

STOPPEN MET ROKEN

Stap voor stap

Met de juiste tools kan
iedereen stoppen met roken.



Lotty Rothuizen | SMR-coach Breda

Je stopt pas als je er klaar voor bent - en dat is oké

De meeste rokers willen diep vanbinnen het liefste stoppen. Of eigenlijk zouden ze al gestopt willen zijn. Want stoppen is eng. Dus stel je het zo lang mogelijk uit. Je hebt het gevoel dat je iets moet loslaten wat bij jou hoort. Afscheid nemen, zonder te weten wat ervoor in de plaats komt.

Voor een niet-roker is het moeilijk te begrijpen dat een sigaret je helpt om te ontspannen. Dat je het gezellig vindt. Dat je je er beter door kunt concentreren. Dat de koffie lekkerder smaakt met een sigaret. Dat je er 's morgens naar snakt. En dat je buiten gaat staan om te roken, zelfs als het regent of vriest.

Ik begrijp dat wél.

Ik begrijp ook dat je wil stoppen omdat het slecht is voor je gezondheid en je portemonnee.

En ik begrijp dat je het toch niet doet – of het maar een paar dagen of uren volhoudt.

Nicotine is een superverslavende stof en ook ik ben jarenlang slaafje geweest. Al ben ik inmiddels ruim 11 jaar gestopt, ik weet nog precies hoe lastig het was om de manier van stoppen te vinden die bij mij paste.

Net als veel rokers wilde ik eigenlijk af en toe roken. Alleen bij feestjes, of hooguit drie per dag. Dat laatste heb ik zelfs een jaar volgehouden. Wat ik daarvan heb geleerd? Dat de verslaving bij één sigaret per dag net zo dwingend is als bij een pakje. Het beheerst je gedachten en geeft je het gevoel dat je niet vrij bent om te kiezen wat jij wil.

En nu het goede nieuws

Zelfs mensen die 65 jaar hebben gerookt, kunnen stoppen. [Deze mevrouw van 84 jaar](#) heb ik daarbij begeleid. Je kunt het stopproces zo makkelijk mogelijk maken. Daar help ik je graag bij.

En is het waar, dat het buiten bij de rokers altijd gezelliger is? Of is dat een fabeltje,

door rokers verzonnen? Kijk eens om je heen: het leven van niet-rokers is écht net zo leuk als dat van rokers.

Maar hé, je kent mij nog niet. Waarom zou je mij geloven?

Lees vooral verder. Dan leer je mij en mijn werkwijze een beetje kennen. Dat maakt de stap voor jou misschien kleiner om de sprong in het diepe (met zwembandjes) te wagen.

Even over mij

Ik ben Lotty Rothuizen, stoppen-met-roken coach in Breda (SMR-coach Breda).

Verslaving liep als een rode draad door mijn leven. Op m'n tiende rookte ik met mijn zus m'n eerste shagje, gemaakt van puntenslijpsel 🤢.

Rond mijn vijftiende begon ik echt te roken. Een pakje Pall Mall op een middag na schooltijd. Niet gek dat ik die avond geen trek had in de stampot met worst die mijn moeder me voorzette...

Afgezien van een tussenjaar tijdens mijn zwangerschap, heb ik 33 jaar gerookt en negen stoppogingen gedaan. De tiende keer was het raak.

Elke poging was zwaar. Ik werd down, emotioneel, rusteloos en onzeker. De drang naar nicotine won het telkens weer en als ik toegaf, voelde ik me 5 minuten oké.

Ik probeerde medicijnen, magneetjes, acupunctuur...

Ik heb zelfs een jaar stiekem gerookt. Uit schaamte tegenover mijn zoontje. Ik verstopte een sigaret en aansteker in mijn beha als ik de hond uitliet. Fisherman Friends in m'n jaszak. Wilde m'n zoontje mee? Dan baalde ik enorm, want dat rookmomentje was heilig. 🙏

Zoals zoveel rokers had ik veel over voor m'n sigaretje, en dat haalde niet de beste versie van mij naar boven. Ik deed dingen waar ik me kapot voor schaamde.

Maar zo gek is dat niet: nicotine is gewoon superverslavend en verslaving maakt mensen onbetrouwbaar (vooral voor zichzelf).

Die tiende poging werkte. En goed ook. Tegenwoordig vind ik roken ronduit vies. De verleiding is weg. Helemaal. Maar ik weet nog precies hoe het voelde. Dat afscheid nemen van je maatje. Van je vaste momentje voor jezelf, twintig keer per dag.



Ik had ook jaren te maken met iemand in mijn omgeving met een alcoholverslaving. Daardoor raakte ik nog meer geboeid door het thema verslaving.

Inmiddels heb ik ook afscheid genomen van alcohol. Niet omdat ik 20 glazen per dag dronk, maar omdat het me klein hield. Beperkte. En ik wil juist vrij zijn.

En daar gaat verslaving over: je vrijheid terugpakken.

Je bent verslaafd als je niet meer zélf bepaalt of, wanneer en hoeveel je gebruikt.

Zelfs niet als je het heel graag anders wil. Dat kan nicotine zijn, of iets anders. Het mechanisme is hetzelfde.

Vandaag voel ik me vrij. Ik hoef geen sigaretten te tellen, geen smoesjes te verzinnen. Geen Fisherman's Friends als camouflage, geen rookadem. Ik voel me fitter, rustiger en blijer.

En ik ben niet meer boos op mezelf. Dat is misschien wel het grootste cadeau.

Het begint allemaal met motivatie

Het feit dat je dit leest, betekent dat je op z'n minst een béétje gemotiveerd bent om te stoppen met roken. En motivatie is misschien wel het allerbelangrijkste om een stoppoging te laten slagen. Ze zeggen niet voor niets dat iemand zélf moet willen stoppen, anders lukt het niet.

Misschien wil je stoppen voor je kinderen. Voor je partner. Voor je portemonnee of je longen. Dat zijn allemaal goede redenen, maar ze komen van buitenaf. Externe motivatie kan je in beweging brengen, maar het is meestal niet sterk genoeg om vol te houden.

