

Rook Inzicht

Het trainer draaiboek

Colofon

Dit is een uitgave van STIVORO voor een rookvrije toekomst,
november 2004

Auteur

Werner de Gruyter

Advies

Renate Spruijt

Rook Inzicht is gebaseerd op 'Pak je Kans – Samen stoppen met roken'
STIVORO, maart 2003

Grafisch ontwerp en opmaak

Hollandse Meesters, Utrecht

Dit is een uitgave van STIVORO voor een rookvrije toekomst

Postbus 16070

2500 BB Den Haag

T 070.312 04 00 F 070.312 04 95

info@stivoro.nl www.stivoro.nl

Informatielijn 0900-9390 (€ 0,10 p/m)

Rook Inzicht

Trainersdraaiboek

Inleiding Rook Inzicht	4
Wat is 'Rook Inzicht'?	4
Waarom Rook Inzicht?	4
De verschillen tussen adolescenten en volwassenen bij het stoppen met roken	4
Draaiboek geen keurslijf	5
Duur van de bijeenkomsten	6
De klassikale bijeenkomst van 'Rook Inzicht'	6
De groepstraining van 'Rook Inzicht'	6
De opbouw van de groepstraining bijeenkomsten	6
Het creëren van de juiste groeps sfeer	7
Het groepsproces	7
Waarom worden de groepsbijeenkomsten gekarakteriseerd?	7
Afspraken over aanwezigheid	8
Klassikale bijeenkomst 'Rook Inzicht'	9
Planning klassikale bijeenkomst	9
Deel 1: Inleiding	10
Deel 2: De sigaret: vroeger en nu	10
Van Amerika naar Europa	10
Rodrigo de Jerez	11
Moderne Tijd	11
Tabatière	12
De Sigaret	12
De gezondheid	12
Deel 3: De sigaretten industrie aan de hand van "The Insider"	12
Scène: 'The Insider'	13
Groepsgesprek	13
De sigaret van nu is niet hetzelfde als de sigaret van 60 jaar geleden	13
Deel 4: de werking van een verslaving	14
De Stelling	14
Waarom doen mensen dingen (zoals bijvoorbeeld 70 % van de rokers) die ze eigenlijk niet willen doen?	14
Uitleg 'meeste gedrag is niet vrijwillig' aan de hand van een voorbeeld:	15
Groepsvraag	15
Wie is de baas jij of je gedachten	15
Uitleg	15
Deel 5: Werving 'Rook Inzicht'	16
Training 'Rook Inzicht'	16
Groepsbijeenkomst 1	
Waarom heb je trek in een sigaret?	18
Planning groepsbijeenkomst 1	20
Groepsbijeenkomst 1	21
1. Introductie	21
2. Groepsgesprek: Aanleiding om naar de training te komen	22
3. Thema: Waarom heb je trek in een sigaret?	22
4. Thema: Met wilskracht alleen kom je er niet	23
5. Huiswerkopdrachten	24
6. Afsluiting	25
Samenvatting	25
7. Het rooklogboek	26

Groepsbijeenkomst 2

De balans opmaken	27
Planning groepsbijeenkomst 2	29
Groepsbijeenkomst 2	30
1. Huiswerk bespreken	30
2. Wat vertelde je rooklogboek?	30
3. Deze week: Wat zijn voor jou de voor- en nadelen van roken?	30
4. Hoe ga je met de voordelen van het roken om als je niet meer rookt?	31
5. Bespreek in tweetallen: Wat wil je bereiken?	33
Samenvatting	33
6. Huiswerkopdrachten	33

Groepsbijeenkomst 3

Wat zijn je hindernissen die je tegen zult komen?	35
Planning groepsbijeenkomst 3	36
Groepsbijeenkomst 3	37
1. Huiswerk bespreken	37
2. Thema: Wat zijn je hindernissen die je tegen zult komen?	37
3. Groeps gesprek: Enkele voorbeelden van hindernissen	38
4. Thema: Wat heb je nodig?	38
5. Bespreek in tweetallen: Welke succesvolle ervaring heb jij in het verleden gehad?	39
6. Thema: Wat heb je nodig?	39
7. Bespreek in tweetallen: Verwacht je steun uit je omgeving?	40
Samenvatting	40
8. Huiswerkopdrachten	40
9. Opdracht: Niet roken verklaring	42

Groepsbijeenkomst 4

Wat gebeurt er met je lichaam als je niet meer rookt	43
Planning groepsbijeenkomst 4	44
Groepsbijeenkomst 4	45
1. Huiswerk bespreken	45
2. Thema: Wat gebeurt er met je lichaam als je stopt	45
3. Thema: Hoe lang duurt het voordat je helemaal geen last meer hebt van roken?	46
4. Thema: Hoe om te gaan met 'moeilijke' momenten	48
Samenvatting	48
5. Huiswerkopdrachten	48

Groepsbijeenkomst 5

Tips om niet roken vol te houden	50
Planning groepsbijeenkomst 5	51
Groepsbijeenkomst 5	52
1. Huiswerk bespreken	52
2. Thema: Tip 1 Jezelf belonen	52
3. Thema: Tip 2 Hoe hou je jezelf op koers?	53
4. Thema: Tip 3 Een frisse neus	54
5. Bespreek in tweetallen: Hoe weiger ik een sigaret?	54
6. Thema: Tip 4 Wat doe je als je toch een sigaret opsteekt?	55
Samenvatting	56
7. Tot slot	57

Draaiboek Trainers

Rook Inzicht

Inleiding

Wat is 'Rook Inzicht'?

'Rook Inzicht' is een stoppen met roken lesprogramma bedoeld voor middelbare scholieren van 16 tot 20 jaar. De opzet van het programma, bestaande uit 6 bijeenkomsten, is tweeledig. Het eerste gedeelte bestaat uit een klassikale bijeenkomst voor zowel rokers als niet rokers met als doel preventie, het kweken van begrip voor het probleem en het werven van deelnemers. Het tweede gedeelte bestaat uit vijf bijeenkomsten die uitsluitend bedoeld zijn om rokers voor te bereiden te stoppen met roken volgens een systematische aanpak, de omvang van deze groep varieert van minimaal 5 tot maximaal 12 personen.

Waarom Rook Inzicht?

Tot voor kort was er alleen maar aandacht voor preventie van roken bij jongeren, en niet voor stoppen met roken. De gedachte was dat de kwalijke gevolgen van het roken zich pas jaren later zouden openbaren waardoor jongeren niet gemotiveerd zouden zijn te stoppen. Maar uit de jaarlijkse Stivoro jeugd onderzoeken blijkt dat de helft van de jongeren ooit een stoppoging ondernomen heeft en 38 % van deze groep zegt stoppen met roken te overwegen. De ontwikkeling van een SMR training voor adolescenten komt tegemoet aan deze intentie om te stoppen met roken.

De verschillen tussen adolescenten en volwassenen bij het stoppen met roken

Om erachter te komen wat er in de wetenschappelijke literatuur vermeld staat over de verschillen tussen volwassenen en adolescenten in het stoppen met roken proces, heeft het NIGZ in 2003 een omvangrijke literatuurstudie uitgevoerd in opdracht van Stivoro. De bevindingen dienden als basis om het stoppen met roken trainingsprogramma 'Pak je Kans' (Stivoro, 2003) voor volwassenen aan te passen aan de doelgroep adolescenten.

Enkele belangrijke verschillen tussen adolescenten en volwassenen zijn:

- Binnen de korte periode naar volwassenheid doen zich in het leven van deze doelgroep verschillende transitie's voor op het vlak van bijvoorbeeld school, werk en relaties. Er zijn veel invloeden die het roken daardoor in stand houden of stimuleren.

- Ouders en leeftijdsgenoten hebben zowel een rookbevorderende als belemmerende invloed afhankelijk van de situatie. Dit wijst op de relevantie van de omgevingsfactoren en het belang van een omgevingsfocus gedurende de interventie. De aantrekkingskracht van roken is immers sterk verankerd in de sociale omgeving van de jongere.
- Roken heeft voor adolescenten een belangrijke sociale functie, dit verklaart voor een deel de afhankelijkheid van roken voor deze doelgroep.
- Jongeren willen vaak stoppen, maar dit houdt niet in dat ze zichzelf als verslaafd zien.
- Jongeren hebben, ten opzichte van volwassenen, geen vastomlijnd en gevestigd rookpatroon. Een besluit tot stoppen is bij jongeren vaak wisselvallig en dynamisch van aard.
- Door de gebrekkige cognitieve voorbereiding stoppen jongeren vaak puur op basis van wilskracht. Als de stoppoging mislukt, kan dit tot gevolg hebben dat het zelfvertrouwen negatief wordt beïnvloed.

Dit alles pleit voor een aanpak die zich richt op het geven van inzicht in het verslavingsproces en die een goede voorbereiding voor een stoppoging stimuleert.

In tegenstelling tot 'Pak je Kans' is er in 'Rook Inzicht' geen verplicht gezamenlijk stopmoment. Niet meer roken moeten de deelnemers zelf willen. De jongeren bepalen daarom zelf wanneer ze klaar zijn om te beginnen met stoppen.

De derde bijeenkomst van 'Rook Inzicht' staat in het teken van de 'niet roken verklaring'. Hierin geeft de deelnemer aan wat zijn/haar intentie is: ooit stoppen, heel snel stoppen of misschien is men al gestopt. Via deze (implementatie) intentie, die elke deelnemer uitspreekt naar de groep, committeert de jongere zich aan zijn eigen (niet)rookafpraak.

Het is de bedoeling dat na afloop van deze training de deelnemers weten wat ze kunnen doen om succesvol te stoppen met roken.

Draaiboek geen keurslijf

Het beschreven programma geeft een structuur voor de training. Beginnende trainers kunnen het gebruiken als houvast. Het is echter niet bedoeld als een strak keurslijf waarvan niet afgeweken kan worden. Elke groep is anders en geeft aanleiding tot het leggen van andere accenten in het programma.

Cursief gedrukte tekstdelen zijn voor optioneel gebruik.

Duur van de bijeenkomsten

De bijeenkomsten duren gemiddeld 1 schoollesuur van 50 minuten. De minutenplanning is bedoeld om je een indicatie te geven van de tijd die je minstens nodig zult hebben voor elk onderdeel.

De klassikale bijeenkomst van 'Rook Inzicht'

Deze klassikale bijeenkomst bestaat uit 5 verschillende delen:

1. Inleiding
2. De sigaret: vroeger en nu
3. Groepsgesprek naar aanleiding van een scène uit 'The insider'
4. Uitleg verslavingsgedrag
5. Werving project 'Rook Inzicht'

De rol van de trainer bij deze eerste bijeenkomst bestaat vooral uit het geven van informatie en het werven van de jongeren. In deze bijeenkomst draait het vooral om de bewustwording voor het probleem bij zowel rokers als niet-rokers. Het is daarom belangrijk dat signalen uit de groep opgepakt worden. Maak bijvoorbeeld gebruik van vragen of opmerkingen die tijdens de les worden gemaakt, om een debat te laten ontstaan tussen leerlingen onderling. Speel, als begeleider, de rol van advocaat van de duivel, door met een gedachte uitlokkende opmerking de groep te stimuleren verder na te denken.

De groepstraining van 'Rook Inzicht'

De groepstraining bestaat uit vijf bijeenkomsten die verspreid zijn over een periode van vijf weken. Met name de voorbereidingsfase, het plannen van het stopmoment en het volhouden niet te roken komen erin aan bod.

