



Gesprekskaarten

roken, vaper en stress

Gebruik van de gesprekskaarten

Deze **gesprekskaarten** kunnen **helpen** als je aan iemand wilt uitleggen hoe een nicotineverslaving in elkaar zit en hoe het komt dat het met veel stress vaak nog moeilijker is om te stoppen/gestopt te blijven. De teksten en vragen zijn ter inspiratie. Houd het simpel en gebruik korte zinnen bij het uitleggen. Gebruik eventueel de terugvraagmethode om te weten of de informatie goed is overgekomen. ('ik wil weten of ik het goed heb uitgelegd, wil je vertellen wat ik gezegd heb?'). Door veel te oefenen wordt het steeds makkelijker om met mensen over roken en stress te praten. Probeer 1 keer per (werk)dag een gesprek hierover te voeren.

Belangrijk: Zorg dat je op de hoogte bent van alle gratis stoppen met roken-mogelijkheden in de buurt. Als iemand geïnteresseerd is in stoppen met roken, **verwijs** dan **meteen warm** door.

Vapen: alle gesprekskaarten kunnen ook gebruikt worden voor uitleg bij gebruik van een vape/e-sigaret.

STOPPEN MET ROKEN COACH

Een **stoppen met roken coach** kan helpen bij stoppen (veel grotere kans van slagen). Deze gesprekskaarten kunnen ook gebruikt worden om uitleg te geven wat zo'n coach doet:

- **Bij de kaarten:** *Verslaafd door nicotine, Niet verslaafd, Zien roken doet roken*
Een coach geeft meer uitleg over hoe het komt dat je verslaafd bent en wat dat betekent.
- **Bij de kaarten:** *Activiteiten, Emoties, Veel stress, Zien roken doet roken*
Samen met de coach bekijk je op welke momenten het moeilijk kan worden om niet te roken en **wat je dan anders kunt doen.**

Verslaafd door nicotine

Iemand die rookt: onrustig - stress - roken - tevreden - onrustig



Verslaafd door nicotine

In een sigaret zit nicotine. Als je rookt komt nicotine in je lichaam. De nicotine zorgt snel voor een fijn en rustig gevoel. Als je vaak rookt, raakt je lichaam gewend aan nicotine. Je bent dan verslaafd aan nicotine. Je voelt je dan onrustig als je een tijdje niet rookt. Om dat gevoel weg te halen ga je weer roken. Dit gebeurt de hele dag door: roken om je beter te voelen en daarna weer onrustig voelen omdat de nicotine weg is.

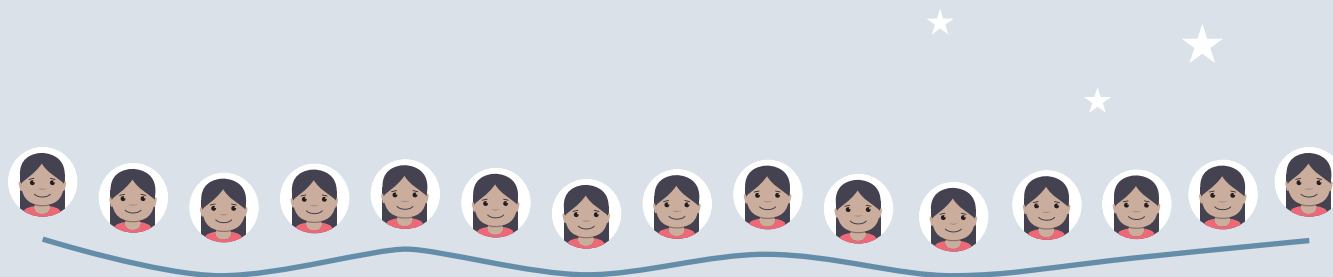
De meneer die je hier op het plaatje ziet is verslaafd aan nicotine. Hier zie je dat hij net wakker wordt. Hij voelt zich onrustig en heeft zin om te roken. Na een paar trekjes van de sigaret voelt hij zich rustiger. Na anderhalf uur is de nicotine weg uit het lichaam. Hij voelt zich minder fijn. De onrust komt weer terug. Deze onrust voelt als stress. Stress door te weinig nicotine. De man rookt weer en het onrustige gevoel gaat weg. Dit doet de man de hele dag door. Hij voelt zich onrustig, gaat roken en voelt zich ietsje rustiger. Behalve als hij slaapt. In de ochtend begint het weer opnieuw.