Wat je écht nodig hebt, is iets van binnen. Dat moment waarop je voelt: ik wil dit zelf, voor mezelf. Het begint met een **reden**. Jouw reden. Want zonder een stevige *waarom*, val je bij de eerste stressbui of borrelmoment om.

Misschien is jouw reden: omdat het slecht voor me is. Of: ik wil gezonder leven. Mooie redenen. Maar... veel te vaag.

Te vrijblijvend.

Wat jou écht motiveert, zit dieper. Dáár gaan we naar op zoek.

Redenen en doelen/verlangens: van vaag naar krachtig

Een reden is waarom je wilt stoppen. Een doel/verlangen is wat je ermee wilt bereiken.

Door die twee te koppelen, maak je jouw motivatie krachtiger.

Bijvoorbeeld:

Reden: Mijn gezondheid.

Doel: Binnenkort weer zonder hijgen de trap op kunnen, of op de fiets naar mijn werk kunnen.

Reden: Mijn kinderen.

Doel: Hun goede voorbeeld zijn en er straks nog voor ze zijn, omdat ik écht niet wil dat zij later gaan roken.

Reden: Geld besparen.

Doel: Elke 2 maanden een weekendje weg boeken met het geld dat ik normaal in rook op laat gaan.

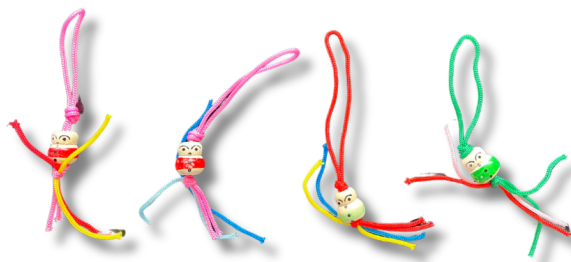
Reden: Vrij willen zijn.

Doel: Niet meer leven met een verslaving die steeds iets van me vraagt.

Hoe duidelijker je voor je kunt zien, wat stoppen jou gaat brengen, hoe beter. Een doel of verlangen, kan ook *een gevoel* zijn waar je naar verlangt. Zie het voor je, schrijf het op, spreek het hardop uit, hang een briefje op de spiegel. Door je doelen zichtbaar te maken, blijven ze leven.

Er komt een dag dat je aan tijdelijk geheugenverlies lijdt en bent vergeten waarom je ook alweer wilde stoppen met roken. 😊 Dan sta je ineens op het punt weer een sigaret te nemen.

Op dát moment heb je jouw motivatiebriefje nodig.



Meer dan een klein poppetje

Na elke sessie geef ik cliënten een gelukspoppetje mee. Die hangen ze aan hun sleutelbos, achteruitkijkspiegel, handtas of aan de antenne van hun auto. En elke keer als ze het gelukspoppetje zien, herinnert het hen aan hun keuze. Aan hun reden. Aan hun doel. Hun verlangen.

En aan mij natuurlijk 😊

Mantra

Voor veel mensen werkt het om een mantra te verzinnen waarin hun doel, verlangen of gevoel staat omschreven.

Ik wil me helemaal vrij voelen in de keuzes die ik maak.

Ik wil mijn kleinkinderen zien opgroeien en met ze kunnen fietsen.

Ik wil elke dag fris wakker worden zonder drang naar een sigaret .

Ik wil me vrij voelen, overal waar ik kom.

Ik wil altijd lekker ruiken en kunnen knuffelen zonder me te schamen.

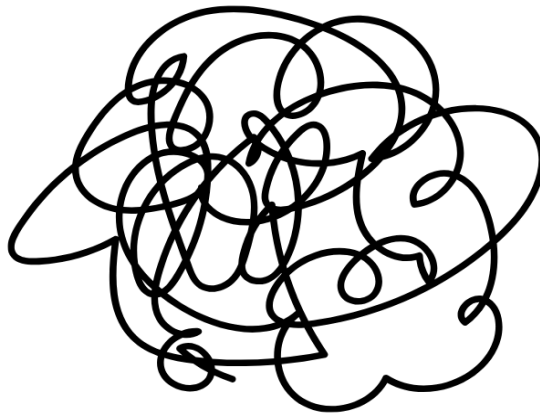
Denk er maar eens rustig over na. Wat wordt jouw mantra die je door lastige momenten sleept?

Stoppen met roken is een proces

Als je nog rookt, ben je heel erg gefocust op dat ene moment waarop je de laatste sigaret gaat roken. DE LAATSTE! Je krijgt al hartkloppingen als je eraan denkt dat je NOOIT meer 'mag' roken. Paniek. 🤔

Maar die stopdatum is eigenlijk niet eens zo belangrijk. Die laatste sigaret betekent ruimte voor iets nieuws: het stopproces.

Het proces verloopt nooit in een _____ lijn en het verloopt voor iedereen anders.



Dat maakt het spannend, want je denkt dat je je niet kunt voorbereiden op wat er gaat komen. Maar in de praktijk valt dat gelukkig mee.

Op een heleboel dingen kun je je namelijk wél goed voorbereiden. Op die manier word je niet overvallen door triggers en trek omdat je ze van tevoren al in kaart hebt gebracht.

Stoppen met roken is net als trainen voor een olympische prestatie. Geen enkele topsporter verschijnt ongetraind aan de start. Ze maken een plan, trainen hun lichaam én geest, en visualiseren hun succes. Ze brengen van te voren in kaart welke horden ze gaan lopen.



Jij doet hetzelfde: je bereidt je mentaal voor, onderzoekt je rookgedrag en bepaalt je strategie.

Je traint jezelf in omgaan met trek, bouwt aan je motivatie en zorgt dat je klaar bent voor de piekmomenten. Als je straks die eerste dag zonder sigaret ingaat, sta jij sterk en gefocust aan de startlijn.

Ben je geen sporter? Vergelijk het dan met iets 'groots' wat je ooit hebt gedaan.

Een wereldreis maken, een baby krijgen, een verbouwing. Allemaal *life events* die voorbereiding van je vragen én waarbij je hindernissen hebt te overwinnen. Je zegt niet halverwege: ik kap ermee. Je gaat door!

