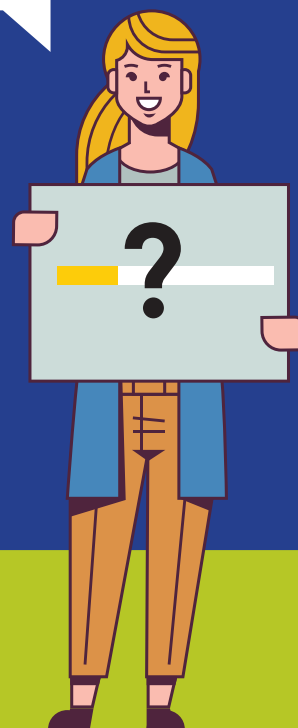


*“Wat betekent roken
voor jou?”*



➔ Werkboek

Wat vind ik
van mijn roken?

Werkboek van:

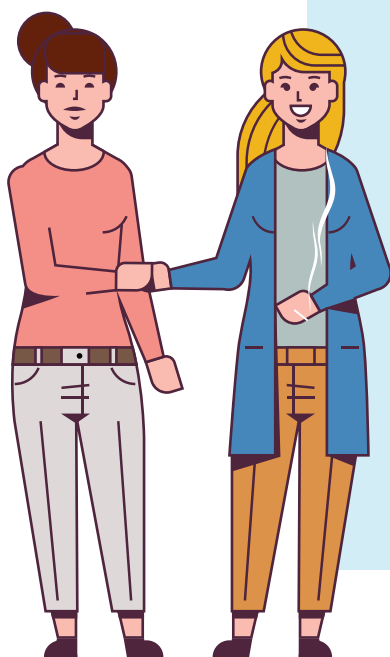


Waar is dit boekje voor?

Je gaat met je begeleider over roken praten. Over wat roken voor jou betekent. Wat je er fijn aan vindt, en ook wat je niet fijn vindt.

Dit werkboek helpt daar bij. Het bestaat uit 5 stappen. Dit werkboek is van jou. Je neemt het samen met je begeleider door.

Veel plezier en succes samen!





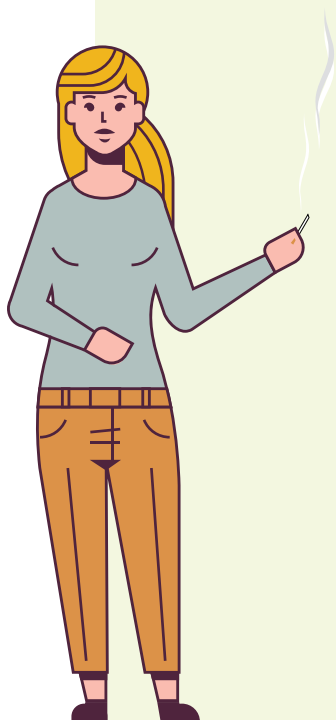
STAP 1.

Wat vind je van Roken?

Roken, je doet het misschien al heel lang. Of je rookt nog maar kort. Je denkt er misschien helemaal niet meer bij na.

Sommige mensen vinden het prima dat ze roken en sommige mensen twijfelen weleens of ze niet beter kunnen stoppen.

