schrijf het op of download het stopplan op [www.ikstopnu.nl/stopplan](http://www.ikstopnu.nl/stopplan). Wil je hulp bij het maken van een stopplan? Maak een afspraak bij een stopcoach.

### Zie jezelf als niet-roker

Probeer jezelf voor te stellen in de toekomst, als niet-roker. Past dit bij wie je wilt zijn? Denk hier dan aan op moeilijke momenten.

### Vraag steun aan anderen

Vertel je stopdatum aan anderen. Dat helpt om je eraan te houden. Vraag iemand of je mag bellen als je het moeilijk krijgt.

### **Beloon jezelf**

Stoppen is een prestatie. Beloon jezelf, bijvoorbeeld wanneer je één dag, week of maand bent gestopt. Verzin alvast iets leuks, zoals een uitje, iets moois kopen, een warm bad.

### **Stop samen**

Stop samen met een vriend, collega, familielid of partner. Dat helpt om de stap te zetten en het niet uit te stellen. En als anderen het volhouden, helpt dat jou om ook door te zetten.

Geen stoppers in je omgeving? Op [lkstopnu.nl](http://lkstopnu.nl) lees je meer over groepstrainingen voor stoppers en vind je een link naar een forum voor stoppers op internet. De Stoplijn (0800-1995, gratis) kan je ook helpen zoeken.

### **Bedenk: het wordt écht makkelijker**

De eerste tijd kun je ontwenningsverschijnselen krijgen, zoals onrust, somberheid en moeite met slapen.

Na 2 tot 5 dagen zijn deze klachten meestal veel minder. Na een paar weken zijn ze meestal helemaal weg.

### **Bedenk: trek duurt vaak maar 3 minuten**

Het duurt even voor de verslaving uit je hoofd gaat. Je krijgt dus nog vaak trek.

Rookte je na het eten? Dan krijg je op dat moment zin om te roken. Zet een kop thee of loop een rondje buiten. Heftige trek in roken duurt meestal maar een paar minuten.

### **Gebruik een app of boek**

Er zijn speciale apps en boeken over stoppen met roken. Op [lkstopnu.nl/apps](http://lkstopnu.nl/apps) vind je handige apps.

## □ Maak gebruik van een coach

Een coach steunt je, geeft tips en helpt je met het maken van een stopplan. Dit kan vaak bij jou in de buurt, online of per telefoon.

Je vindt een coach onder 'hulp in de buurt' op [ikstopnu.nl](http://ikstopnu.nl) of met hulp van de Stoplijn. Ook geven veel huisartsen-praktijken hulp. Meestal kost het niets. De meeste verzekeringen betalen elk jaar één behandeling van een aantal gesprekken. Vraag wat je verzekeraar vergoedt.

## □ Verminder ontwenningverschijnselen

Met speciale pleisters, zuigtabletten en kauwgom (nicotinevervangers) kun je nicotine langzaam afbouwen en krijg je minder of geen ontwenningverschijnselen. Een nicotinevervanger werkt het beste samen met coaching. Je verzekering vergoedt ze dan allebei. Het is belangrijk dat je de gebruiksaanwijzing volgt. Je huisarts, coach of de Stoplijn kan je daarbij helpen.

# Ikstopnu.nl

**Wil je meer tips,  
persoonlijk advies  
of even wat steun  
tijdens het  
stoppen?**



Kijk op:  
[www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)

Bel met onze  
medewerkers  
van de Stoplijn via  
**0800-1995.**



Je kunt ook  
met ons chatten  
via de website.

Bellen en chatten is  
gratis en kan elke  
werkdag

Mail:  
[info@ikstopnu.nl](mailto:info@ikstopnu.nl)



*“Toen ik stopte  
voelde ik me al  
heel snel fitter.”*



Trimbos-instituut, 2021

**Bestellen** [www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel](http://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel) (PFG79060)