Je hebt geen speen meer nodig

Is stoppen met roken moeilijk? In eerste instantie zou ik 'ja' willen zeggen - anders zou ik geen werk hebben. Maar eigenlijk kun je niet zeggen of het moeilijk of makkelijk is. Het hangt namelijk ook af van iets waar je vaak niet zo'n invloed op hebt: het leven.

Iedereen die is gestopt en toch weer (een keertje) naar een sigaret grijpt, zal zeggen: het ging best goed, totdat... [er iets gebeurde].

We kunnen nog steeds niet in een glazen bol zien wat ons in de toekomst te wachten staat en daarom zullen er altijd onverwachte gebeurtenissen zijn waar je mee moet dealen.

Want wat ga je doen als je net een week bent gestopt met roken en...

... je kat wordt aangereden

... je je been breekt

... je partner wil scheiden
... je kind blijkt te spijbelen
... je vader overlijdt
... je omzet tegenvalt
... je last hebt van hoge werkdruk
... je contract niet wordt verlengd
... je het vliegtuig mist?

Roken?

Gaat het helpen denk je? Het verandert natuurlijk niets aan de situatie en vaak zit je daarna óók nog met de kater van een het-is-weer-niet-gelukt-gevoel.

Belangrijk om te weten: het zijn niet de gebeurtenissen zélf die je laten roken, maar de gedachten en emoties en gevoelens die ze bij jou oproepen.

Stress, verdriet, angst, boosheid, frustratie... vaak zijn deze gevoelens jarenlang 'opgelost' met een sigaret. Nou ja, opgelost... Het probleem verander je er niet mee, maar het kalmeert je wel voor korte tijd.

Een sigaret is als een speentje voor een baby. Het kalmeert, troost, leidt af, maar alleen op het eerste gezicht.

Als kind leer je op een gegeven moment om zonder speen te leven, omdat je groter wordt, zelfstandiger, sterker. Niemand zegt op z'n twaalfde: 'Zal ik die speen weer eens pakken?'



Maar bij roken doen we dat wél. We houden vast aan dat 'volwassen speentje', omdat het ooit iets voor ons deed: rust geven, troost bieden, even ontsnappen. Maar net als een speentje, is het schijnveiligheid. Het sust iets, maar lost niets op.

Neem je afscheid van de sigaret, dan wordt het tijd om te luisteren naar de emoties en behoeften die onder je verslaving liggen. En daar hoef je niet voor naar een psycholoog, daarvoor moet je eerlijk durven zijn naar jezelf.

Eerlijk kijken naar je eigen behoeftes, verlangens en wensen. Wat betekent die frustratie of die boosheid? Kun je er ook mee 'zijn'? Even niet afreageren op je omgeving, maar even checken bij jezelf wat er écht aan de hand is?

Kun je ze op een gezonde manier uiten in plaats van inhaleren? Als je jezelf die ruimte gaat gunnen, zal je zien dat stoppen je alles geeft wat je in de sigaret zocht. (Lees dat nog maar een keer.)

Maak het stoppen prioriteit

Ik zeg altijd tegen mijn cliënten dat ze stoppen hun prioriteit moeten maken. Hun project van dit jaar. Een project waar je 'alles' voor over hebt om te laten slagen.

Zeker in de eerste weken van het stoppen, kun je overvallen worden door een k#t gevoel. Je voelt je niet jezelf, bent snel geïrriteerd, vindt alles saai zonder sigaret.

Dan zie je in je agenda dit weekend een uitnodiging voor een feestje, barbecue of borrel staan... en je denkt: als ik daarheen ga, weet ik zeker dat ik ga roken. Je ziet een enorme valkuil voor je.



Die kant wil je niet op!

Je kunt jezelf dan helemaal gek maken met rampscenario's. Maar je kunt er óók voor kiezen om **niet** te gaan.

Huh? Kan dat?

Ja hoor, dat kan. En je kunt ook nog eerlijk zeggen waarom je deze keer niet komt. Je kiest voor jezelf en jouw keuze om te stoppen met roken. Volgende week sta je er weer heel anders in en sta je stevig in je schoenen. Maar nu is stoppen belangrijker dan een

etentje.

Koop wat lekkers voor jezelf, plof op de bank met een goeie film en ga vroeg naar bed. Of doe iets anders waar jij je goed bij voelt. En als je morgen wakker wordt, feliciteer je jezelf: je hebt niet gerookt. 🙌

Ps. Je mag hier natuurlijk geen misbruik van maken. Dus als je schoonmoeder jarig is, ga je er gewoon even een uurtje heen 😊

Wat maakt nicotine zo verslavend?

Nicotine wordt vaak genoemd als één van de meest verslavende stoffen die er zijn, en met goede reden. Veel wetenschappers en verslavingsdeskundigen plaatsen nicotine zelfs boven heroïne of cocaïne als het gaat om hoe snel en hoe hard je eraan verslaafd raakt.

Nicotine werkt razendsnel. Als je een trekje van een sigaret neemt, bereikt de nicotine binnen 6 seconden je hersenen. Daar bindt het zich aan speciale plekken in je brein: de nicotinereceptoren.

Die receptoren zijn een soort antennes waar de nicotine precies in past. Zodra de nicotine in de receptor 'klikt', geven ze een signaal af waardoor je hersenen dopamine gaan aanmaken. Dopamine zorgt voor een kort, krachtig gevoel van beloning, focus of ontspanning. Een fijn gevoel.

Je brein heeft al snel het verband in de gaten: roken = lekker gevoel. Maar je hersenen slaan niet alleen op dát het lekker is, maar ook wanneer je rookt. Ze leggen verbanden tussen roken + [gebeurtenis of omgeving] = lekker gevoel.

Rook je vaak na een drukke werkdag of op een feestje? Zit je altijd te scrollen op je telefoon als je rookt? Dan zullen je hersenen jou aansturen om dat gedrag te herhalen om zó weer dat lekkere gevoel te krijgen (dopamine). Dus... neem je nog een sigaretje.