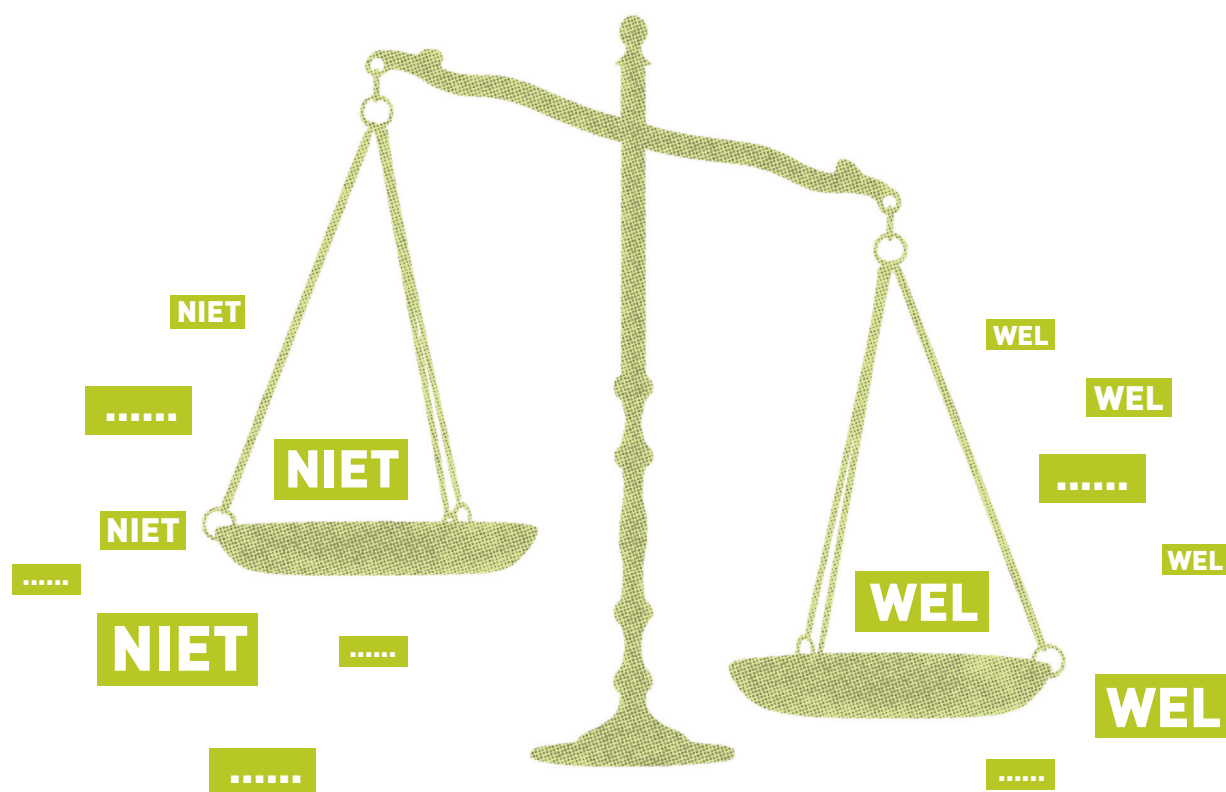
- Wat vind ik eigenlijk van mijn roken?
- Hoe kijk ik er tegenaan?
- Wat vinden anderen van mijn roken?





STAP 1.

Op de weegschaal: NIET of WEL veranderen





STAP 2.

Wat weet ik allemaal al over de risico's?

Quiz

Omcirkel het juiste antwoord.

Stelling 1: Vroeger mocht je in de trein en in het vliegtuig roken.

- A. WAAR
- B. NIET WAAR



Stelling 2: Vroeger mocht een leraar voor de klas roken.

- A. WAAR
- B. NIET WAAR



Stelling 3: Van elke 5 rokers willen er 2 stoppen.

- A. WAAR
- B. NIET WAAR



Stelling 4: Je kunt op veel plekken in Nederland sigaretten kopen. Maar je kunt op veel meer plekken brood kopen.

