

# **Overzicht van onderwerpen die tijdens de bijeenkomsten aan bod komen**

## **Bijeenkomst 1**

- De aanleiding om naar de training te komen en de rookgeschiedenis;
- Fases van gedragsverandering;
- Informatie over rookverslaving; rookgedrag is aangeleerd;
- Het verloop van de lichamelijke en psychische ontwenning

## **Bijeenkomst 2**

- Wikken en wegen: de balans, voor- en nadelen van het roken
- De balans opmaken
- Besluit nemen om te stoppen

## **Bijeenkomst 3**

- Het besluit uitwerken: het plan
- Het beeld van jezelf als rookvrije persoon: wat zijn de hindernissen, wat zijn de hulpbronnen?
- Adviezen voor de eerste stopweken;
- Plan van aanpak maken.
- De roker stopt uiterlijk na deze bijeenkomst

## **Bijeenkomst 4**

- Ontwenning, het verloop van de lichamelijke en psychische ontwenning;
- Omgaan met ontwenningssverschijnselen;
- Informatie over het effect van roken op longen en hart;
- Strategieën voor omgaan met moeilijke situaties;
- Jezelf belonen voor het volhouden

## **Bijeenkomst 5**

- Stoppen met roken duurt niet eeuwig; in welke situaties is de zin in roken al verminderd?
- Hoe is de dagstructuur zonder sigaret?
- Omgaan met verleidelijke situaties; prikkels die zin in roken uitlokken binnen en buiten jezelf.

## **Bijeenkomst 6**

- Een uitglijder maken;
- Spanning en stress; wat doe je om stress te voorkomen en lokt stress zin in roken uit? Jacobson-oefening – aan- en ontspannen van de spieren
- Huiswerkopdracht: elke dag ontspanningsoefeningen doen

## **Bijeenkomst 7**

Thema's bespreken:

- Zin in een sigaret: verleidelijke situaties
- Somberheid
- Motivatie op peil houden
- Omgaan met druk uit de omgeving

## **Bijeenkomst 8**

- Determinanten van uitglijders en terugval
- Aandacht voor terugvalpreventie
- Irreële gedachten

## **Bijeenkomst 9**

- Welke stappen heb je genomen, hoe ben je erin geslaagd rookvrij te blijven?
- De toekomst: verleidelijke situaties in de volgende negen maanden inventariseren
- Een noodplan maken
- Afsluiting