Ga je vaker roken? Dan wennen die receptoren aan de hoeveelheid nicotine, waardoor ze minder reageren en er minder dopamine vrijkomt. En dan gaat het brein extra nicotinereceptoren aanmaken om dezelfde hoeveelheid dopamine aan te kunnen maken.. Zo ontstaat er een soort tolerantie: je hebt steeds vaker nicotine nodig om je 'normaal' te voelen.

Die receptoren jengelen: 'Waar blijft m'n shotje?' Dan begint bij jou de onrust, prikkelbaarheid of hunkering. Omdat je meer nodig hebt voor hetzelfde lekkere gevoel, ga je vaak meer roken en/of dieper inhaleren. Onbewust doe je dat waarschijnlijk ook als je wat langer niet hebt kunnen roken.

Elke keer dat je rookt in een bepaalde situatie, train je je hersenen: 'Hé, dit voelt goed, dit wil ik nog een keer.' En zo ontstaat er een patroon van hunkeren – gebruiken – even rust – en dan opnieuw hunkeren. De hersenen raken afhankelijk van dat piekje. En hoe vaker je rookt, hoe sterker dat patroon wordt ingesleten.

Kun je door omstandigheden een paar uur niet kunt roken, dan kun je je daarop instellen. Een vliegreis van een paar uur is misschien een uitdaging, maar je weet dat je het overleeft. Je weet hoe laat je landt en je hebt natuurlijk uitgerekend hoe lang je niet kunt roken.

Als je bij de bagageband staat te wachten, neemt de trek al flink toe. Je kijkt om je heen waar de uitgang is... Maar dan komt de loopband voor de derde keer voorbij en nog steeds geen spoor van jouw gele koffer. De onrust neemt toe. Je staat al meer dan een half uur te wachten, de band is bijna leeg. Geen gele koffer. Frustratie. Je voelt de onrust en irritatie nu in je hele lijf.



Wanneer je navraag doet, blijkt er nog een bagagekar aan te komen. Het kost je nóg een half uur voordat je met je gele koffer naar buiten loopt. Eindelijk ~~frisse lucht~~ roken!

Je neemt een trekje en inhaleert diep. Aaaahhh lekker! Nog een trekje en nog een. Dít had je nodig. Je wordt meteen rustiger. Voor je brein is het bewijs geleverd: je wordt rustig van een sigaret. Dus de volgende keer dat je stress hebt, heeft je brein meteen een oplossing.

Bij een deadline.
Voor een lastig gesprek.
Bij een meningsverschil.

Herkenbaar?

Het gevoel is misschien herkenbaar, maar het is niet wáár. Kijk om je heen: alle niet-rokers zijn gewoon rustig. Die hebben geen sigaret nodig. De waarheid is dat de sigaret al die onrust juist veroorzaakt. Die nicotinereceptoren zijn maximaal aan het zeuren om hun zin te krijgen. Je zit gevangen in de cirkel van de verslaving.

Nicotine werkt niet alleen snel op het brein, het wordt ook snel afgebroken. Daarom beginnen de ontwenningssverschijnselen (onrust/trek/slechte concentratie) al binnen 2 uur.

[In deze video](#) van het Trimbos Instituut wordt het nog eens helder uitgelegd.



Niemand kiest ervoor verslaafd te raken bij het uitproberen van een eerste sigaret

De meeste mensen beginnen op jonge leeftijd te experimenteren. Ze raken verslaafd, voordat ze het zelf in de gaten hebben. Dat is geen keuze. Ook geen toeval. Het is een vooropgesteld plan van de tabaksindustrie. Het is dus geen kwestie van 'slap karakter' als je moeite hebt om te stoppen. Je bent in een fuik gelopen die slim is ontworpen.

Wat nicotine extra verraderlijk maakt, is dat het zowel lichamelijk als geestelijk verslavend is.

Je raakt gewend aan:

- de nicotine zelf (je lichaam en brein protesteren als je te lang zonder zit);
- maar ook aan de gewoonte: bij de koffie, na het eten, bij stress, in de auto, op een feestje.

Je verslaving zit dus op meerdere lagen, en dat maakt stoppen soms lastig – maar zeker niet onmogelijk.

Hoelang duurt het voordat je bent afgekickt van nicotine?

Het lichamelijke deel van de verslaving – dus het moment waarop je lichaam geen nicotine meer nodig heeft – is vaak na 3 tot 5 dagen al grotendeels voorbij. Dan zijn de meeste nicotineafbraakproducten uit je systeem. Maar dat betekent niet dat je er dan al helemaal vanaf bent.

Je hersenen hebben namelijk tijd nodig om zich aan te passen aan een leven zonder die constante stroom nicotine. De nicotinereceptoren krimpen langzaam weer terug naar normaal niveau, maar dat duurt weken tot maanden. De ergste trek komt vaak in golven in de eerste 2 tot 4 weken, en daarna neemt het geleidelijk af. Echt waar.

Let op: de receptoren zijn niet weg, ze worden alleen niet geactiveerd. Rook je toch een sigaret? Dan kunnen de receptoren weer gaan schreeuwen en geef je ze dan weer hun zin... dan zit je snel weer in het bekende cirkeltje en rook je vaak in *no time* net zo veel als voordat je stopte..

De mentale kant, het omgaan met gewoontes, emoties en situaties waarin je vroeger rookte, kan veel langer duren. Daarom is het belangrijk om ook die laag aan te pakken. En daar besteden we dan ook de meeste aandacht aan tijdens onze gesprekken.

Waarom gewoontes veranderen zo lastig is

Er zijn mensen die zeggen dat roken eigenlijk alleen maar een gewoonte is. Zoals je hiervoor hebt kunnen lezen, is dat niet waar. Nicotine is verslavend en als je stopt met roken, kan de drang, het verlangen heel groot worden.

Gelukkig zijn er middelen die ervoor zorgen dat je minder last hebt van deze afkickverschijnselen. Je hoeft dan het gevecht met de trek niet aan te gaan en je kunt je concentreren op het veranderen van de hardnekkige gewoonte. Over die hulpmiddelen lees je meer in het volgende hoofdstuk.

Je rookgewoontes vormen een rode draad door de hele dag en is eigenlijk het lastigste deel van stoppen.