De opbouw van de groepstrainingen

De vijf bijeenkomsten, die bedoeld zijn voor rokers die overwegen te stoppen met roken, zijn als volgt opgebouwd:

- Bespreek in tweetallen je opdracht van vorige week
- Het behandelen van de thema('s)
- Samenvatting van de theorie
- Voorbespreken van de opdrachten

Het creëren van de juiste groepssfeer

De start van een nieuwe groep is altijd wat onwennig. Maar het kan heel goed zijn dat delen van de groep al bekend zijn met elkaar (bv. klasgenoten) en de trainer de grote onbekende is. Geef ze de tijd om aan jou te wennen. Wees wel duidelijk in wat je verwacht en waar je grenzen liggen. Beter in het begin iets te streng zodat later blijkt dat je best wel aardig bent.

Er zijn mensen die snel aansluiting zoeken, er zijn er ook die wat introverter of afstandelijker zijn en zich niet zo snel mengen. De trainer heeft daar oog en oor voor. Met name in het begin van de bijeenkomsten besteed je veel aandacht en zorg aan de ontvangst van elke deelnemer apart. Naar de nieuwe deelnemers toelopen, kennismaken, namen uitwisselen en een kort praatje maken breekt het eerste ijs. Iedereen zal zich meteen welkom voelen.

- Van tevoren heb je stoelen en tafels klaargezet.
- De naamkaarten en stiften liggen klaar, zodat iedereen bij binnenkomst zijn/haar naam kan noteren op de kaart.

Het groepsproces

Een groep biedt de mogelijkheid om ervaringen te delen, waardoor men kan ontdekken dat men lang niet de enige is die moeilijkheden met het stoppen met roken ondervindt. Iedereen gaat door een proces heen van ontwenning en van het aanleren van nieuw gedrag. Hoe lang het duurt en hoe zwaar of licht het valt varieert per persoon. Iedereen is anders en niet iedereen verkeert in dezelfde sociale omgeving. Een belangrijk voordeel van een groep is de steun die men van elkaar ondervindt.

Men kan elkaar steunen door:

- elkaar tips en suggesties te geven.
- naar elkaar te luisteren en begrip voor elkaar te hebben.
- ervaringen, ook de negatieve, met elkaar te delen.
- elkaar aan te moedigen en te stimuleren.

Waardoor worden de groepsbijeenkomsten gekarakteriseerd?

De bijeenkomsten worden gekarakteriseerd door:

- het samenwerken in de gehele groep of in subgroepjes.
- een actieve instelling.
- het stellen aan elkaar van vragen die uitnodigen tot nadenken en actie.

Afspraken over aanwezigheid

Deelname aan de vijf groepstrainingen is niet vrijblijvend. De training is zo opgebouwd dat in alle vijf de bijeenkomsten relevante thema's voor de ontwenning aan bod komen. Een veilige groeps sfeer waarin men zich vertrouwd voelt om zich openlijk uit te spreken en waarin men elkaar ondersteunt bij het niet meer roken is van groot belang. Voortijdig afhaken of een paar bijeenkomsten achter elkaar missen kan storend zijn.

- Maak deelnemers duidelijk dat er redenen kunnen zijn om vroegtijdig af te haken, maar dat men dit wel op zijn minst met de trainer bespreekt.
- Als deelnemers zonder bericht wegblijven, zal de trainer altijd contact met hen opnemen.
- Spreek met de deelnemers af dat men zich afmeldt als men een keer verhinderd is te komen.

Sommige mensen blijven weg in de eindfase van de training. Een belangrijke reden daarvoor kan zijn: 'Ik weet het nu wel. Ik ben nu gestopt. Er komt niets nieuws meer.' Om deze mensen toch tot het einde toe gemotiveerd te houden, moeten ze weten dat juist in de laatste sessies zaken worden behandeld die voor gedragsbehoud op de lange termijn belangrijk kunnen zijn.

Klassikale bijeenkomst 'Rook Inzicht'

Planning klassikale bijeenkomst

Deze bijeenkomst bestaat uit 5 delen:

- Deel 1: Inleiding (10 minuten)
- Deel 2: De sigaret: vroeger en nu (5 minuten)
- Deel 3: Groepsgesprek naar aanleiding van een scène uit de film 'The Insider' uit 1999. (15 minuten)
- Deel 4: Uitleg verslavingsgedrag (10 minuten)
- Deel 5: Werving voor Rook Inzicht. (10 minuten)

- Benodigheden:
- Flapover of schoolbord
 - DVD of video van 'The insider'
 - Lijst om namen en telefoonnummers van geïnteresseerden op te schrijven.

Deel 1: Inleiding

(10 minuten)

Stel jezelf voor en leg kort uit wat je doet in het dagelijks leven.

Stel de volgende vragen:

- Wie heeft wel eens gerookt?
- Wie rookt regelmatig?
- Wie is wel eens gestopt met roken?
- Hoe ging dat?

Conclusie: voor sommigen is het makkelijk om niet te roken en voor anderen weer niet.

Gezondheidsrisico: de helft van de rokers sterft als gevolg van het roken. 40 % van de mensen die sterft als gevolg van het roken sterft op middelbare leeftijd.

Beschrijf kort de delen waaruit deze bijeenkomst is opgebouwd.

Deel 2: De sigaret: vroeger en nu

(5 minuten)

(achtergrond informatie roken)

Van Amerika naar Europa

DE VROEGERE BETEKENIS VAN TABAK

Tienduizend jaar geleden werd de tabaksplant al gebruikt door de Indianen stammen van Noord en Midden Amerika. Tabak had toen een heilige status en werd gebruikt door de priesters van die tijd om de goden te eren.

Tot ver in de geschiedenis werd aan tabak een bijzondere betekenis toegedicht. De Indianen van Noord Amerika gebruikten tabak bijvoorbeeld als teken van vriendschap of om een verdrag te bezegelen. De pijp die ze hiervoor gebruikten noemden ze niet voor niets de 'vredespijp'.

In de tussentijd werd in Zuid Amerika aan de tabaksplant een geneeskrachtige werking toegedicht, zo legden medicijnmannen tabaksbladeren op open wonden. Overigens weten we nu dat dit de kans op kanker vergroot.

EEN MISVERSTAND

In de 15^e eeuw had Columbus Amerika als eerste ontdekt en daarmee ook de Indianen die vertrouwd waren met tabak. De Indianen spraken zelf over *tabago* in de plaats van tabak en bedoelden daar waarschijnlijk mee het pijpje om te roken mee en niet de plant zelf. Het feit dat wij met tabak de plant bedoelen berust dus op een historisch misverstand.

DE ONTDEKKING

Op zijn eerste trip naar de nieuwe wereld had Columbus totaal geen aandacht geschonken aan het product dat later de wereld veroverde. Pas op zijn tweede reis naar Amerika kreeg hij een paar tabaksbladeren aangeboden, maar de beroemde ontdekkingsreiziger had natuurlijk geen idee wat hij met de bladeren aan moest. Het duurde ongeveer dertig jaar na de eerste reis van Columbus naar Amerika voor een Europeaan een meer nauwkeurige beschrijving maakte van de werking van de tabakspant. Was het aanbieden van tabak aan Columbus voor de Indianen een teken van vriendschap geweest, in Europese handen werd tabak gezien als een product waar je geld aan kon verdienen.

Rodrigo de Jerez

DE EERSTE ROKER

Sinds de 15^e eeuw is het snel gegaan met de opkomst van tabak in Europa en de rest van de wereld. Hoewel niet zonder slag of stoot. De Spanjaard Rodrigo de Jerez heeft de eer de eerste roker van Europa te zijn. Er doet van hem een verhaal de ronde, dat deze man gewond was te lopen door zijn thuishaven – het stadje Ayamonte – terwijl hij al rokend de rook uitblies via zijn mond en neus. De plaatselijke bevolking had dit nog nooit eerder gezien en geloofde dat deze man een verbond had gesloten met de duivel. De priester van het stadje zorgde er dan ook voor dat Rodrigo werd uitgeleverd aan justitie. Voor het roken van tabak werd Rodrigo daarom veroordeeld tot 10 jaar gevangenis straf!

Moderne Tijd

HET ROOKVERBOD WAS VROEGER HEEL GEWOON

Toen de 18^e eeuw aanbrak was tabak al over de hele wereld verspreid. Het werd in die tijd vooral gezien als een luxe product en er werd veel geld mee verdiend. In speciale rookclubs kwamen heren samen om pijp te roken. Toch werd roken in die tijd gezien als iets dat niet gepast was. In veel landen was het verboden om in het openbaar te roken. Ook mensen van de lagere klassen werd het verboden om te roken.

Roken werd gezien als iets van de elite, die samen kwam in speciale rookclubs. Het verbod op roken in het openbaar heeft tot in de 19^e eeuw geduurd.

Tabatière

SNUIVEN?

In de 18^e eeuw werd tabak veelal gesnoven in de plaats van gerookt. De *Tabatière* of het snuifdoosje werd gezien als een statussymbool onder de elite. Met als gevolg dat het reukvermogen van de complete Franse elite in die dagen aangetast werd als gevolg van het snuiven.

De Sigaret

MASSAPRODUCTIE

De ontwikkeling van de sigaret kwam aan het begin van de opkomst van de massaproductie. De eerste echte sigarettenproductie machine was afkomstig uit Cuba en werd in 1867 op de wereltentoonstelling van Parijs tentoongesteld. Destijds goed voor 3600 sigaretten per uur. Vlak daarvoor had de Krimoorlog (1853-1856) er voor gezorgd dat roken ontdekt werd door het grote publiek. Het waren de soldaten die deze gewoonte mee naar huis brachten, de Fransen en de Engelsen.

ROKEN EN OORLOG

Sigaretten worden in tijd van oorlog grif verdeeld onder de militairen om zo het moraal en de bereidheid te vechten te verhogen. Met als gevolg dat de 2^e Wereldoorlog de feitelijke mondiale doorbraak van de sigaret betekende.

Sheet: (figuur 2.1 blz. 17 Tabacco or health)

De gezondheid

150 jaar geleden kwamen de eerste aanwijzingen van de effecten van tabak op de mens. Men ontdekte dus al vrij vroeg dat misselijkheid, versnelde ademhaling, overgeven, duizeligheid, hoesten, geïrriteerdheid of verdooving een verband hadden met roken. Sterker nog, in deze tijd werd al gesuggereerd dat er een verband bestond tussen roken en een bepaalde vorm van kanker. Langzaam groeide het bewijs dat tabak slecht is voor de gezondheid. Maar het heeft tot in de jaren 50 van de vorige eeuw geduurd voordat de tabaksindustrie het gevaar van roken onderkende. (Vervolgens gebruikte de industrie de ziektes die je kunt oplopen als gevolg van roken juist om mensen overhalen om te gaan roken in de reclame: De 'gezonde' sigaret ed. (Sheet: figuur 1.6 blz. 10 Tabacco or Health))

Deel 3: De sigarettenindustrie aan de hand van "The Insider"

15 minuten

Scène: 'The Insider'

Uitleg over de scène en de context van de film.

De uitgekozen scène, van 6.30 minuten, speelt zich gedeeltelijk af in de rechtszaal. De hoofdpersoon (de man die de geheimen van de tabaksindustrie openbaarde) dr. Jeffrey Wigand staat daar terecht in een zaak waarin de sigarettenindustrie vergeefs probeert Wigand de mond te snoeren, om zo te voorkomen dat de geheimen van industrie worden geopenbaard.

Wigand wint uiteindelijk deze rechtszaak en verschijnt daarna op TV waarin kort en krachtig wordt uitgelegd hoe de sigarettenindustrie willens en wetens het volk misleidde ten koste van de volksgezondheid om meer winst te halen. (gebaseerd op een waar gebeurd verhaal)

Groepsgesprek

Na het zien van de scène uit de film 'the Insider' de volgende vraag:

- Wat heb je gezien?
- Conclusie: wat is belangrijker het geld of de mensenlevens?