- A. WAAR
- B. NIET WAAR



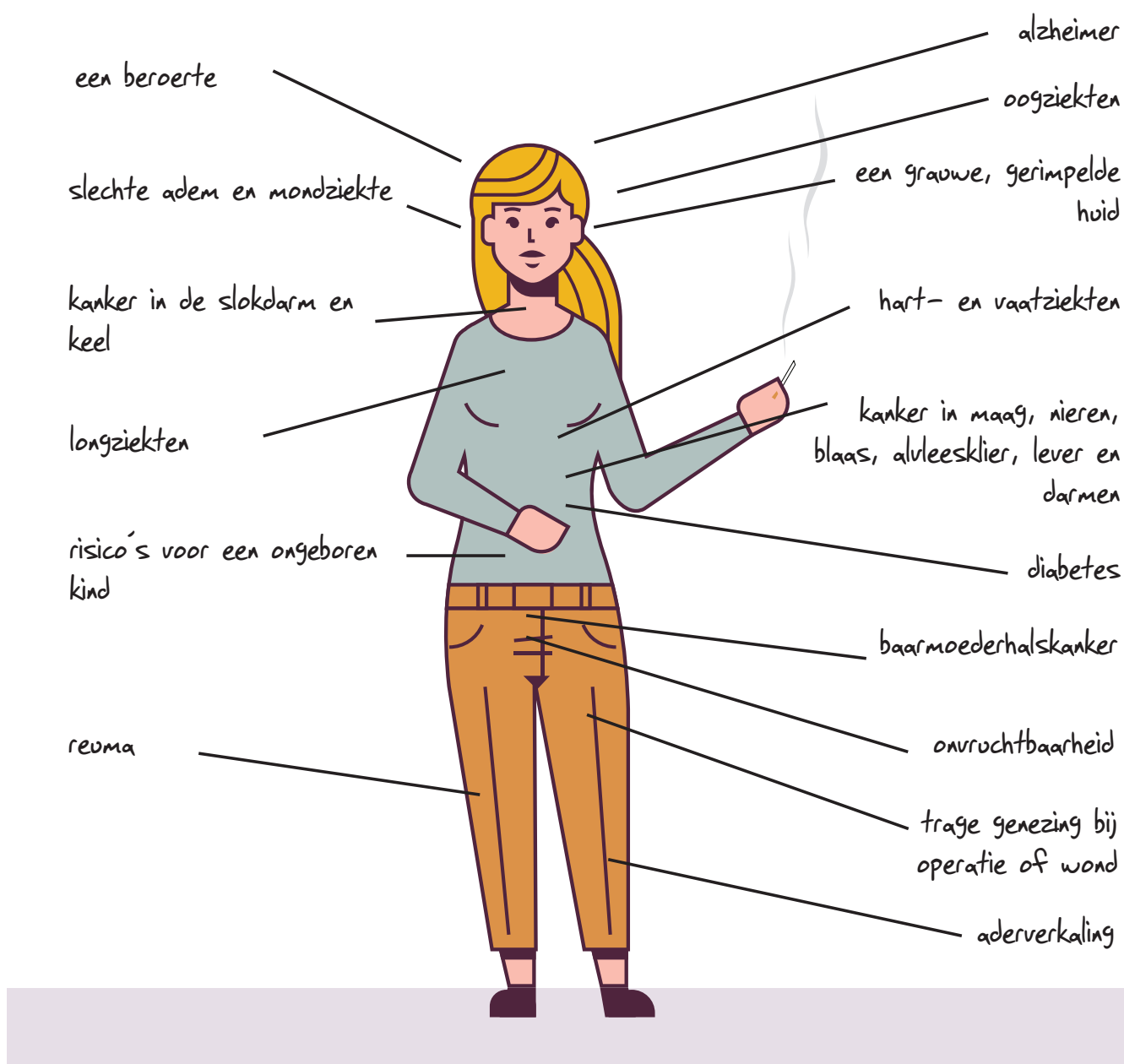
Bron:

Factsheet Kinderen en Roken; Een aantal feiten op een rij. Nationaal Expertisecentrum Tabaksontmoediging, februari 2107



STAP 2.

risico's voor de gezondheid:





STAP 2.

Wat ik al weet:

Stress/onrust
Humeur
Gezondheid
Roken en...
Meeroken
Mijn kinderen
Verslaving

Waar wil ik nog meer over weten?

Stress/onrust
Humeur
Gezondheid
Roken en...
Meeroken
Mijn kinderen
Verslaving



STAP 3.

Wat is de reden om te stoppen?

Besluiten om te stoppen met roken is niet makkelijk. Soms helpt het om te bedenken waarvoor je het zou doen.

Welke voordelen heeft stoppen voor jou? En wat zijn de nadelen als je besluit te blijven roken?

ROKEN

heeft voor mij de volgende:

NADELEN



NU:

LATER:

STOPPEN MET ROKEN

heeft voor mij de volgende:

VOORDELEN



NU:

LATER:



STAP 3.

Wil je je roken veranderen?