Gewoontes zijn handig

Ons brein is dol op gewoontes. Dat is een slimme overlevingsstrategie. Gewoontes besparen energie. Je hoeft niet telkens na te denken over wat je doet: je lichaam voert het automatisch uit.

Denk maar aan autorijden, je tandenpoetsen of koffiezetten. Maar ook aan welke kant van je bed je slaapt, waar je je spullen opbergt en hoe je 's morgens opstaat. Je brein houdt van voorspelbaarheid en gemak.

Roken wordt al snel zo'n gewoonte die je automatisch uitvoert. In het vorige hoofdstuk heb je kunnen lezen dat roken meestal is gekoppeld aan bepaalde momenten, gevoelens, personen of handelingen (prikkel). Door herhaling ontstaat er een patroon. Omdat er telkens dopamine vrijkomt, leert je brein welke handelingen een beloning opleveren.

En voor je het weet, grijp je zonder nadenken naar een sigaret zodra je een bepaalde prikkel voelt. Zo'n prikkel noemen we ook wel een trigger.

Juist daarom kost stoppen veel energie. Je moet de hele tijd alert zijn omdat je je voorheen door die triggers liet aansturen. Je moet een patroon doorbreken dat diep in je systeem zit ingesleten en dat ook nog eens belonend is.

Het goede nieuws? Net zoals je brein een rookgewoonte heeft aangeleerd, kan het ook nieuwe, gezonde, leuke gewoontes aanleren. Dat kost in het begin moeite en aandacht, maar het wordt met de tijd vanzelf het 'nieuwe normaal' 😊. En dát is precies waar je je vrijheid terugwint.

Je brein is plastisch; het kan nieuwe paden aanleggen

Je brein is plastisch, oftewel: het kan zich aanpassen. Die eigenschap heet neuroplasticiteit, en het betekent dat je hersenen in staat zijn om nieuwe verbindingen te maken en oude af te breken.

Elke keer dat jij een sigaret afwijst en er een nieuwe gewoonte voor in de plaats oefent, geef je je hersenen een seintje dat het een andere kant op moet gaan.

In het begin voelt dat onwennig en stroef – alsof je een paadje gaat aanleggen op een plek die is overwoekerd met onkruid.



Hoe vaker je dat doet, hoe duidelijker (niet twijfelen, maar doen) en makkelijker het pad wordt. Eerst is het nog een geitenpaadje, naar uiteindelijk zal het een snelweg worden: de makkelijkste weg die je brein kiest.

En dat oude pad, dat slijt langzaam weg. Stoppen met roken is dus niet alleen een gevecht tegen drang, het is ook een proces van je brein opnieuw vormgeven. En jij bent degene die dat kan sturen.

Bewustwording: klokken

Om die ingesleten gewoontes te veranderen is het slim om te onderzoeken: *wanneer rook ik, waarom, en wat voel of doe ik op dat moment?*

Teken een klok en noteer eens 24 uur lang ál je rookmomenten op een dag. Als je een pakje per dag rookt, zijn dat dus twintig momenten.



Zet erbij welk gevoel of welke situatie eraan voorafging. Zo ontdek je patronen: rook je uit verveling, bij stress, als beloning, uit gewoonte? Die inzichten zijn goud waard. Het zal je verbazen hoeveel sigaretten je opsteekt uit gewoonte. Als je de hond uitlaat, vlak voordat je het kantoor binnengaat, meteen als je de auto uitstapt, etc.

Maar er zijn natuurlijk ook sigaretten die je rookt bij stress: na een pittig gesprek, als een lastige klus niet lukt of voor een eerste date (die gaat je natuurlijk niet zoenen 😊). Hou dit eens een tijdje bij, voordat je gaat stoppen.

Waarschijnlijk herken je allemaal koppelingen, waar je brein niet meer over na hoeft te denken. Ze horen bij elkaar.

Als-dan-techniek

Kies nu eens minimaal twee rookmomenten waar je niet bijzonder van geniet. Dat kan bijvoorbeeld de derde sigaret zijn in je lunchpauze. Kun je deze momenten laten vervallen?

Maar laten vervallen is niet genoeg. Je gaat deze gewoontes ontkoppelen en dat doe je met de **als-dan-techniek**: je vervangt de oude gewoonte door een nieuwe.

- *Als ik klaar ben met eten, dan neem ik een suikervrij snoepje.*
- *Als ik stress voel opkomen, dan haal ik vijf keer rustig adem.*
- *Als ik op het punt sta om naar buiten te gaan, dan pak ik kauwgom in plaats van een sigaret.*
- *Als het pauze is, loop ik een blokje om.*
- *Als ik gefrustreerd raak, stap ik even letterlijk uit de situatie.*

Door dit vooraf te bedenken en op te schrijven, geef je je brein een nieuw pad om in te slijten. En hoe vaker je dat pad bewandelt, hoe belangrijker het wordt.

Ondersteunende middelen die het makkelijker maken

Sommige mensen stoppen *cold turkey*, van de ene op de andere dag. Als dat lukt: super! 🎉 Maar de meeste mensen houden dat niet lang vol. Onderzoek heeft aangetoond dat een combinatie van de juiste ondersteunende middelen én coaching de beste slagingskansen geeft.

Er zijn allerlei hulpmiddelen die je kunnen helpen bij het afbouwen van de lichamelijke afhankelijkheid van nicotine én bij het omgaan met de drang. Denk aan nicotinevervangers zoals pleisters, kauwgom of zuigtabletten. Deze geven je lichaam nog een kleine dosis nicotine, maar zonder de schadelijke stoffen uit tabaksrook. Ze kunnen de scherpe randjes van het stoppen afhalen, zodat jij je beter kunt richten op het veranderen van je gedrag en gewoontes.



Ik zet graag nicotinevervangende middelen (NVM) in, omdat ze de minste bijwerkingen geven en je kunt heel makkelijk bijsturen. Daarbij bouwen we de hoeveelheid nicotine stap voor stap af, met producten die bij jou passen. Dat kan met een combinatie van pleisters en iets wat kort en redelijk snel werkt, zoals zuigtabletten of kauwgom.