De sigaret van nu is niet hetzelfde als de sigaret van 60 jaar geleden

GELD GAAT VOOR ALLES

De sigaretten industrie heeft heel lang het gevaar van roken ontkend, terwijl achteraf bleek dat ze exact op de hoogte waren van de gevaren van roken. De industrie voegde zelfs bepaalde chemische stoffen toe aan sigaretten, zodat mensen meer verslaafd raakten aan roken en de bedrijven meer geld konden verdienen.

Jarenlang hebben de wetenschappers van deze bedrijven hun mond over dit bedrijfsgeheim weten te houden, totdat pas in 1996 dr. Jeffrey Wigand werkzaam bij een van de grootste sigarettenfabrikanten uit de school klapte. En daarmee werd één van de grootste volksgezondheidsschandalen in de geschiedenis geboren. Het bleek dat de fabrikanten in totaal 599 stofjes toevoegen aan tabak(!), waarvan 13 in de VS verboden waren als voedingsstoffen te gebruiken. Er kwam een rechtszaak waarin de industrie zich moest verantwoorden, besloten werd tot een boete van 206 miljard dollar(!)

Inhoud van een sigaret

Er zitten in totaal zo'n 4000 stoffen in tabak, waarvan 599 zijn toegevoegd door de industrie. Stoffen worden toegevoegd voornamelijk voor de smaak en om mensen verslaafder te maken aan roken. Hier een aantal toegevoegde stofjes aan tabak:

Ammoniak De tabaksindustrie voegt bewust Ammoniak toe om mensen verslaafd te houden aan sigaretten. Dit stofje zorgt ervoor dat nicotine in gasvorm

wordt vrijgemaakt, zodat je de nicotine sneller en in grotere hoeveelheden opneemt in je lichaam.

- Fosfor Dit goedje zit niet alleen in sigaretten maar ook in bijvoorbeeld rattengif.*
- Arsenicum Dit stofje wordt door moordenaars veel gebruikt. Het wordt ook gebruikt in insectenbestrijdingsmiddelen.*
- Cadmium Is een zeer giftig metaal dat ook in accu's wordt verwerkt. Dit stofje veroorzaakt schade aan lever, nieren en hersenen. Cadmium blijft 16 tot 22 jaar in je lichaam, dus als je lang genoeg rookt bereikt het vanzelf een toxische waarde.*
- Naftaleen Is een vluchtig gas dat vrijkomt uit mottenballen.*
- Xyleen Een stof die in markeerstiften inmiddels niet meer mag worden gebruikt vanwege de kankerverwekkende eigenschappen. In tabaksrook komt het gewoon voor.*
- Lood Loodvergiftiging leidt tot groeistoornissen, overgeven, gewichtsverlies en hersenbeschadiging. Bewust worden er geen loden waterleidingen meer gebruikt, maar in sigarettenrook bekommert niemand zich erom.*
- Aceton Is het belangrijkste ingrediënt van nagellakremovers.*
- Butagas Volgens deskundigen veroorzaakt dit stofje meer hersenschade dan crackcocaine. Zit overigens ook in aanstekers.*
- Formaldehyde Wordt gebruikt om dode mensen te conserveren. Bij levende mensen veroorzaakt het kanker en luchtweg klachten.*
- Terpentine Is een volkomen natuurlijk maar uiterst giftig product. Geïrriteerde slijmvliezen, duizeligheid en zelfs toevallen kunnen het gevolg zijn als je er te veel van inademt.*
- Methopreen Vind je behalve in tabak ook in vlooienspray. Het belemmert de groei van larven.*

Deel 4: de werking van een verslaving

10 minuten

De Stelling

Schrijf de volgende opmerking op de flap-over of op het bord:

70 % van de huidige rokers zou wel willen stoppen.

Ga verder niet in op deze feitelijkheid maar vervolg met een centrale vraag:

Waarom doen mensen dingen (zoals bijvoorbeeld 70 % van de rokers) die ze eigenlijk niet willen doen?

Het lijkt een rare vraag, maar als je je realiseert dat de meeste rokers overwegen of ooit overwogen hebben te stoppen, dan is het toch raar dat de meeste er gewoon mee doorgaan? Hebben ze dit dan zelf niet door?

Voorbeeld: De halve waarheid (optioneel)

Laat hier het beroemde plaatje zien van oude vrouw/ jonge vrouw. Dit plaatje dient als voorbeeld om te laten zien, dat je altijd op een manier kijkt en nooit het overzicht hebt. Je ziet of de jonge vrouw of de oude dame, maar je kunt ze nooit tegelijkertijd zien. Een mooi voorbeeld van hoe je hersenen je niet de volledige waarheid laten zien. Veel verslaafden ontkennen bijvoorbeeld dat ze verslaafd zijn, terwijl de omgeving vaak wel ziet dat er sprake is van een verslaving. Hou je jezelf dan voor de gek?

Uitleg 'meeste gedrag is niet vrijwillig' aan de hand van een voorbeeld:

Een voorbeeld: Als twee mensen elkaar mogen, dan gaan ze op dezelfde manier zitten, lachen, praten of bewegen. Dit doet iedereen onbewust. Je spiegelt dan je gedrag aan die ander en de ander spiegelt zich aan jou. Hoe leuker je hem of haar vindt, des te meer je spiegelt.

Je moet maar eens opletten in de pauze als je twee mensen met elkaar ziet praten, of ze zich spiegelen aan elkaar.

Zonder dat je het weet doe je heel veel dingen automatisch. Omdat je heel veel dingen onbewust doet heb je eigenlijk over heel veel dingen die je doet geen controle. Het overkomt je.

Groepsvraag

- Denk je dat mensen die verslaafd zijn controle hebben over hun eigen gedrag? (dit geldt niet alleen voor rokers, maar ook bijvoorbeeld mensen die verslaafd zijn aan snoep, alcohol of welke verslaving dan ook)

Wie is de baas, jij of je gedachten?

We gaan nu onderzoeken in hoeverre je je eigen gedachten onder controle hebt aan de hand van het volgende experiment. Het is belangrijk dat de groep nu stil is en luistert naar de volgende opdracht:

Denk gedurende 15 seconden niet aan het woord: 'Sigaret'

Stel na deze 15 seconden de volgende vraag:

Wie heeft per ongeluk toch aan 'sigaret' gedacht? Wie had er moeite om niet aan 'sigaret' te denken?

Uitleg

Waarom is het zo moeilijk om je eigen gedachten te controleren? Er is hier ook weer sprake van een proces waar je zelf (bijna) geen invloed op kunt uitoefenen. Bij dit gedachte-experiment hebben we de gedachte aan het woord 'sigaret' automatisch actief gemaakt, door te zeggen, dat je er niet aan mocht denken.

Door ergens niet aan te mogen denken, ga je er juist aan denken. Immers je moet weten waar je niet aan mag denken, anders weet je niet dat 'sigaret' het woord was waar je niet aan mag denken. Maar zodra je hieraan denkt, denk je meteen ook aan het woord 'sigaret' en dat mocht niet. Daardoor kost het veel moeite om bewust niet te denken aan het woord 'sigaret'.

Maar dit betekent tegelijkertijd ook dat we moeite hebben om onze eigen gedachten de baas te zijn.

Mensen die bijvoorbeeld verslaafd zijn aan drop of chocola. Weten dat te veel drop of chocola eten niet gezond is. Maar als je je eigen gedachten niet kunt controleren, dan kun je er toch niets aan doen dat je weer denkt: "Ik heb trek in een Mars of wat zou zachte zoete drop nu toch lekker zijn". Zo is het ook met een rookverslaving. Zodra je ergens bent waar je onbewust verwacht te gaan roken, dan wordt automatisch de rookgedachte geactiveerd.

Je hebt net, door middel van het gedachte-experiment, ontdekt hoeveel moeite het kost om een geactiveerde gedachte te onderdrukken.

GROEPSVRAAG VOOR DE ROKERS:

Probeer maar eens niet aan roken te denken in een situatie waarin je normaal gesproken zou roken? Of zou snoepen? Of een biertje zou drinken? Denk je dat dit je gemakkelijk af zal gaan?

Deel 5: Werving 'Rook Inzicht'

10 minuten

Training 'Rook Inzicht'

Je hebt minder controle over je gedachten dan je denkt. Als je probeert te stoppen met roken (of welke verslaving dan ook) puur op wilskracht, dan kom je erachter hoe moeilijk het is om jezelf 'onder controle' te houden. Stoppen heeft te maken met veel meer dan

met wilskracht alleen. Mensen die willen stoppen met roken moeten zich daarom goed voorbereiden. De meeste mensen doen dit niet, en zo kan het dat 70 % van de rokers overweegt te stoppen, maar ondertussen gewoon rustig stug door blijven roken. Het is de verslaving die er voor zorgt dat deze mensen blijven roken terwijl ze willen stoppen met roken.

In de stoppen met roken training 'Rook Inzicht' kom je er achter waar jouw eigen (rook)gedrag mede door bepaald wordt. In 5 bijeenkomsten kom je meer te weten hoe jij en roken in elkaar steken. Op deze manier ben je beter voorbereid om nu en in de toekomst niet meer te roken.

- leg uit dat 'Rook Inzicht' een nieuwe aanpak is en dat daarom een onderzoek wordt uitgevoerd. De mening en ervaring die de deelnemers (leerlingen) hebben over 'Rook Inzicht' zijn belangrijk voor de onderzoekers. Op deze manier kan 'Rook Inzicht' verbeterd worden.
- De deelnemers krijgen een trainingsboek, een schrift en een pen.
- *De deelnemers krijgen als beloning een CD bon t.w.v. € 10,- als ze 'Rook Inzicht' volledig doorlopen hebben. (Dit komt omdat er een onderzoek aan dit project verbonden zit)*

Rook Inzicht bereidt je voor. In de training stel je een verklaring op waarin je vastlegt wanneer je gaat stoppen. Na afloop weet je wat je nodig hebt om succesvol te stoppen. We bieden je deze mogelijkheid aan, zonder dat je hier voor hoeft te betalen.

- Inventariseer en noteer wie er aan de vervolgbijeenkomst mee wil doen.
- Inventariseer en noteer wie er over wil nadenken.

(noteer namen en mailadressen)

Groepsbijeenkomst 1

Waarom heb je trek in een sigaret?

Doel	Thema's
Kennismaking	De introductie
Inzicht in het rookgedrag	<ul style="list-style-type: none"> - De aanleiding om naar de training te komen - De rookgeschiedenis - Met wilskracht alleen kom je er niet - Waarom zijn we gaan roken - Hoe werkt je verslaving op je gedachten - De effecten van nicotine op je lichaam - De verslavingscirkel - De nicotine keten doorbreken - samenvatting
Sheets	<ul style="list-style-type: none"> 3. De nicotinespiegel 4. De verslavingscirkel
Boxjes	<ul style="list-style-type: none"> - Wist je dat.. - Maak dat de kat wijs - 'morgen kan ik toch ook stoppen' - Helpt het om lichtere sigaretten te roken?
Testimonials	<ul style="list-style-type: none"> - Siebrig, 23 jaar - Marian, 19 jaar
De Werkvormen	
Groepsgesprek	<ul style="list-style-type: none"> - Waarom doe je deze training? - Waarom ben je begonnen met roken?
Zelfcontroletechniek	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfobservatie - Afbouw van nicotinegebruik op een moeilijke plek - Scaling
Huiswerk	<ul style="list-style-type: none"> - Op koers (= scaling) - De observatielijst van het rookgedrag invullen

- Een of twee gewontesigaretten weglaten

Benodigheden van
de trainer

- White boards, flap-over, stiften
- Overheadprojector
- Trainingsboeken, zakboekjes
- Lijst waarop de deelnemers hun naam, e-mailadres en telefoonnummer schrijven = presentielijst
- Lijst waarop de trainer informatie invult over het rookpatroon van elke deelnemer
- Kopieën van opdracht 'het rooklogboek' bedoeld voor de deelnemers.