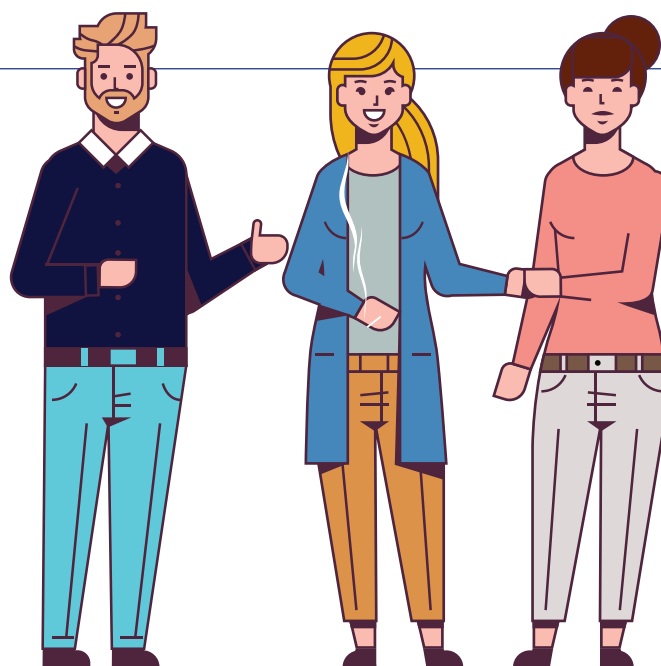
Hoe belangrijk vind je dat?

Geef dit een cijfer. 0 betekent helemaal niet belangrijk. 10 betekent heel erg belangrijk.
Welk cijfer geef je dan? (Omcirkel het cijfer dat van toepassing is)

BELANGRIJK

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Toelichting: _____





STAP 4.

Wat kan me helpen?

Willen en kunnen is niet hetzelfde. Soms wil je iets erg graag, maar lukt het niet om het te doen. Soms weet je ook niet hoe je het moet aanpakken.

Naast iets willen is het dus ook belangrijk te weten wie of wat je daarmee kan helpen.

Stel dat je wilt stoppen.

Denk je dat dat gaat lukken?

Hoeveel vertrouwen heb je er in?

Geef dit een cijfer. 0 betekent helemaal niet belangrijk. 10 betekent heel erg belangrijk. Welk cijfer geef je dan? (Omcirkel het cijfer dat van toepassing is)

VERTROUWEN

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Toelichting:



STAP 4.

Wat in mij zelf kan helpen?

Sterke eigenschappen



Vrolijk
Om hulp kunnen vragen
Gelukkig
Bezorgd
Serieus
Behulpzaam
Ervaren
Voorzichtig
Doorzetter
Verstandig
Geduldig
Moedig
Positief
Stoer
Eerlijk
Creatief
Flexibel
Volwassen
Snel
Actief
Dapper
Verantwoordelijk
Zelfverzekerd
Betrouwbaar
Koppig

Noteer 3 sterke eigenschappen die je kunnen helpen bij het stoppen met roken:

1.

2.

3.



STAP 4.

Pogingen op eigen kracht

Heb je eerder geprobeerd te stoppen?

Denk daar eens aan terug.

Wat heb je gedaan wat voor jou werkte? _____

Wie heeft je geholpen, of wie heeft je gesteund? _____





STAP 4.

Wie of wat zouden je in de toekomst kunnen helpen?



WIE

Namelijk:

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|-------|
| Huisarts | ☐ | |
| Ondersteuner huisarts | ☐ | |
| Telefonische coach | ☐ | |
| Begeleider | ☐ | |
| Vrienden | ☐ | |
| Familie | ☐ | |
| Werk en/of dagbesteding | ☐ | |
| | | |
| Verslavingsinstelling | ☐ | |
| Andere instantie | ☐ | |

WAT

- | | | |
|------------------------------|-----------------------|-------|
| Groepstraning | ☐ | |
| Medicatie | ☐ | |
| Nicotine vervangers | ☐ | |
| (pleisters/kauwgom/inhalers) | | |
| Boeken | ☐ | |
| Acupunctuur | ☐ | |
| Hypnose | ☐ | |
| Andere hulpmiddelen | ☐ | |

Anders

- | | |
|-----------------------|-------|
| ☐ | |
|-----------------------|-------|



STAP 5.

Wat ga ik doen?

Je hebt nu een aantal stappen van dit werkboek doorlopen. Je hebt gekeken naar het roken op dit moment, de risico's van roken, de voordelen om te stoppen en verschillende dingen die je kunnen helpen.