Het is maatwerk: we kijken samen welke momenten op de dag het lastigst zijn, en daar stemmen we de ondersteuning op af. Zo wordt je lijf rustiger en heb jij de ruimte om de mentale kant van het stoppen aan te pakken.

Daarnaast zijn er ook receptmedicijnen, zoals:

- Zyban (Bupropion)
Dit is eigenlijk een antidepressivum dat de werking van bepaalde stoffen in de hersenen beïnvloedt. Het vermindert de hunkering naar nicotine en je stemming blijft stabiel.
- Champix (Varenicline)
Blokkeert de nicotinereceptoren in de hersenen waardoor roken geen belonend effect meer heeft. Het helpt de drang te verminderen.
- Nortrilen (Nortriptyline)
Een ouder antidepressivum dat soms wordt ingezet als stoppen-met-rokenmiddel, vooral wanneer andere opties niet goed werken of niet verdragen worden.
- Decigatan (Cytisineline)
Dit plantaardige middel vermindert de trek én zorgt ervoor dat nicotine minder belonend aanvoelt.

Deze middelen kan ik voorschrijven of je huisarts kan het doen. Welk hulpmiddel het beste past, hangt af van jouw medische achtergrond, eerdere stoppogingen, en persoonlijke voorkeur. Ook hier geldt: we kijken samen wat werkt voor j u.

Goed om te weten: al deze middelen worden één keer per jaar door jouw zorgverzekering vergoed en het gaat niet van je eigen risico af.

Stoppen kan een eenzaam proces zijn: doe het niet alleen

Zoals ik al eerder schreef: stoppen met roken is een proces dat begint bij het uitmaken van je laatste sigaret. Fijn als je van je omgeving steun krijgt. De meeste mensen juichen het toe als je stopt.

Maar ik hoor ook vaak andere geluiden. Dat steun ver te zoeken is omdat je last hebt van een kort lontje. Of dat de omgeving het echt niet snapt dat je al zes weken gestopt bent en 'nog steeds' moeilijke momenten hebt.

Als je huisgenoten stug door blijven roken. Of als je partner zegt dat je maar weer moet gaan roken omdat je zo chagrijnig bent... tja, dat is niet bepaald motiverend.

Op zulke momenten is het zó waardevol om iemand naast je te hebben. Iemand die luistert zonder oordeel, die je vragen begrijpt, en die weet waar je doorheen gaat. Een stoppen-met-roken-cheerleader 🥁 (O wacht, dat ben ik!)



Want stoppen met roken gaat met pieken en dalen. Je hebt goede dagen, lastige

momenten, twijfels en soms een terugval. Dat is normaal. En precies daarom is steun zo belangrijk. Hoewel jij uiteindelijk zelf stopt, hoef je het niet alleen te doen.

Zeker als het stoppen langer duurt dan je dacht, of als je omgeving weinig begrip toont, kan het voelen alsof je er alleen voor staat. Maar ik ben er voor je. Als coach én als ervaringsdeskundige. Ik help je om overzicht te houden, je gedachten te ordenen, en opnieuw richting te geven als je even vastloopt.

Samen kijken we naar wat jij nodig hebt, in jouw tempo, met realistische stappen en soms ga je twee stappen terug en één vooruit. Want stoppen met roken is niet alleen iets dat je *doet*, het is iets waarin je *groeit*.

Ps. Heb jij een partner, collega of iemand anders in je omgeving die je tegenwerkt? Laat ze dit maar lezen: [#Doeslief](#)

Hoe werkt het stoppen-met-rokenprogramma?

Tijdens het intakegesprek zorg ik ervoor dat je goed voorbereid bent en dat je de ondersteuning krijgt die je nodig hebt om te slagen. Lichamelijke ontwenningssymptomen, slecht slapen, stress... het hoort er allemaal bij. Ik ben er om naar je te luisteren, advies te geven en om je te blijven motiveren als je gaat twijfelen.

Je hoeft dus **niet** meteen te stoppen na de intake: jij bepaalt zelf wat het juiste moment is.

Motivatie

Jouw motivatie om te stoppen is het allerbelangrijkste. Hoe duidelijker je voor ogen hebt waarom je het doet en wat een rookvrij leven je oplevert, hoe makkelijker het wordt om lastige momenten te doorstaan en zelfs te doorzien.

Inzicht

Met eerlijke informatie krijg je meer inzicht in het verslavende effect van nicotine én hoe je ervan af kunt komen. Veel van mijn (s)toppers vinden het fijn om meer te lezen over de onderwerpen die we tijdens de sessies bespreken. Daarom schrijf ik daar regelmatig artikelen over [op mijn website](#).

Steun

Tja, daar ben ik dus voor! Tijdens de sessies, maar ook als je vragen hebt tussendoor of als je het een keer moeilijk hebt. Mijn cliënten mogen me altijd een berichtje sturen via WhatsApp. Ik reageer zo snel mogelijk.

Commitment

Als jij je bij mij aanmeldt, mag je van mij verwachten dat ik me inzet om jou te ondersteunen. Dat ik betrokken ben, geen standaard programmaatje afwerk en dat ik eerlijk tegen je ben. Eigenlijk verwacht ik hetzelfde van jou. Daarmee tonen we elkaar respect en het maakt ons gelijkwaardig.

Werkboekje

Je krijgt een werkboekje mee waarin vragen staan die je bewustmaken van de redenen waarom je rookt. Maak een voor- en nadelenbalans. Welke gewoontes en rituelen hangen met roken samen? Hoe ga je straks om met spanning en ontspanning? Het werkboekje geeft inzicht en je vindt er informatie en tips.

Opbouw van het programma

- Duur: 3 maanden
- Sessie 1: Intake van 45 minuten op locatie
- Sessies 2 t/m 6: 30 minuten, op locatie, telefonisch of online
- Telefonische nazorg: na een halfjaar en na 1 jaar

Alle tijdstippen zijn in overleg.

Stoppen met roken is een proces, en ik sta klaar om je bij elke stap te ondersteunen!

Waarom bij mij?