Planning groepsbijeenkomst 1

Duur: 50 minuten

- | | | |
|---|--------------------|--|
| 1 | Introductie | Start van de groep (10 minuten) |
| 2 | Groepsgesprek | De aanleiding om naar de training te komen en de rookgeschiedenis (10 minuten) |
| 3 | Thema bespreken | Deze week: waarom heb je trek in een sigaret? (10 minuten)
Sheet 3: De nicotinespiegel
Sheet 4: De verslavingscirkel |
| 4 | Thema bespreken | Met wilskracht alleen kom je er niet (10 minuten) |
| 5 | Huiswerkopdrachten | Uitleg (5 minuten)
- Op koers?
- Observatielijst van het rookgedrag invullen
- Niet roken op een moeilijke plek |
| 6 | Afsluiting | |
| 7 | Het Rooklogboek | Deze pagina dat dient als origineel voor de kopieën van opdracht 'Het rooklogboek', die bedoeld zijn voor de deelnemers. |

Groepsbijeenkomst 1

1. Introductie

10 minuten

START VAN DE GROEP

Creëren van de juiste groepssfeer door bijvoorbeeld:

- Met zoveel mogelijk deelnemers een kort praatje te maken (Hoe lang rook je? Waarom heb je je opgegeven voor deze training?). Probeer iedereen zich welkom te laten voelen.
- Je stelt jezelf aan de groep voor.
- Van te voren heb je stoelen en tafels klaargezet.
- De naamkaarten en stiften liggen klaar, zodat iedereen bij binnenkomst zijn/haar naam kan noteren op de kaart.

UITLEG: Wat gaat er de komende weken gebeuren?

Het project 'Rook Inzicht' is een onderzoek naar de bevorderende en belemmerende invloeden bij stoppen met roken van jongeren. Aan het begin van het project en aan het eind worden daarom jullie meningen over en ervaringen met 'Rook Inzicht' gevraagd. Op deze manier proberen we een trainingsprogramma te ontwikkelen dat voor jongeren de kansen verhoogt op een succesvolle stoppoging. Om heel veel informatie te verzamelen wordt dit onderzoek op dit moment in 8 landen van de Europese Unie gedaan.

De komende weken kom je erachter wat voor jou de voor- en nadelen zijn van het roken, waar voor jou de hindernissen liggen als je stopt met roken, en wat roken doet met je lichaam en geest. Je weet dan precies waar je op moet letten als je besluit te stoppen.

Er is geen verplicht gezamenlijk stopmoment in deze training. Niet meer roken moet je namelijk zelf willen, je doet het immers niet voor iemand anders. In de derde bijeenkomst van 'Rook Inzicht' bepaal je daarom zelf wanneer/of je stopt.

WAT WORDT ER VAN DE GROEP VERWACHT:

De komende weken wordt er in de groep actief samengewerkt:

- elkaar tips en suggesties te geven
- naar elkaar te luisteren en begrip voor elkaar te hebben
- ervaringen, ook de negatieve, met elkaar te delen

- elkaar aan te moedigen en te stimuleren.

AFSPRAKEN

- Maak deelnemers duidelijk dat er redenen kunnen zijn om vroegtijdig af te haken, maar dat men dit wel op zijn minst aan de trainer bericht.
- Als deelnemers zonder bericht wegblijven, zal de trainer altijd contact met hen opnemen.
- Spreek met de deelnemers af dat men zich afmeldt als men een keer verhinderd is te komen.

2. Groepsgesprek: -Aanleiding om naar de training te komen-

10 minuten

Aanleiding om naar de training te komen en de rookgeschiedenis.

Je kunt als trainer de toon zetten door open iets over jezelf te vertellen. Je kunt vertellen of je zelf gerookt hebt of wat je ervaring is met hardnekkige gewoonten.

Om duidelijk te krijgen met welk doel iedereen gekomen is en om straks de overgang te kunnen maken naar de theorie over het aanleren van roken, vraag je gestructureerd de volgende vier vragen aan iedere deelnemer:

- *Hoelang rook je al?*
- *Ben je ooit al eens gestopt...?*
- *Waarom het belangrijk is voor jou om een niet-roker te zijn...?*
- *Waarom ben je naar de training gekomen?*

3. Thema - Waarom heb je trek in een sigaret? -

20 minuten

ROOKGEDRAG IS AANGELEERD

- Sheet 3: De nicotinespiegel
- Sheet 4: De verslavingscirkel

Doel: Deelnemers krijgen inzicht in hoe roken is aangeleerd.

De belangrijkste thema's daarbij zijn:

- de invloeden van de sociale omgeving, familie, vrienden en reclame,
- de automatische koppelingen die gemaakt werden tussen situaties en het roken,

- de verwachtingen die daardoor zijn ontstaan. Een 'gekoppelde' situatie doet zich voor, en meteen wordt automatisch weer gerookt. (valt het een van de deelnemers op dat hij/zij steeds op dezelfde plekken zin krijgt om te roken bijvoorbeeld?),
- dat je zelf vaak niet door hebt hoe erg je gedachten bepaald worden door deze geestelijke verslaving. Mensen die verslaafd zijn kunnen heel lang hun eigen verslaving ontkennen (zijn er deelnemers die heel lang niet door hadden dat ze afhankelijk van sigaretten zijn geworden?)
- het lichaam zich daarnaast ook instelt op nicotine inname,
- de gewenning van het lichaam aan nicotine (sheet 3),
- de tolerantie (van de eerste sigaret werd men misselijk, vervolgens is het lichaam tolerantie gaan ontwikkelen),
- de gewende nicotinespiegel (als men daaronder zakt, krijgt men last van lichamelijke ontwenningverschijnselen. Men rookt er weer een en het voelt als een beloning).

Leg deze effecten uit aan de hand van sheet 3 en 4.

Omdat het roken is aangeleerd, kan het ook afgeleerd worden. Die ontwenning heeft tijd nodig.

4. Thema - Met wilskracht alleen kom je er niet - 10 minuten

GROEPSVRAAG: Heeft stoppen met roken te maken met wilskracht?

Je kunt als trainer de toon zetten door wederom open iets over jezelf te vertellen. Je kunt vertellen dat je geloof dat je kon stoppen met roken daalde, omdat je de eerste keer dat je stopte met roken dacht dat je te weinig wilskracht had.

- Vraag aan een deelnemer of stoppen met roken te maken heeft met wilskracht alleen?
- Is iemand al een keer eerder gestopt geweest, vraag hem of haar dan of een gebrek aan wilskracht de reden is geweest dat hij/zij weer is gaan roken.

UITLEG: bij stoppen met roken komt veel meer kijken dan wilskracht alleen

Jongeren gaan er vaak vanuit dat wilskracht de factor is in stoppen en geen succes hebben hiermee kan worden opgevat als falen. Deze gedachte kan het zelfvertrouwen ondermijnen en eerder aanleiding geven weer door te gaan met roken.

Leg uit dat stoppen met de hardnekkige gewoonte te roken afhangt van veel meer factoren dan van wilskracht alleen. Roken is namelijk gewoonte gedrag geworden, dat inhoudt dat dit gedrag automatisch geactiveerd wordt telkens als je in een situatie komt

waarin je verwacht te roken. Nog meer variabelen die naast wilskracht een rol spelen bij het stoppen met roken:

- De mate waarin je jezelf overtuigd hebt dat je definitief wil stoppen met roken.
- De mate waarin je afhankelijk bent van nicotine, dat verschilt voor iedereen.
- Je sociale omgeving bestaat uit veel rokers of niet.
- Hoe je presteert op school.
- Of je goed inschat hoeveel mensen in je naaste omgeving roken. (Rokers hebben vaak niet door dat ze tot een minderheid behoren)
- Of je inzicht hebt in je eigen rookgedrag
- De mate van vertrouwen in jezelf dat het stoppen met roken gaat lukken

Stoppen met roken doe je dus niet met wilskracht alleen!

5. Huiswerkopdrachten

5 minuten

OPDRACHT: Op koers? (= Scaling)

Elke week geeft de deelnemer met een cijfer 0 t/m 10 aan hoe belangrijk het stoppen voor hem is, hoeveel vertrouwen hij heeft dat het zal lukken en hoeveel zin in roken hij de afgelopen week gemiddeld heeft gehad. Hij houdt de vinger aan de pols: de cijfers zijn een barometer van het ontweningsproces. Elke week aan het begin van de bijeenkomst deelt de deelnemer mee of er veranderingen zijn op zijn/haar schaal. Aan het eind van de reeks bijeenkomsten kunnen de cijfers in een grafiek gezet worden zodat het verloop zichtbaar wordt.

OPDRACHT: Rooklogboek

Elke keer als de deelnemer een sigaret opsteekt, noteert hij het tijdstip, de situatie en of er iemand bij is. Dit doet hij elke dag van de week. De deelnemer wordt zich bewust van en krijgt inzicht in zijn rookgedrag en de aanleidingen voor het roken. Ook leert hij vast situatiegericht te denken: hij begint in te zien dat roken aan situaties is gekoppeld.

Kleine veranderingen in de gewoonte aanbrengen

De deelnemer probeert deze week eens niet te roken op een plek waar hij vaak rookt. Volgende week vertelt hij zijn ervaringen in de groep. De deelnemer maakt hiermee een begin met het doorbreken van het automatisme door op de door hem/haar beschreven moeilijkste plekken of situaties deze week niet te roken. Zo maakt hij een begin met 'iets doen' en bouwt vertrouwen op. Als een deelnemer in staat is om in te grijpen in zijn gewoonten, dan komt dit de persoonlijke effectiviteit ten goede komt.

Samenvatting: Waarom heb je trek in een sigaret?

- *Stoppen met roken heeft met veel meer te maken dan met wilskracht alleen.*
- *Roken heb je jezelf aangeleerd en kun je ook weer afleren.*
- *Dagelijks koppel je allerlei situaties, gevoelens, tijdstippen en plekken aan het roken. Zodra de situatie zich voordoet krijg je trek in een sigaret. Roken wordt dan een gewoonte waar je niet meer bij nadenkt. Als je stopt worden deze situaties de 'moeilijke' momenten.*

6. Afsluiting

5 minuten

- Zorg ervoor dat je op tijd afrondt. Vraag iedereen om de volgende keer op tijd te komen, zodat er op tijd begonnen kan worden. (De volgende bijeenkomst duurt 50 minuten, dus dat is maar kort. (overigens is dit per school verschillend))
- Vraag of er nog vragen zijn of opmerkingen.
- Vertel welke thema's volgende week aan de orde zullen komen:
- de voor- en nadelen van roken.
- analyse van je rooklogboek.
- Bedank iedereen voor de aandacht en wens iedere deelnemer succes bij de voorbereiding.

7. Het rooklogboek

Sigaretnr.	Dag	Tijd	Waar?	Met wie?	In welke stemming?
1 ^e					
2 ^e					
3 ^e					
4 ^e					
5 ^e					
6 ^e					
7 ^e					
8 ^e					
9 ^e					
10 ^e					
11 ^e					
12 ^e					
13 ^e					
14 ^e					
15 ^e					
16 ^e					
17 ^e					
18 ^e					
19 ^e					
20 ^e					
21 ^e					
22 ^e					
23 ^e					
24 ^e					
25 ^e					
26 ^e					
27 ^e					
28 ^e					

- Wat valt je na een week aan je eigen rookgedrag op?
- Waar krijg je het meeste trek in een sigaret?
- Met wie krijg je het meeste trek in een sigaret?
- In welke stemming krijg je het meeste trek in een sigaret?

Groepsbijeenkomst 2

De balans opmaken

Doel

De balans opmaken

Thema's

- Wat vertelde je rooklogboek?
- Deze week: Wat zijn je voor- en nadelen van het roken?
- De voor- en nadelen
- Hoe komen je voordelen van het roken tot stand
- Wat hebben de voordelen van het roken te maken met rookverslaving?

