



HOE STOP IK MET ROKEN?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 14-24 jaar

Wil je stoppen met roken? **Super goed idee!** Maar hoe begin je eraan? Een kant-en-klaar stappenplan om te stoppen bestaat niet. Iedereen heeft een eigen manier. Je kan stoppen **op jezelf**, met de hulp van **apps**, een gratis **telefoonnummer**, **tabakoloog**, **nicotinevervangers** of een **vape**.

Op jezelf stoppen met roken

Wil je liefst helemaal op jezelf stoppen, **zonder hulpmiddelen**? Dat is **moeilijker**, **maar het kan zeker!**

Deze tips helpen je om helemaal op jezelf te stoppen:

- **Kies je stopdag:** dé dag waarop jij stopt met roken. Ga voor een dag die makkelijk is voor jou om te beginnen met je rookstop.
- **Doe alles weg:** gooi al je sigaretten en aanstekers in de vuilbak. Ook die in je jaszakken, lades, tas ... Als ze uit je zicht zijn, wordt het makkelijker.
- **Zoek steun:** tegen wie ga je vertellen dat je gestopt bent? En hoe? Wie bel je als je het moeilijk hebt?
 - Vraag bijvoorbeeld een vriend of vriendin of je hem of haar dan mag bellen of sturen.
 - Of bel naar Tabakstop op [0800 111 00](tel:080011100).
- **Vertel** aan iedereen dat je gestopt bent met roken of sluit een **weddenschap** af. Zo maak je het jezelf makkelijker.
- Vraag vrienden en familie om **niet in je buurt** te roken.
- Maak een **lijstje met voordelen** van stoppen met roken en haal het boven op moeilijke momenten.
- **Beloon jezelf:** geef jezelf na 1 dag, 3 dagen, 1 week, 1 maand ... een beloning. Een avondje cinema met een vriend(in), een gadget dat je al lang wilde ... Maar géén sigaret, natuurlijk ;-)
- Zin in een sigaret? **Zoek afleiding:**
 - Zet je lievelingsmuziek op en ga compleet uit je dak
 - Check Instagram, TikTok of Discord.
 - Beweeg. Laat de hond uit, ga skaten of fietsen ...
 - Neem een kauwgom of drink een glas water
 - Neem een warm bad of warme douche
 - [Doe ontspanningsoefeningen](#) ...
 - Je zal snel ontdekken welke dingen je helpen om niet te roken.
- Zoek uit op **welke momenten** en in welke situaties jij het **lastig** hebt als ex-roker. En bereid je er goed op voor: wat kan je op die momenten doen? Je kan het moeilijk krijgen als je met vrienden op een feestje bent, als je je ongelukkig, boos, gespannen of eenzaam voelt ...
- **Hou het rustig met alcohol.** Want na een aantal drankjes is het moeilijker om nee te zeggen tegen een sigaret. Roken en alcohol zijn soms sterk verbonden.

Apps om te stoppen met roken

PRAAT EROVER



Bel met Tabakstop

Bel gratis en anoniem op 0800 11 100 op werkdagen van 15-19 u.

Probeer de **gratis app Stopstone**:

- Tel **hoeveel dagen** je al gestopt bent en **hoeveel geld** je **bespaard** hebt
- Krijg berichten om gemotiveerd te blijven
- In het **Nederlands**
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Ontwikkeld voor **jongeren**

Download **Stopstone** in de [App Store \(iPhone of iPad\)](#) of op [Google Play \(Android\)](#).

Er zijn natuurlijk nog veel [andere rookstop-apps](#).

Bel voor gratis tips of info

Bel gratis naar [0800 111 00](#), dat is het nummer van **Tabakstop**.

Een **tabakoloog** helpt je dan via de **telefoon** om te stoppen met roken. Hij of zij geeft je **tips** en **beantwoordt al je vragen**.

Krijg begeleiding van tabakoloog

Een tabakoloog is iemand die **mensen helpt om te stoppen met roken**. Dat is **geen controleur**, maar iemand die je tips geeft en steunt als je het moeilijk hebt.

Je tabakoloog bekijkt samen met jou:

- Wanneer je **goesting** om te roken het **sterkst** is en hoe je daar best mee omgaat
- Welke **hulpmiddelen** je kan gebruiken, zoals nicotinepleisters

Krijg je hulp van een tabakoloog? Dan is de **kans dat je echt stopt** met roken **4 keer groter dan** als je het **op je eentje** probeert.

Hoe werkt dat?

- In het **begin** ga je **elke week**
- Vanaf het 3de of 4de gesprek ga je minder vaak
- Je kiest samen met je tabakoloog hoeveel gesprekken je nodig hebt
- Je kan **ook in groep** hulp krijgen van een tabakoloog

Hoeveel kost een tabakoloog?

- Ben je **20 jaar of jonger**? Dan betaal je maar **1 euro per 15 minuten** bij de tabakoloog.
 - Een afspraak duurt 30 tot 45 minuten, dus gemiddeld kost **1 afspraak** max. **2 tot 3 euro**.
- [Vanaf 21 jaar kost het meer](#): Dan betaal je 7,5 euro per 15 minuten.
 - Een afspraak kost dus max. 15 tot 22,5 euro.
- Woon je in **Brussel of Wallonië**? [Dan is de prijs anders](#).

Hoe vind ik een tabakoloog?

[Vind een tabakoloog in jouw buurt](#). Er zijn tabakologen over heel België.

[Of vind een groeps cursus in je buurt](#).

Nicotinepleisters, nicotinekauwgom of zuigtabletten

In de **apotheek** vind je verschillende hulpmiddelen om te stoppen met roken, zoals pleisters, kauwgom of zuigtabletten. Die **verminderen je drang naar sigaretten**.

Onderzoek toont aan dat je **met hulpmiddelen meer kans** hebt om **echt te stoppen** met roken. **Als je ze juist gebruikt**.

Vraag tips aan je **tabakoloog, huisdokter** of **apotheeker**.

Er zijn verschillende soorten:

- **Nicotinevervangers, zonder voorschrift**
 - Helpen je om de nicotine in je bloed rustig af te bouwen: zo krijg je **minder afkickverschijnselen** en hou je het beter vol.
 - Pleisters, kauwgom, zuigtabletten ...
 - Ben je **17 jaar of jonger?** Dan mag je **niet zomaar elke nicotinevervanger** gebruiken. Vraag aan je tabakoloog, huisdokter en/of apotheker welke jij best kiest
- **Rookstopmedicatie op voorschrift**
 - Alleen op voorschrift van de dokter
 - Mag pas als je **18 jaar of ouder** bent
 - **Verminderen je zin in roken**
 - Bijvoorbeeld: Champix[®] en Zyban[®]

Vape

Een e-sigaret of vape met nicotine **kan je helpen om te stoppen** met roken.

Als je het **niveau van nicotine langzaam vermindert** en er op het einde **helemaal mee stopt**.

Vraag tips aan je **huisdokter** of **tabakoloog** om dit goed te doen.

Enne ... veel succes!

FOTO: Shwa Hall