Er zijn veel verschillende stoppen met roken programma's op internet te vinden en ik kan me voorstellen dat het lastig is om een keuze te maken. Dus waarom zou je ervoor kiezen om je door mij te laten begeleiden in jouw stop-proces? Hoe weet je dat ik betrouwbaar ben en wat vinden anderen van mijn begeleiding? Tromgeroffel 🥁 ... dat lees je hier:

Ik ben geaccrediteerd Stoppen-met-roken coach

Ik ben geaccrediteerd Stoppen-met-roken coach en ik werk met het programma Stoppen met roken van ZoHealthy Leefstijl & Preventie. Dit programma is ontwikkeld in samenwerking met de Jellinek Kliniek en voldoet aan de Behandelrichtlijn Stoppen met roken (NHG) en de Zorgstandaard Stop met Roken. Het programma onderscheidt zich met name in de relatief grote groep mensen die na een jaar nog steeds gestopt zijn met roken.

Huisartsen en ziekenhuisspecialisten sturen hun patiënten naar mij door, maar jij kunt je ook gewoon rechtstreeks aanmelden bij mij [06 13 04 98 13]. Dan regel ik de vergoeding met je zorgverzekering.

Ik weet uit ervaring waar jij het over hebt

Ik merk dat mijn cliënten het fijn vinden dat ik precies weet waar ze het over hebben. Omdat ik weet hoe het voelt om te stoppen – en omdat ik weet wat er allemaal bij komt kijken. Ik ben empathisch, geef je ruimte om je verhaal te doen en ik laat jou in je waarde.

Geen oordelen, geen opgeheven vingertje. Ik ga je niet vertellen wat je moet doen, maar help je ontdekken wat voor jón werkt. Soms moet ik streng zijn. *Thank me later.*

Ik ben er écht als je me nodig hebt

Je kunt me altijd bereiken als het even tegenzit. Geen ingewikkelde regels of wachttijden. Gewoon een berichtje sturen als je het moeilijk hebt of ergens tegenaan loopt. Ik denk met je mee, moedig je aan, stel je gerust of geef je een liefdevolle schop

onder je kont – als jij nodig hebt op dat moment.

Wat anderen zeggen

Ik kan zelf wel zeggen hoe geweldig ik ben, maar dat geeft zo'n wij-van-wc-eend-gevoel. Lees daarom vooral de reviews van mensen die jou voor zijn gegaan.

Hieronder vind je er een paar en [op Google worden regelmatig nieuw geplaatst](#). Word jij de volgende die een joehoe-review schrijft?

Begrip en inzicht hebben mijn wilskracht versterkt om te stoppen



Peter Buitenhuis

Local Guide • 3 reviews • 67 foto's



2 weken geleden

NIEUW

Stoppen met roken met goede hulp van Lotty Rothuizen.

Ik stak ooit mijn 1e sigaret op toen ik 15 was. In die tijd was roken heel normaal. Ik heb geprobeerd meerdere malen te stoppen met roken. De 1e keer toen ik 40 was. Heb dat toen ook meer dan een jaar volgehouden. Maar helaas. Spanning, stress en onmacht behoefte aan een sigaret en ik was weer terug bij af.

Nu, met de goede hulp van Lotty is die behoefte aan roken totaal verdwenen. De uitstekende 1 op 1 gesprekken. Een luisterend oor. Begrip en inzicht hebben mijn wilskracht versterkt om te stoppen.

Opdrachten die je meekrijgt. Dit alles bij elkaar genomen zet je aan het denken: "Waar ben ik toch eigenlijk mee bezig?" Het kost een hoop geld. (Ik kan zoveel andere leuke dingen doen met die centen). Het is slecht voor je gezondheid en conditie. Het maakt je afhankelijk van die behoefte.

Met Lotty als coach om te stoppen met roken voel ik mij, nu alle sessies zijn afgerond, een tevreden mens. En ... ik ben trots op mijzelf.

- Ik ben gestopt met roken op mijn 65ste en ben mij er terdege van bewust dat ik nooit meer naar een sigaret zal grijpen.

Dank je wel Lotty!

Je hebt mij goed geholpen en dat waardeer ik bijzonder.

Ik ben gestopt!!!



Gusta de Rooij

2 reviews • 65 foto's



★★★★★ 6 weken geleden

Ik heb 40 jaar gerookt,
Ben via een verwijzing van de huisarts bij Lotty terecht gekomen.
Ik voelde mij wel gehoord bij Lotty, en op mijn gemak.
IK BEN GESTOPT!!!!!!

Samen met Lotty ben ik aan de slag gegaan en gestopt!



Pien Welten

2 reviews • 0 foto's



★★★★★ 6 weken geleden

Ik heb coaching gehad van Lotty Rothuizen, ik heb 14 jaar gerookt en stevig! Ik rookte een pakje per dag, en soms meer. Ik was er lang van overtuigd dat roken bij mij hoorde, maar ik had t mis! Samen met Lotty ben ik aan de slag gegaan, en gestopt! 3 maanden ben ik al een niet-roker. Lotty heeft me enorm geholpen met haar gevatte en slimme opmerkingen, ik kon onze gesprekken direct toepassen en heb vaak steun gehad aan haar.

Een bezoek was nooit met oordeel of afkeurend



Rob en Mireille Jongen-Rutten

3 reviews • 0 foto's



★★★★★ 1 week geleden **NIEUW**

Wij zijn met behulp van medicatie begonnen aan een 3e stop poging om van het roken af te komen. Lotty Rothuizen heeft ons hier op een zeer prettige manier in ondersteund. Ik heb 30 jaar gerookt, mijn partner 45 jaar. Lotty was ervaringsdeskundige. Een bezoek was nooit met een oordeel of afkeurend. Lotty vertelde met humor over eigen ervaring. Lotty stuurt af en toe een stimulerende app, of adviseert een boek, zeker niet als belerend of dwingend ervaren. Begeleiding hebben wij als persoonlijk ervaren met veel erkenning met wat het stoppen met roken doet met je lichaam en brein. Natuurlijk wel bekend, maar tijdens een stop poging goed nog eens te horen.