Zelfcontrole

- Hoe ga je met de voordelen om als je niet meer rookt?

De balans opmaken

- Ben je er nu klaar voor?
- Wat wil je bereiken?

Sheets

6. De balans

Boxjes

- Wist je dat..

Testimonials

- Koos, 22 jaar
- Carine, 20 jaar

De Werkvormen

Bespreek in tweetallen

- Is angst voor een slechte gezondheid voor mij de enige reden om te stoppen met roken?
- Ben ik trots op mezelf als ik weer een week niet gerookt heb?
- Is het goed voor mijn zelfvertrouwen als ik stop met roken?
- Zou ik me fitter voelen als ik stop met roken?
- Wat krijg ik ervoor terug als ik niet meer rook?

Zelfcontroletechniek

- Zelfobservatie

Huiswerk

- Voor- en nadelen van het roken

Benodigheden van
de trainer

- Voorbereiding (niet)rookafspraak
- White boards, flap-over, stiften
- Overheadprojector of beamer
- Presentielijst

Planning groepsbijeenkomst 2

Duur: 50 minuten

- | | |
|----------------------|--|
| 1 Huiswerk bespreken | Bespreken van je opdracht (15 minuten) |
| 2 Thema bespreken | Wat vertelde je rooklogboek? (5 minuten) |
| 3 Thema bespreken | Deze week: Wat zijn voor jou de voor- en nadelen van roken? (10 minuten)
Sheet 6: De Balans |
| 4 Thema bespreken | Hoe ga je met de voordelen om als je niet meer rookt?
(10 minuten) |
| 5 Groepsgesprek | Verwacht je dat mensen uit je naaste omgeving je zullen helpen? (5 minuten) |
| 6 Huiswerkopdrachten | Uitleg (5 minuten)
- De voordelen en de nadelen |

Groepsbijeenkomst 2

1. Huiswerk bespreken

15 minuten

Heet alle deelnemers van harte welkom.

- Controleer aan de hand van de presentielijst of iedereen er is. Breng de deelnemers op de hoogte van de eventuele afmeldingen die je gekregen hebt.
- Inventariseer wie vandaag al is gestopt met roken of overweegt te stoppen en vraag naar ervaringen (Op koers?).

BESPREKEN VAN JE OPDRACHT:

Probeer zoveel mogelijk deelnemers aan het woord te laten komen om hun ervaringen van deze week met de opdrachten te bespreken. De bedoeling is interactie tussen trainer en deelnemer, maar ook tussen de deelnemers onderling. De volgende vragen spelen een centrale rol:

- Wat leverde de 'Observatielijst van je rookgedrag' op? Wanneer smaken sigaretten je bijvoorbeeld het best? Wat zijn voor jou de situaties waarin je rookt?
- Heb je niet gerookt op een plek waar je altijd rookt? Hoe ging dat?

Laat iedereen om de beurt kort vertellen over hoe de afgelopen week verlopen is.

2. Wat vertelde je rooklogboek?

5 minuten

(korte herhaling van de theorie uit de 1^e groepsbijeenkomst)

Je hebt nu voor jezelf onderzocht wat voor jou de situaties zijn waarbij je 'automatisch' een sigaret opsteekt. Dit geeft je het inzicht waar en wanneer je rookt. Daardoor weet je precies wat straks de 'moeilijke' momenten zijn als je gestopt bent. Dit zijn de momenten waarop je jezelf goed moet voorbereiden als je gaat stoppen met roken, zodat je de kans op weer gaan roken verkleint.

Groepsvraag: vraag per deelnemer wat ze te weten zijn gekomen uit hun rooklogboek.

3. Deze week: Wat zijn voor jou de voor- en nadelen van roken?

10 minuten

Sheet 6: De balans

Vertel aan de hand van de sheet met voor- en nadelen dat 70% van de rokers de gezondheid noemt als belangrijkste reden om te willen stoppen. Toch stopt maar een klein percentage. Kennelijk staan er nog zoveel 'voordelen' tegenover. Of misschien wegen de nadelen toch niet zo zwaar als men aangeeft. Maak een lijst op het bord met alle door de deelnemers genoemde voor- en nadelen. Neem elk argument serieus en schrijf het op. Vanuit de groep kan er op sommige argumenten commentaar komen als: 'Dat is flauwekul, het is helemaal niet gezellig.' Ga daar niet over in discussie. Als iemand gezelligheid als voordeel benoemt, mag je aannemen dat hij dat zo ervaart. Als trainer geef je er geen oordeel over of commentaar op. *(Zie het handboek van 'Pak je Kans', hfd 3.3.2: basisprincipes van de motiverende gespreksvoering.)*

Laat de deelnemers vooral onderling discussiëren en elkaar op ideeën brengen. Ieder vult uiteindelijk zijn eigen balans individueel in. Door deze uitwisseling kan men op ideeën komen die men zelf nog niet bedacht had. Ook worden overeenkomsten en verschillen tussen de deelnemers duidelijk. Speel hierbij de advocaat van de duivel. Vergroot de nadelen uit als men te enthousiast met de voordelen aankomt.

Orden, op het bord, de voordelen links onder elkaar en de nadelen rechts onder elkaar. Vertel dat het erg belangrijk is dat straks (bij de opdrachten) iedereen met zijn eigen lijstje hetzelfde doet. Daarbij geeft men een cijfer achter elk voor- of nadeel om aan te geven hoe zwaar een argument voor hem/haar telt. Dit zorgvuldig afwegen van alle voors en tegens stelt de deelnemers in staat om 'in volle bewustzijn' tot een besluit te komen.

4. Hoe ga je met de voordelen van het roken om als je niet meer rookt?

10 minuten

De voordelen van roken leiden vaak tot een aaneenschakeling van positieve rookgedachten. Deze gedachten kunnen in bepaalde situaties bepaalde gevoelens activeren. Die gevoelens roepen op hun beurt het gevoel van trek in een sigaret op. Dit kan leiden tot het nemen van kleine beslissingen in de richting van het opsteken van een sigaret.

Als je gemotiveerd bent dan kun je zo'n gedachtereeks van voordelen van een sigaret onderbreken. Dat doe je door jezelf vragen te stellen in de trant van: 'Wat is er precies aan de hand? Is het werkelijk zo erg? Overdrijf ik nu?' Dit vereist wel wat oefening.

Geef aan dat deze 'rookgedachten' in feite signalen zijn dat de verslaving aan het uitdoven is. Met andere woorden: Je bent op de goede weg.

Het is wel van belang dat je deze 'rookgedachten' op tijd ombuigt. Blijf jezelf motiveren waarom 'niet meer roken' voor jou belangrijk is. Weet wat voor jou de nadelen van het roken zijn, en wat voor jou de voordelen van het niet roken zijn. Kijk bijvoorbeeld hoe verslaafd rokers zijn en bedenk dat je dit niet meer wil.

Denk bijvoorbeeld:

- Ik voel me fitter als ik 's morgens opsta.
- Niemand hoeft zich meer aan mijn rook te storen.
- Mijn tanden zijn al witter....

(Zie het leerlingenboek)

Etc.

VOORBEELD 1:

Stel je hebt een 'rookgedachte' als: Ik heb het nu al zo lang volgehouden dat ik best een sigaret verdiend heb. Bovendien kan één sigaret geen kwaad.

Vraag jezelf dan het volgende af:

- Helpt het je om van je verslaving af te komen door jezelf te belonen met een sigaret?
- Wat zou je beter kunnen denken?

VOORBEELD 2:

Stel je hebt een 'rookgedachte' als:

Ik heb een onweerstaanbare trek. Ik moet nu roken.

Vraag jezelf dan het volgende af:

- Ik heb misschien wel trek, maar betekent dat, dat ik nu moet roken?
- Wat verwacht ik eigenlijk van die sigaret?
- Wat zou je beter kunnen denken ?

VOORBEELD 3:

Stel je bent uit en je denkt:

Ik voel me pas goed als ik erbij rook.

Vraag jezelf dan het volgende af:

- Wat gebeurt er in het ergste geval als ik nu niet rook?
- Wat is daar erg aan?
- Helpt het echt als ik een sigaret opsteek?
- Wat zou een betere gedachte kunnen zijn?

5. Bespreek in tweetallen: Wat wil je bereiken?

5 minuten

In plaats van te stoppen met roken omdat je bang bent voor de gevolgen, is het beter na te gaan wat je met stoppen met roken wilt bereiken. Dit versterkt de motivatie veel meer. Het vinden van een antwoord op deze vraag is tegelijkertijd het doel waarnaar je streeft.

Angst voor een slechte gezondheid is niet de beste motivatie om te stoppen. Je blijft namelijk niet al die tijd bang. Er zijn momenten dat je die angst even kwijt bent, zeker als je alcohol op hebt, en dan ga je weer roken.

Bespreek in tweetallen:

- Is angst voor een slechte gezondheid voor mij de enige reden om te stoppen met roken?
- Ben ik trots op mezelf als ik weer een week niet gerookt heb?
- Is het goed voor mijn zelfvertrouwen als ik stop met roken?
- Zou ik me fitter voelen als ik stop met roken?
- Wat krijg ik ervoor terug als ik niet meer rook?

Samenvatting: De balans opmaken

- *Als je besluit te stoppen is het van het grootste belang dat je gemotiveerd bent. En je bent pas echt gemotiveerd als voor jou de nadelen van het roken zwaarder wegen dan de voordelen.*
- *Zonder het te weten kloppen heel veel van de voordelen die je zelf geeft aan roken eigenlijk niet. Het is je rookverslaving die door middel van deze 'valkuilen' probeert jou (weer) aan het roken te krijgen.*
- *In plaats van angst uit te gaan als motief om te stoppen met roken, is het veel beter om na te gaan wat je met het niet meer roken wilt bereiken. Dat versterkt veel meer je motivatie dan angst.*

6. Huiswerkopdrachten

5 minuten

De voordelen en nadelen van het roken voor jezelf opschrijven en aangeven hoe zwaar (van 1 tot 10) elk voor- of nadeel voor je weegt. De opdracht is van belang omdat de deelnemer voor zichzelf de balans op moet maken: ben ik er al aan toe om te stoppen?

Groepsbijeenkomst 3

Wat zijn je hindernissen die je tegen zult komen?

Doel	Thema's
Inzicht in koppelingen, prikkels en situaties	<ul style="list-style-type: none"> - Deze week: Wat zijn de hindernissen die je tegen zult komen? - Wat heb je nodig?
Omgaan met verleidelijke situaties	<ul style="list-style-type: none"> - Tip 1: Aandacht en tijd nemen voor het afleren van je rookgedrag
Vergroten van het vertrouwen dat de stoppoging lukt	<ul style="list-style-type: none"> - Tip 2: Jezelf vertrouwen en moed geven
Omgaan met verleidelijke situaties	<ul style="list-style-type: none"> - Tip 3: Steun vragen van je omgeving
Kennisoverdracht	<ul style="list-style-type: none"> - Hoe lang duurt succesvol stoppen?
Boxjes	<ul style="list-style-type: none"> - Wist je dat... - With a little help of my friends - Maak dat de kat wijs
De Werkvormen	
Groepsgesprek	<ul style="list-style-type: none"> - Enkele voorbeelden van hindernissen
Besprek in tweetallen	<ul style="list-style-type: none"> - Welke succesvolle ervaring heb jij in het verleden gehad? - Wie heb je uitgekozen voor sociale steun?
Huiswerk	<ul style="list-style-type: none"> - Op koers? - Niet roken verklaring
Benodigdheden van de trainer	<ul style="list-style-type: none"> - White boards, flap-over, stiften - Presentielijst - Kopieën van opdracht 'niet roken verklaring' bedoeld voor de deelnemers.