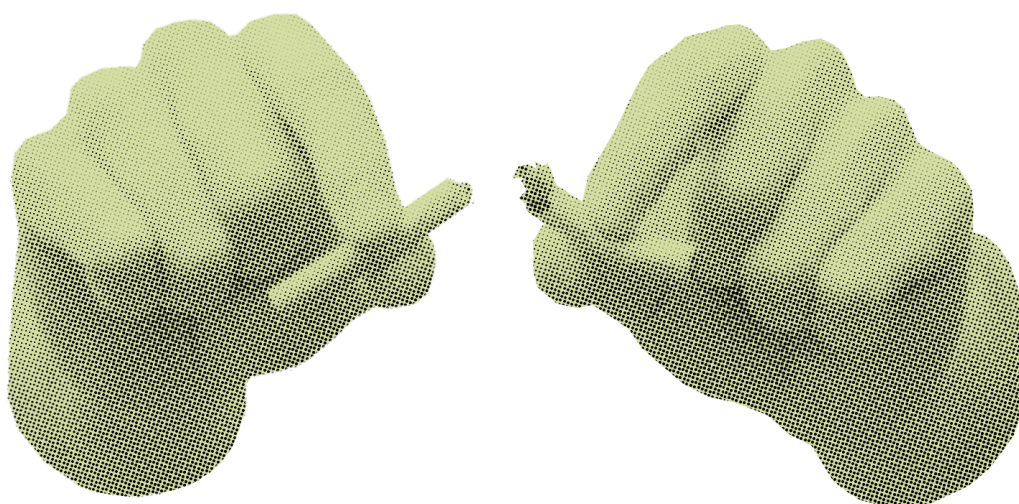


STAP 5.

Conclusies

Je bent nu aan het eind van dit werkboek, vind je dat er iets moet veranderen aan je roken?

Wat doe jij...





STAP 5.

Plan van aanpak

Mijn verandering is:

- ☐ Stoppen met roken
- ☐ Niet stoppen met roken
- ☐ Niet roken waar de kinderen bij zijn

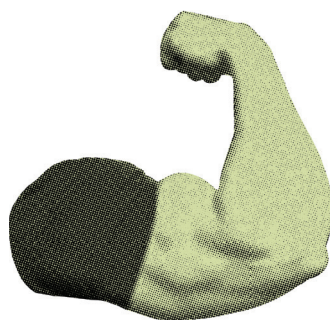
Ik wil stoppen / Ik wil niet roken waar de kinderen bij zijn, omdat:

WAAROM → DAAROM



STAP 5.

Wat mij helpt om te stoppen met roken: _____



De hulp die ik erbij ga halen is: _____





STAP 5.

Wat kan er mis gaan? Hoe los ik dat op? _____



De stappen die ik ga zetten: _____

Stap:

-
-
-
-
-
-

Wanneer:

-
-
-
-
-
-



Mijn aantekeningen

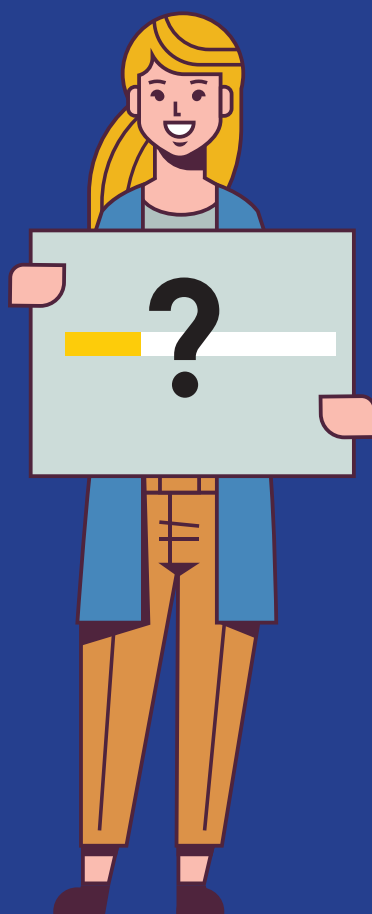
Dit wil ik onthouden...



Mijn aantekeningen

Dit wil ik nog doen...





Informatie

Dit product is in juni 2018 tot stand gekomen binnen het project Gezonde Omgeving. Gefinancierd door FNO Zorg voor Kansen.

Uitgevoerd door Vilans, in samenwerking met Cordaan, 's Heeren Loo en Sherpa.

Meegewerkt hebben:

Ellis Baron

Trainer Motiverende gespreksvoering
Habit Pro

Marieke Meppelder

Senior onderzoeker
Vilans, kenniscentrum voor langdurende zorg

Meer weten?

Telefoon: 06 156 356 49

E-mail: m.meppelder@vilans.nl