Je leest poging.....we roken beide zo weer af en toe. Zeker niet goed....maar deze ervaring nemen we zeker mee in een volgende stop (poging) Zeer zeker hopen we dan weer op coaching van Lotty. Ondanks dat het ons deze keer niet helemaal is gelukt, heeft Lotty eraan bijgedragen niet meer in het oude patroon terug te vallen. Willen we ook niet!!
Lotty, bedankt, tot snel. Groetjes Rob en Mireille.

Ze is vriendelijk, begripvol en heeft veel kennis van zaken



premawatie bhairosingh

1 review • 0 foto's



4 weken geleden

NIEUW

Ik ben Chieja en ik ben begeleid door Lotty, ik vond het hele fijne begeleiding. Ze is vriendelijk, begripvol en heeft veel kennis van zaken. Ik voelde me gezien en ze dacht echt met me mee wat past bij mij. Ik heb 30 jaar gerookt en ben eindelijk VRIJ 🥳. Ik raad haar een ieder die graag wil stoppen met roken. 👍

Wat ik erg fijn vond is dat Lotty niet oordeelde



frans kazan

6 reviews • 0 foto's



5 weken geleden

Ooit 13 jaar gestopt, mede door een lange stressvolle periode was ik weer begonnen met roken. Uiteindelijk via via bij Lotty uitgekomen om hulp te krijgen bij het stoppen. In het begin ging ik redelijk goed van start, maar na een paar weken toch weer een terugval. Wat ik erg fijn vond was dat Lotty niet oordeelde, alle geduld met mij had en verschillende manieren van hulp heeft kunnen bieden. Dankjewel Lotty!

De gelukspoppetjes zijn een reminder voor onze gesprekken



Jara Van Den Bogaard

1 review • 0 foto's



4 dagen geleden

NIEUW

Samen met Lotty is het mij gelukt om te stoppen met roken. Lotty luistert en zet je op n positieve manier aan het denken. Wat wel lukt en haalbaar is. De rust en haar kennis brengt ze op n zeer prettige manier over.

Mijn gelukspoppetjes zijn n reminder over onze gesprekken. Dank je wel voor jouw rust luisterend oor en helpende hand. Het is me gelukt.

Met heerlijke humor en een opgeruimd humeur



Mieke Van Looveren

0 reviews • 0 foto's



21 uur geleden

NIEUW

Ik heb 40 jaar gerookt. En ja, met de hulp van Lotty ben ik gestopt. Ik ging dit aan als een avontuur. Maar ik kwam mezelf echt tegen, fysiek en mentaal. Er gebeurt van alles met je lijf. En dan is er Lotty die je ondersteunt, een luisterend oor biedt en advies geeft. Alles vrijblijvend en met heerlijke humor en een opgeruimd humeur. Ik ben 5 maanden verder en nog steeds rookvrij! Voor lijf en leden staat alles op de rit. Dank voor je hulp Lotty.

Wie, wat, waar, wanneer, waarom en hoe

In dit e-book heb ik hopelijk je twijfels over stoppen met roken een beetje kunnen wegnemen. Of ben je zelfs enthousiast 🥳 geworden en zoek je nu de aanmeld-knop.
↓

Of misschien steek je nog een peukje op en denk je: (nog) niks voor mij.

Ook dat is goed.

Hoe dan ook; nog even de details op een rijtje.

Wie: Voor iedereen die wil stoppen met roken of vaper

Iedereen is welkom: jong en oud en alles daar tussenin. Met of zonder gezondheidsproblemen. Roker en vaper.

Wat: Stoppen met roken programma

Ik help je met stoppen en dat doen we op basis van een stoppen met roken programma dat bewezen effectief is. Het programma duurt 3 maanden.

Waar: Op locatie/online/telefonisch

Je vindt mij in Breda en Goirle op verschillende locaties. Het is ook mogelijk om de coaching online of telefonische te doen of een combinatie.

Wanneer: Op elk moment

Je kunt je intake inplannen wanneer het jou uitkomt. Je hoeft niet meteen na die intake te stoppen met roken. Die datum kies je in overleg. Jij blijft de baas.

Waarom: Heb je even?

Jij weet zelf het beste wat jouw redenen zijn om te stoppen. Die redenen vormen jouw motivatie.

Hoe: Informatie en aanmelden

Op [mijn website](#) kun je nog veel meer informatie vinden over het programma. Ook vind je daar een [blog met tips](#) en [FAQ's](#).

Heb je vragen? Stuur me dan een bericht via [mail](#) of WhatsApp: 06 13 04 98 13. Ik reageer altijd binnen een paar uur.

Wil je je direct aanmelden? [Klik dan hier](#) of scan onderstaande QR-code.



Ik geniet echt van mijn werk als stopcoach. Het leuke is dat ik bijna alleen maar gemotiveerde mensen zie in mijn praktijk. Of mensen die gemotiveerd willen worden.

Dan ben ik jouw vrouw 🙋

Je bent van harte welkom!

Liefs, Lotty



ZoHealthy helpt je écht vooruit

STOPPEN MET ROKEN OF VAPEN

- 3 maanden coaching
- 100% vergoeding zorgverzekering
- Je eigen leefstijlkundige

Meld je aan op **ZoHealthy.nl**



ZoHealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

STOPPEN MET ROKEN OF VAPEN

Stoppen met roken of vaperen lukt beter wanneer je het niet alleen doet.



Met coaching van een leefstijlkundige

Professionele coaching + een persoonlijk plan = een rookvrij leven



Programma van 3 maanden

6 gesprekken of bijeenkomsten + nazorg



Coaching op een manier die bij jou past

Online of in de buurt • In een groep of individueel



Ondersteuning bij het programma

Gebruik medicijnen of nicotinevervangers wanneer gewenst.



100% vergoeding zorgverzekering

Je betaalt geen eigen risico.



Ook bij zwangerschap, kinderwens of voor een operatie

Start extra snel wanneer dat nodig is.



Jouw leefstijlkundige in de buurt

SMR coach

Lotty Rothuizen

06 13 04 98 13

www.lottyrothuizen.nl

stop@lottyrothuizen.nl



ZoHealthy helpt je écht vooruit



smr0924