Planning groepsbijeenkomst 3

Duur: 50 minuten

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 Huiswerk bespreken | Bespreken van je opdracht (15 minuten) |
| 2 Thema bespreken | Deze week: Wat zijn de hindernissen die je tegen zult komen? (5 minuten) |
| 3 Groepsgesprek | Enkele voorbeelden van hindernissen (5 minuten) |
| 4 Thema bespreken | Wat heb je nodig? (5 minuten)
Tip 1: Aandacht en tijd nemen voor het afleren van je rookgedrag
Tip 2: Jezelf vertrouwen en moed geven |
| 5 Bespreek in tweetallen | Welke succesvolle ervaring heb jij in het verleden gehad? (5 minuten) |
| 6 Thema bespreken | Wat heb je nodig?
Tip 3: Steun vragen uit je omgeving (5 minuten) |
| 7 Bespreek in tweetallen | Verwacht je steun uit je omgeving? (5 minuten) |
| 8 Huiswerkopdrachten | Uitleg (5 minuten)
- Op koers?
- Niet roken verklaring |
| 9 Niet roken opdracht | Deze pagina dient als origineel voor de kopieën van de opdracht 'niet roken verklaring', die bedoeld zijn voor de deelnemers. (optioneel) |

Groepsbijeenkomst 3

1. Huiswerk bespreken

15 minuten

Heet alle deelnemers van harte welkom.

- Controleer aan de hand van de presentielijst of iedereen er is. Breng de deelnemers op de hoogte van de eventuele afmeldingen die je gekregen hebt.
- Inventariseer wie vandaag al is gestopt met roken of overweegt te stoppen en vraag naar ervaringen (Op koers?).

BESPREKEN VAN JE OPDRACHT:

Probeer zoveel mogelijk deelnemers aan het woord te laten komen om hun ervaringen van deze week met de opdrachten te bespreken. De bedoeling is interactie tussen de trainer en de deelnemer, maar ook tussen de deelnemers onderling. De volgende vragen spelen een centrale rol:

- Wat zijn voor jou de voordelen en nadelen van het roken?
- Welk voor- of nadeel weegt voor jou zwaarder? Wat was je totaal score van de voor en nadelen van het roken?

Leg nogmaals uit dat deze opdracht van belang is voor de deelnemer zelf. Deze week is het de bedoeling dat de deelnemer de 'niet roken verklaring' invult. Bij deze opdracht maak je de balans die je voor jezelf hebt opgemaakt kenbaar aan de groep en besluit je wat je gaat doen: ooit ga je stoppen, binnen twee maanden stoppen, binnen één week stoppen, of je bent al gestopt.

2. Thema - Wat zijn je hindernissen die je tegen zult komen?-

5 minuten

- De deelnemer is zelf verantwoordelijk voor een goede uitvoering van het besluit om niet meer te roken.
Om tot een succesvolle aanpak te komen, is het daarom belangrijk dat de deelnemer alles weet wat mogelijkwijs in de weg staat bij zijn stoppoging.
- Het draait hierbij vooral om het inzicht dat de hulp van anderen en het gebruiken van goede adviezen van pas komt bij het overwinnen van de hindernissen.

De bijeenkomst gaat deze week over het inzichtelijk maken van mogelijke hindernissen en over het oplossen van deze hindernissen voor de deelnemer.

3. Groepsgesprek - Enkele voorbeelden van hindernissen -

5 minuten

Met het oog op de actieve deelname van de deelnemers en de verwerving van sociale steun kan de volgende werkwijze gevolgd worden.

- Belangrijk is dat tijdens deze bijeenkomst duidelijk wordt gemaakt welke hindernissen de deelnemers tijdens de ontwenningperiode kunnen tegenkomen. Het kan zijn dat men tegen bepaalde hindernissen erg opziet.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Men is bang dat men last zal krijgen van de lichamelijke ontwenningverschijnselen.
- Men denkt dat men in sommige situaties geen weerstand zal kunnen bieden aan de zin om te roken.
- Men is bang dat men teveel zal eten.
- Men ziet er tegenop om met de druk van de omgeving om te gaan.

Probeer te verifiëren of er bij deelnemers zorgen bestaan over deze hindernissen. En vraag welke hindernissen er nog meer zijn? Wat zijn mogelijke oplossingen voor deze zorgen? Laat zoveel mogelijk andere deelnemers deze vragen beantwoorden.

4. Thema -Wat heb je nodig?-

5 minuten

Bedenk wat je kan helpen bij het overwinnen van je hindernissen. Bijvoorbeeld:

1. Aandacht en tijd nemen voor het afleren van je rookgedrag
2. Jezelf vertrouwen en moed geven
3. Steun vragen van je omgeving

TIP 1: AANDACHT EN TIJD NEMEN VOOR HET AFLEREN VAN JE ROOKGEDRAG

- Als je net gestopt bent, moet je lichaam ontwennen van de nicotine.
- Hier kunnen sommigen prikkelbaar of opvliegerig van worden.
- Daarom is het beter om de eerste 2 weken het wat rustiger aan te doen.
- Dit geldt niet voor iedereen. Sommigen vinden het juist prettig om druk te zijn en afgeleid te worden. Wees je ervan bewust welke aanpak bij jou het beste past.

TIP 2: JEZELF VERTROUWEN EN MOED GEVEN

- Vertrouwen en moed zijn belangrijk bij het overwinnen van de hindernissen.

Wie een oude, vertrouwde gewoonte vaarwel zegt en een nieuwe, onbekende situatie creëert heeft vertrouwen nodig. Vertrouwen in de goede afloop om eraan te beginnen en om door te gaan. Je trekt een oude jas uit die je niet meer past, je gaat een nieuwe jas aanschaffen die je beter zal zitten. Het kan zijn dat je je wat onwennig voelt en het liefst terug wilt naar die oude jas en dat je gaat bedenken waarom die oude jas toch veel beter was. Dit geldt ook voor stoppen met roken.

5. Bespreek in tweetallen:

-Welke succesvolle ervaring heb jij in het verleden gehad?-

5 minuten

Het kan helpen om je situaties te herinneren in je leven waarin je geslaagd bent om iets anders voor elkaar te krijgen. Je zag er toen misschien ook erg tegenop. Je kwam toen je er mee bezig was misschien allerlei dingen tegen die je vervelend vond om te doen. Maar je wilde het wel heel graag. Je hebt toch doorgezet en je bent erin geslaagd.

Bij een succesvolle stoppoging is het daarom erg belangrijk dat je:

a. Het zelf wilt.

(Daarom hebben de deelnemers vorige week alle voordelen en nadelen van het roken op een rij gezet. Om weloverwogen tot een besluit te komen.)

b. Je het vertrouwen hebt dat het je zal lukken.

Het groepsgesprek dient om dit inzicht te vergroten en stelt daarbij de volgende vragen:

- Welke succesvolle ervaring heb je in het verleden gehad? (iets waar je erg tegenop zag, maar wat je toch voor elkaar hebt gekregen en waar je trots op bent.)

- Hoe dacht je toen over jezelf en hoe voelde je je?

- Haal het gevoel van succes dat je toen had nog eens terug. Bedenk hoe je het zou kunnen gebruiken tijdens deze reis van stoppen met roken.

6. Thema -Wat heb je nodig?-

10 minuten

TIP 3: STEUN VRAGEN UIT JE OMGEVING

- De sociale kringen waar mensen in verkeren spelen bij het ontwikkelen en instandhouden of stoppen van het rookgedrag een aanzienlijke rol.
- Het is belangrijk voor de deelnemer om inzicht te hebben in hoe de omgeving zal reageren als hij stopt met roken. Hij kan daarop anticiperen.
- Sommige rokers zijn bang om 'eruit te liggen' als ze niet meer meeroken. In de groep wordt daarom besproken hoe dat zal zijn en wat daar eventueel aan valt te doen.

Stoppen met roken doet men niet alleen. Hulp, steun en stimulans van de omgeving kan men goed gebruiken. Natuurlijk is men zelf verantwoordelijk voor het stoppen. Maar waarom zou men er ter ondersteuning geen anderen bij betrekken? In feite doet men dat nu al door aan de training mee te doen. Het is belangrijk om straks bij het maken van het plan te bedenken hoe de omgeving tegen het besluit aankijkt en of wellicht een paar mensen geselecteerd kunnen worden die ondersteuning kunnen bieden bij de uitvoering van het plan om te stoppen met roken.

7. Bespreek in tweetallen: Verwacht je steun uit je omgeving?

5 minuten

- Verwacht je dat er mensen uit je omgeving zijn die je het niet-roken moeilijk zullen maken?
- Verwacht je dat er mensen uit je omgeving zijn die je bij het niet-roken juist zullen aanmoedigen?
- Wat kun je doen als je een moment krijgt waarin je erg veel zin in een sigaret krijgt?

Samenvatting: Wat zijn je hindernissen die je tegen zult komen?

- *Om verrassingen achteraf te voorkomen is het belangrijk vooraf stil te staan bij de hindernissen die je tegen zult komen als niet meer rookt. Neem bijvoorbeeld aandacht en tijd voor het afleren van je rookgedrag, blijf jezelf motiveren en vraag vrienden/familie om steun.*
- *Sommige situaties kun je als je net bent gestopt beter niet opzoeken. Als je verwacht het moeilijk te krijgen in een bepaalde situatie, neem dan maatregelen: zorg bijvoorbeeld dat je jezelf beter onder controle houdt door minder alcohol te drinken.*

8. Huiswerkopdrachten

5 minuten

Leg uit dat iedereen de 'niet roken verklaring' naar eer en geweten moet invullen. Je geeft hierin aan wat je van plan bent te gaan doen.

Volgende week geef je deze opdracht af aan de trainer. Deze opdracht is pas voldaan als de trainer zijn handtekening eronder heeft gezet. Daarna krijgen de deelnemers hun verklaring terug (als intentionele herinnering). Daarna wordt de verklaring voorgelezen en vergeleken met de rest van de groep.

9. Opdracht – Niet roken verklaring –

Datum

Plaats

Ik,....., verklaar hierbij plechtig dat ik constateer dat ik Maanden/jaren gerookt heb. Ik (wel/niet) vind dat ik geestelijk afhankelijk ben van roken. Ik verder (wel/niet) vind dat ik lichamelijk afhankelijk ben van roken. Verder constateer ik dat ik roken in toenemende mate ervaar als een (probleem/geen probleem), vanwege Overwegende het feit dat ik het roken mezelf aangeleerd heb, en ik het roken mezelf ook weer kan afleren. Roken mij meer (nadelen/voordelen) oplevert dan mij lief is. Ik dus (wel/niet) gemotiveerd ben om niet meer te roken. Ik daarom (al gestopt ben/deze week zal stoppen/binnen een maand/2 maand/jaar zal stoppen/ooit zal stoppen) met roken. Dus mijn laatste sigaret (heb ik al gerookt/rook ik/ zal ik ooit eens roken) op (de datum en de tijd zo precies mogelijk aangeven) te (locatie zo precies mogelijk aangeven)

Naar eer en geweten onderteken ik,

.....

Handtekening deelnemer

.....