- Herken je dit?
- Voel je je wel eens onrustig en helpt het dan om te roken?
- Ik wil weten of ik het goed heb uitgelegd. Kun je mij in je eigen woorden vertellen waarom deze man verslaafd is? Wat gebeurt er op het plaatje?

Niet verslaafd

Iemand die NIET rookt: tevreden



ochtend



middag



avond



nacht

Niet verslaafd

Als je niet rookt, heb je ook geen last van het onrustige gevoel. Je hoeft geen onrust weg te roken door weer een nieuwe sigaret te roken. Als je rookt probeer je je eigenlijk net zo te voelen als iemand die niet rookt. Dit betekent niet dat mensen die niet roken nooit onrustig zijn. Maar zij hebben in ieder geval geen onrust door te weinig nicotine.

Activiteiten



Activiteiten

Als je rookt heb je vaak vaste momenten dat je rookt. Er wordt gerookt voor, na en tijdens bepaalde activiteiten. Bijvoorbeeld bij de koffie, na het ontbijt, na het opruimen, wachtend op de bus, bij het uitstappen uit de bus, voor een afspraak, bij het koken, na het eten en op het terras. Als je heel vaak rookt op zo'n vast moment, dan is de sigaret bij die activiteit gaan hóren. Als je stopt met roken, kunnen sommige activiteiten ervoor zorgen dat je de sigaret heel erg mist en moeilijk vindt om te weerstaan.



- Welke momenten die je op het plaatje ziet herken je?
- Zijn er andere activiteiten waar je altijd bij rookt?

Emoties



Emoties

Mensen roken vaak bij het voelen van een heftige emotie. Denk bijvoorbeeld aan: verdriet, woede, ruzie, alleen voelen, verveling, vrolijk voelen, opgewonden zijn, stress. Als je bijvoorbeeld al jaren rookt bij het voelen van verveling, dan is de sigaret gaan hóren bij deze emotie. Op het moment dat je stopt met roken, kan het moeilijk zijn om deze verveling te voelen zonder een sigaret te roken.



- Bij welke emoties rook jij altijd?
- Ben je wel eens gestopt? Wat voor voordelen merkte je toen?
- Ben je weleens gestopt met roken en bij zo'n emotie weer begonnen?

Veel stress



Veel stress

Als je lange tijd veel stress voelt, kun je soms alleen maar denken aan wat er gebeurd is waardoor je veel stress hebt. Hierdoor is het soms moeilijk om ook nog na te denken of iets een goede of gezonde keuze is. Mensen die last hebben van veel stress gaan soms meer roken. Of als zij gestopt waren, weer beginnen met roken.

Stress voelt onrustig. Je voelt je ook onrustig als je te lang niet hebt gerookt. Roken helpt tegen het weghalen van het onrustige gevoel door te weinig nicotine. Bij het voelen van veel stress wil je daarom vaak weer roken. Het helpt alleen niet tegen de stress door bijvoorbeeld geldzorgen. Bij heftige stress is het nog moeilijker om op zo'n moment niet (weer) te gaan roken.



- Herken je dit? Heb je wel eens last van stress? Wil je daar iets meer over vertellen?
- Ik wil weten of ik het goed heb uitgelegd. Kun je mij in je eigen woorden vertellen hoe het komt dat veel stress ervoor kan zorgen dat het moeilijker is om te stoppen/je soms nog meer gaat roken?

Zien roken doet roken



Ik ben gestopt voor
mijn dochter.

Zien roken doet roken

Als een kind vaak in de buurt is van mensen die roken, heeft het veel meer kans om zelf te gaan roken. Het roken is dan vertrouwd en lijkt normaal.

Twee voorbeelden:

Een kind ziet zijn moeder steeds ontspannen wanneer ze rookt. Het kind kan dan het idee krijgen dat roken helpt om te ontspannen of helpt tegen stress.

Als ouders roken op een feestje, dan kan het kind gaan denken dat roken iets feestelijks is.



- Zijn er veel mensen om je heen die roken?
- Zou je het erg vinden als jouw (klein)kind gaat roken?