Handtekening van de trainer

Groepsbijeenkomst 4

-Wat gebeurt er met je lichaam als je niet meer rookt-

Doel	Thema's
Kennisoverdracht en Zelfcontrole	<ul style="list-style-type: none"> - Deze week: Wat gebeurt er met je lichaam als je niet meer rookt - Waar kun je last van hebben? - Wat herstelt er als je stopt met roken? - 1. Het bloed kan meer zuurstof vervoeren - 2. Betere werking van de trilharen - 3. Herstel van de stofwisseling - Hoelang duurt het voordat je helemaal geen last meer hebt van roken? - Hoe om te gaan met deze 'moeilijke' momenten - Twee dingen waar je op moet letten in een 'moeilijk' moment - Wat te doen als ik trek krijg?
Boxjes	<ul style="list-style-type: none"> - Wist je dat... - Tip: beweeg - Maak dat de kat wijs - Tip: Haal bij 'moeilijke' momenten diep adem
Huiswerk	<ul style="list-style-type: none"> - Op koers? - De voordelen van niet roken
Benodigheden van de trainer	<ul style="list-style-type: none"> - White boards, flap-over, stiften - Overheadprojector of beamer - Presentielijst

Planning groepsbijeenkomst 4

Duur: 50 minuten

- | | |
|----------------------|---|
| 1 Huiswerk bespreken | Bespreken van je opdracht (20 minuten) |
| 2 Thema bespreken | Deze week: Wat gebeurt er met je lichaam als je stopt met roken (15 minuten)

Sheet: 9 Het verloop van lichamelijke en psychische ontwenning
Sheet: 11 Bloedsomloop

of

vertoon van de video: Over de longen, over het hart |
| 3 Thema bespreken | Hoelang duurt het voordat je helemaal geen last meer hebt van roken? (8 minuten) |
| 4 Thema bespreken | Hoe om te gaan met moeilijke momenten (5 minuten) |
| 5 Huiswerkopdrachten | Uitleg (2 minuten)
- Op koers?
- De voordelen van niet roken |

Groepsbijeenkomst 4

1. Huiswerk bespreken

20 minuten

Heet alle deelnemers van harte welkom.

- Controleer aan de hand van de presentielijst of iedereen er is. Breng de deelnemers op de hoogte van de eventuele afmeldingen die je gekregen hebt.
- Inventariseer wie vandaag al is gestopt met roken of overweegt te stoppen en vraag naar ervaringen (Op koers?).

BESPREKEN VAN JE OPDRACHT:

Probeer zoveel mogelijk deelnemers aan het woord te laten komen om hun ervaringen van deze week met de opdrachten te bespreken. De bedoeling is interactie tussen de trainer en de deelnemer, maar ook tussen de deelnemers onderling.

- Inventariseer wie de verklaring aan de trainer afgegeven heeft. Mochten er deelnemers zijn die de verklaring niet hebben ingevuld, vraag om de reden waarom dit niet het geval is.
- Zet onder de ingevulde verklaringen je handtekening en geef de verklaring terug aan de deelnemer.
- Laat de deelnemer zijn persoonlijke verklaring uitspreken voor de groep en toelichten.

Vertel in het kort wat het programma van vandaag zal zijn:

- Wat gebeurt er met je lichaam als je niet meer rookt
- Hoe om te gaan met een moeilijk moment

2. Thema -Wat gebeurt er met je lichaam als je stopt-

15 minuten

Leg het volgende alleen uit als geen gebruik wordt gemaakt van de video: 'over de longen, over het hart'

Er zijn na het stoppen met roken drie parallel lopende, elkaar beïnvloedende processen te onderscheiden:

1. De lichamelijke functies zoals de hart-, vaat-, long-, maag- en darmfuncties herstellen zich; daarvan kan men last hebben.

A. *Het bloed kan meer zuurstof vervoeren, omdat er meer zuurstof in je bloed oplost. Dit komt omdat het giftige koolmonoxide, wat*

in sigarettenrook zit, niet meer wordt opgenomen in je bloed als je stopt met roken. Sheet 11: de bloedsomloop

B. De trilhaartjes in je longen gaan beter werken, met als gevolg dat je longen hierdoor beter worden schoongemaakt. Als je net gestopt bent met roken, kun je daardoor gaan hoesten.

C. Je darmen kunnen als je stopt van slag raken, omdat er geen giftige stoffen meer door je darmen worden opgenomen. Met als gevolg dat je stofwisseling herstelt.

2. Er treedt lichamelijke ontwenning op als gevolg van de onthouding van nicotine.
3. Er treedt psychische ontwenning op als gevolg van het doorbreken van gewoonten en automatische koppelingen.

- Leg in het kort uit waar de lichamelijke en psychische ontwenningverschijnselen mee te maken hebben. (met respectievelijk de lichamelijke en geestelijke verslaving)
- Niet elk persoon merkt echter iets van het ontwennen. Ga het rijtje met ontwenningverschijnselen langs. Vraag aan een deelnemer, die ooit al eens gestopt is of hij/zij last heeft gehad van een ontwenningverschijnsel (misschien één die niet in het rijtje voorkomt).
- Wijs de deelnemers erop dat het verstandig is om naar de huisarts te gaan als een klacht te lang duurt.

Optioneel:

In plaats van tekst en uitleg is er de video: Over de longen, over het hart

15 minuten

Deze video vervangt het hoofdstuk de 'Wat gebeurt er met je lichaam als je stopt':

- *Deze video toont wat het roken doet met de longen, de trilhaartjes, de bloedvaten en het hart.*

3. Thema

-Hoe lang duurt het voordat je helemaal geen last meer hebt van roken?-

8 minuten

- Uit onderzoek naar het verloop van stoppen met roken blijkt dat momenten van hevige trek steeds minder voorkomen.
- De eerste dagen denken sommigen misschien constant aan roken. De hevige nicotinebehoefte beperkt zich echter al vrij snel tot een aantal momenten per dag.

- Gemiddeld genomen wordt de tijd tussen deze momenten steeds langer en neemt de hevigheid van de 'moeilijke' momenten ook af. Maar de moeite met het niet-roken neemt niet mooi geleidelijk af.
- Meestal gebeurt dit schoksgewijs. Na een paar goed verlopen dagen kunnen er een paar komen waarop men weer vaker zin heeft in roken. Daarna komt er weer een gemakkelijkere periode. De ontwenning verloopt dus in een golvende, dalende lijn met diverse pieken.

Sheet 9: Het verloop van de lichamelijke en psychische ontwenning

- De hevigheid, de duur, de frequentie en de pieken van de nicotinebehoefte en zin in roken verschillen per individu. De nicotinebehoefte stijgt in de loop van de dag, tot ze aan het eind van de middag en begin van de avond een hoogtepunt bereikt, waarna de behoefte weer afneemt. Zwaardere rokers ondervinden over het algemeen meer last van een hevige nicotinebehoefte in de eerste uren van de ontwenning.
 - De ontwenning zal over het algemeen zo verlopen dat de interval tussen momenten met hevige zin in roken steeds groter wordt. Als we kijken naar de frequentie van deze momenten, zien we een golfbeweging. De zin in roken kan nog lange tijd blijven voorkomen. Het is dan echter van een andere orde dan de hevige aanvechtingen van de eerste week.

STOPPEN MET ROKEN DUURT NIET EEUWIG

Stoppen met roken duurt niet eeuwig. Iedereen reageert weer anders op de ontwenning. De een wordt prikkelbaar en voelt zich lichamelijk onwel. Een ander merkt niets en krijgt misschien pas na een week last van een gevoel van gemis. Lichaam en geest hebben zich in de rokerscarrière aangepast aan het roken. Nu men gestopt is, gaat men weer leren functioneren zonder de invloeden van tabak. Men kan tijdelijk van slag zijn en zich uit z'n evenwicht voelen. Dit kan tot gevolg hebben dat men verlangt naar rust en evenwicht. Men begint de sigaret allerlei betekenissen toe te kennen. Men denkt bijvoorbeeld dat die rust en dat evenwicht kwamen door die sigaret, terwijl het voor het grootste deel de gewenning was die het rustgevend gevoel gaf. Dergelijke gedachten zijn kenmerkend voor de ontwenningperiode.

4. Thema -Hoe om te gaan met 'moeilijke' momenten-

5 minuten

- 'Moeilijke' momenten zijn situaties die zich (on)verwacht aan je voor kunnen doen en waarin je het risico loopt ineens in de verleiding te komen. Zelf als je al een tijd gestopt

bent en (bijna) geen trek meer hebt in een sigaret, kan plotseling zo'n situatie zich voor doen.

- Deze verleidelijke 'rook' situatie ontstaat meestal niet zomaar. Zoals je weet heb je automatisch situaties en gedachten gekoppeld aan het opsteken van een sigaret. Als je terecht komt in een situatie waarin je die koppeling gemaakt hebt, krijg je zin in roken.

Als je niet meer wilt roken dan moet je dit proces doorbreken. Er zijn twee dingen waar je dan op moet letten:

1. De plaatsen die je koppelde aan roken.
2. Je eigen gevoelens en gedachten die je koppelde aan roken:

Hoe vaker je deze situaties doormaakt zonder te roken, hoe meer je ze ontkoppelt. Je bent dan roken aan het afleren. Dat betekent dat, na een tijd, je in die situaties niet eens meer aan een sigaret denkt.

Een moeilijk moment duurt gemiddeld 5 minuten, als je dit weet dan kun je voorzorgmaatregelen nemen om deze minuten door te komen:

- Loop bijvoorbeeld even weg (naar buiten voor een frisse neus, het toilet, of iemand die niet rookt) totdat het moeilijke moment voorbij is.

Samenvatting: Wat gebeurt er in je lichaam als je niet meer rookt?

- *Er gebeurt van alles in je lichaam als je stopt met roken. De boel wordt van binnen opgeruimd en dit kan soms gepaard gaan met klachten. Je lichaam was namelijk gewend geraakt aan nicotine en moet nu ontwennen.*
- *Er zijn situaties die zich (on)verwacht aan je voor kunnen doen en waarin je het risico loopt ineens in de verleiding te komen. Zelfs als je al een tijd gestopt bent en (bijna) geen trek meer hebt in een sigaret. (Via het rooklogboek weet je voor jezelf welke situaties dit kunnen zijn) Hoe vaker je op dit soort momenten niet rookt, hoe meer je het roken aan het afleren bent!*
- *De 'moeilijke' momenten waarop je trek hebt in een sigaret duren per keer slechts 5 minuten!*

5. Huiswerkopdrachten

2 minuten

'De voordelen van het niet roken' opdracht bestaat uit 3 vragen die de deelnemer voor zich zelf moet beantwoorden. Heeft als doel: het bekrachtigen van de 'niet roken afspraak' die de deelnemer met zichzelf gemaakt heeft in groepsbijeenkomst 3.

Groepsbijeenkomst 5

Tips om niet roken vol te houden

Doel	Thema's
Volhoud strategieën	<ul style="list-style-type: none">- Deze week: Tips om niet roken vol te houden- Tip 1: Jezelf belonen- Tip 2: Hoe hou je jezelf op koers?- Tip 3: Een frisse neus- Tip 4: Wat doe je als je toch een sigaret opsteekt?- Tot slot- Nog geen niet-roker?
Boxjes	<ul style="list-style-type: none">- Wist je dat..
Testimonials	<ul style="list-style-type: none">- Noortje, 21 jaar- Marijke, 22 jaar- Claudia, 19 jaar
De Werkvormen	
Bespreek in tweetallen	<ul style="list-style-type: none">- Hoe weiger ik een sigaret?
Benodigheden van de trainer	<ul style="list-style-type: none">- White boards, flap-over, stiften- Overheadprojector of beamer- Presentielijst

Planning groepsbijeenkomst 5

Duur: 50 minuten

- | | |
|--------------------------|--|
| 1 Huiswerk bespreken | Bespreken van je opdracht (5 minuten) |
| 2 Thema bespreken | Tip 1: Jezelf belonen
(8 minuten) |
| 3 Thema bespreken | Tip 2: Hoe hou je jezelf op koers (10 minuten) |
| 4 Thema bespreken | Tip 3: Een frisse neus (2 minuten) |
| 5 Bespreek in tweetallen | Hoe weiger ik een sigaret? (10 minuten) |
| 6 Thema bespreken | Tip 4: Wat doe je als je toch een sigaret opsteekt? (10 minuten) |
| 7 Thema bespreken | Tot slot (5 minuten)
Nog niet rookvrij |

Groepsbijeenkomst 5

1. Huiswerk bespreken

5 minuten

Heet alle deelnemers van harte welkom.

- Controleer aan de hand van de presentielijst of iedereen er is. Breng de deelnemers op de hoogte van de eventuele afmeldingen die je gekregen hebt.
- Inventariseer wie vandaag al is gestopt met roken of overweegt te stoppen en vraag naar ervaringen (Op koers?).

BESPREKEN VAN JE OPDRACHT:

Probeer zoveel mogelijk deelnemers aan het woord te laten komen om hun ervaringen van deze week met de opdrachten te bespreken. De bedoeling is interactie tussen de trainer en de deelnemer, maar ook tussen deelnemers onderling. De volgende vragen spelen een centrale rol:

- Sta je nog achter je niet roken verklaring?
- Vergelijk jouw 5 voordelen om te stoppen met roken met de rest. Zijn er verschillen?
- Wat zou je met het geld kunnen kopen, dat je hebt besteed aan roken sinds je begon?

Vertel kort dat het programma vandaag bestaat uit 'strategieën om het stoppen met roken vol te houden'.

2. Thema -Tip 1: Jezelf belonen-

8 minuten

- Mensen die zichzelf belonen hebben meer kans succesvol te stoppen met roken. (Beloon jezelf bijvoorbeeld als je vindt dat je een moeilijk moment hebt overleefd.)
- Vooral de kleine dagelijkse beloningen die de deelnemers zichzelf geven zijn van belang. Ze geven er zichzelf een positief signaal mee dat ze op de goede weg zitten.
- De deelnemers zouden eens kunnen uitrekenen hoeveel geld ze per maand en per jaar besparen. Ze zouden een deel daarvan kunnen uitgeven aan dagelijkse of wekelijkse beloningen en een ander deel reserveren voor een grotere beloning, na drie maanden bijvoorbeeld.
- De beloningen hoeven niet altijd materiële dingen te zijn. Het kunnen ook complimenten zijn die men zichzelf maakt als men een moeilijke situatie het hoofd geboden heeft.

Denk bijvoorbeeld:

- Ik ben goed bezig!
- Je ziet een vuile asbak en denkt: 'Mijn longen maken zich op dit moment schoon. En dat heb ik toch mooi voor elkaar gekregen.'
- Je ziet mensen op straat, bij de bushalte of in een café roken en denkt: 'Ik hoef niet meer te roken. Ik ben gestopt en ik ben er trots op!'
- Je ziet een sigarettenautomaat en je denkt: 'Het is niet gemakkelijk, maar ik ben er gelukkig vanaf.' Of: 'Ik hoef er niet meer in te tuinen.'
- Je loopt langs een tabakswinkel en denkt:
'Ik spaar maar mooi een hoop geld uit dat ik aan leuke, prettige dingen ga besteden zoals ...'

3. Thema - Tip 2: Hoe hou je jezelf op koers?-

10 minuten

Na een paar weken niet meer roken zijn veel situaties die aan het roken waren gekoppeld, al ontkoppeld. Er heeft een soort uitdoving plaatsgevonden nadat de deelnemers een paar keer in een verleidelijke situatie niet gerookt hebben. Je kunt de beeldspraak gebruiken van een grote stekkerkast waarin langzaam alle stekkers uit de contactdozen getrokken worden. Voor veel deelnemers zullen er nog situaties zijn waarin het lichaam/de hersenen op een prikkel reageren vanuit de illusie dat er straks nicotine aan zal komen.

Als men na al deze tijd als reactie op een prikkel wel een sigaret rookt, raakt men in de war. De koppeling wordt meteen weer bekrachtigd en het lichaam maakt zich al op voor de volgende sigaret... en al die andere... die het gewend was te krijgen. Het is dus een vergissing om te denken dat een sigaret zou helpen om de trek te verminderen. Roken roept juist meer trek op.

Hoe vaker men een verleidelijke situatie effectief heeft aangepakt zonder te roken, hoe makkelijker het de volgende keer zal zijn. Men kan de vijf-minuten-regel toepassen: vijf minuten wachten, tot de zin weggezaakt is.

Zichzelf belonen als men erin geslaagd is om een moeilijke verleidelijke situatie te overwinnen is een positieve bevestiging dat men andere gewoonten aan het aanleren is. Men kan trots zijn en zichzelf daar op z'n minst een complimentje voor geven.

MOTIVATIE OP PEIL HOUDEN

Het kan zijn dat men zich nog onzeker voelt in de omgang met rokers, bijvoorbeeld omdat rokers sterke druk uitoefenen om er een op te steken ('Doe niet zo ongezellig joh, je hebt toch laten zien dat je kunt stoppen, dan kun je er nu best een opsteken'). Laat je in deze (moeilijke) situaties niet van de wijs brengen. Breek 'rookgedachten' op een moeilijk moment op tijd af. Blijf jezelf motiveren waarom 'niet meer roken' voor jou belangrijk is. Weet wat voor jou de nadelen van het roken zijn, en wat voor jou de voordelen van het niet roken zijn.

4. Thema - Tip 3: Een frisse neus -

2 minuten

- Vermijd de 'moeilijke' momenten. Bijvoorbeeld door even uit je omgeving te stappen en je gedachten op iets anders te richten. Zeg gewoon dat je even naar het toilet moet als je het even moeilijk hebt. Vooral bij het uitgaan kan een blokje om een uitkomst zijn om niet weer te gaan roken.
- Richt je gedachten op de voordelen van het niet roken en laat de trek aan je voorbijgaan. Een aanval van trek duurt slechts 5 minuten....

5. Bespreek in tweetallen: Hoe weiger ik een sigaret?

10 minuten

- *Hoe kun je het beste een aangeboden sigaret weigeren?*

BIJ HET WEIGEREN VAN EEN SIGARET IS BELANGRIJK

Bij het weigeren van een sigaret zijn de volgende zaken belangrijk.

- Houd zelf het heft in handen.
- Je kunt altijd de reden opgeven waarom je geen sigaret wilt. Het kan zijn dat je daarmee ongewild een discussie uitlokt, of dat je in de verdediging gaat en uit gaat leggen waarom je niet meer rookt.
- Zeg de ander dat je het niet prettig vindt als hij blijft aandringen. Geef aan dat je het liever over een ander onderwerp wilt hebben, zoals...
- Bepaal zelf wat je wel en niet wilt zeggen.
- Je kunt experimenteren met alleen een vriendelijk kort zinnetje als 'Nee dank je, ik rook niet.' Dat kan voor het eerst vreemd in de oren klinken, maar het is zeker de moeite waard om uit te proberen.

Optioneel: Rollenspel met 3 personen 'hoe weiger ik een sigaret'.

De deelnemers leren de sociale vaardigheid aan om ferm en toch vriendelijk duidelijk te

maken dat ze geen sigaret willen. Ze anticiperen op verleidelijke, lastige situaties en breiden hun vaardigheden om controle over zichzelf te krijgen uit.

De situatie:

Drie personen zitten in een café

Persoon 1 is een straffe roker die hoest en hijgt maar niet van plan is om te stoppen.

Persoon 2 is een gelegenhedsmoker die niet begrijpt dat men verslaafd kan zijn aan roken. 'Als je wilt, stop je toch gewoon?'

Persoon 3 is een ex-roker die een paar weken geleden is gestopt.

Het is vrijdagmiddag. Het weekend staat voor de deur. De sfeer is ontspannen. Ze bestellen een biertje.

Persoon 1 legt meteen bij binnenkomst zijn sigaretten en aansteker op tafel. Hij gaat zitten, biedt iedereen aan tafel een sigaret aan en steekt er zelf een op.

Persoon 2 neemt de sigaret aan en zegt: 'Ja, lekker, het is nu zo gezellig. Ik steek er voor de gelegenheid een op.'

Persoon 3 heeft de sigaretten al meteen gezien. In gedachten ruikt hij al de geur van een vers opgestoken sigaret. Hij krijgt een sigaret aangeboden...

Speel deze situatie uit.

Bespreek plenair de rollenspelletjes na. Hoe ging het met iedereen? Wat waren de grootste valkuilen en wat was het meest effectief?

6. Thema -Tip 4: Wat doe je als je toch een sigaret opsteekt?-

10 minuten

De motivatie kan op een bepaald moment zo vervaagd zijn dat er 'een uitglijder' gemaakt wordt. Veel mensen komen dan in een negatieve spiraal. Ze zijn boos op zichzelf en vinden zichzelf een slappeling. Volgens hen is alles verloren en zijn ze weer terug bij af. Kortom, ze denken dat ze weer roken. Benadruk dat men echt niet helemaal terug bij af is. Het is belangrijk om te onderzoeken wat er aan de uitglijder voorafging. Welke ondermijnende gedachten waren er? Had men zich wel voorbereid op een verleidelijke situatie? Men heeft al laten zien dat men langere tijd zonder een sigaret kan. Denken dat men weer helemaal rookt is vergelijkbaar met denken dat men, als men een pak koekjes leeggegeten heeft, meteen weer op het oude gewicht van acht kilo meer zit. Benadruk dat de uitglijder een belangrijk leermoment is! Het is wel zaak dat men onderzoekt wat er gebeurd is en meteen ingrijpt. Je zet de uitglijder dan ook weer in een

positief kader horend bij het ontweningsproces.

Breng aan de hand van de volgende vragen kort de volgende discussie op gang. Er is misschien iemand in de groep die ooit gestopt is en toch weer is begonnen met roken. Aan de hand van zijn voorbeeld kan zo'n uitglijder ontleed worden. Daar kunnen de anderen ook van leren. Als niemand een uitglijder gemaakt heeft, neem je een fictief geval.

- In welke situatie stak je een sigaret op?

(Was het misschien een van de hiervoor genoemde situaties?)

- Waren er anderen bij?

- Hoeveel van hen rookten er toen?

- Waar kwam de sigaret die je opstak vandaan?

- Waardoor liet je je het meest verleiden om te roken?

- Wat verwachtte je dat het roken van de sigaret zou opleveren?

- Hoe voelde je je na het roken?

- Had je verwacht dat je in deze situatie in de verleiding zou komen om te roken?

- Wat had je, achteraf gezien, kunnen doen om te voorkomen dat je een sigaret zou opsteken?

Samengevat: Hoe de verleiding te weerstaan op moeilijke momenten?

- *Tip 1: Beloon jezelf na een moeilijk moment omdat je niet meer rookt. (je hebt een reden om trots op jezelf te zijn)*
- *Tip 2: Breek 'rookgedachten' op een moeilijk moment op tijd af. Blijf jezelf motiveren waarom 'niet meer roken' voor jou belangrijk is. Weet wat voor jou de nadelen van het roken zijn, en wat voor jou de voordelen van het niet roken zijn. Kijk bijvoorbeeld hoe verslaafd rokers zijn en bedenk dat je dit niet meer wil.*
- *Tip 3: Probeer 'moeilijke' momenten niet op te zoeken. Ga bijvoorbeeld naar een andere ruimte als je het moeilijk hebt. Of zoek even iemand op die niet rookt, totdat de trek verdwijnt. Een aanval van trek op een 'moeilijk' moment duurt niet langer duurt dan 5 minuten.*
- *Tip 4: Je hebt niet gefaald als je een keer een uitglijder maakt. De meeste mensen maken een uitglijder. Je weet voor jezelf dat je niet meer rookt, dat heb je dan immers voor jezelf al bewezen. Zie een misstap dan ook als een leermoment en grijp volgende keer op tijd in.*

7. Tot slot

5 minuten

- Spreek een woord van respect uit voor alle deelnemers die hebben laten zien dat zij in staat zijn geweest hun kans voor een gezonder leven te pakken. Dit is niet een altijd even gemakkelijk maar ieder heeft toch een keuze gemaakt om zelf in te grijpen in zijn leefstijl.
- Ga na of iedereen elkaars telefoonnummer en/of e-mailadres heeft. Zodat eventueel de deelnemers elkaar na afloop van Rook Inzicht kunnen steunen.

Wens iedereen heel veel succes.