

# DIALOOG: VERTROUWENSTAAL UITLOKKEN

Kiné

Patiënt

Tijdens je vorige kiné vertelde je dat je eraan dacht om te stoppen met roken.

Ja, ik denk dat geen slecht idee is, want ik ben soms zo kortademig dat ik moet stoppen met een oefening.

Stoppen met roken zal inderdaad een positieve invloed hebben op je kortademigheid.

**Bevestigen**

Probeerde je vroeger al eens te stoppen?

(zucht) Ja, al een aantal keer hoor. Maar ik ben telkens opnieuw begonnen.

Ik hoor dat je niet veel vertrouwen hebt in een nieuwe stoppoging. Als je je vertrouwen op een schaal van 1 tot 10 weergeeft, hoeveel zou je jezelf dan geven? 1 is geen vertrouwen en 10 heel veel vertrouwen.

**Vertrouwensliniaal**

... Ik denk een zes.

Zes is al meer dan de helft, dat is al redelijk wat vertrouwen. Wat heeft je vorige keren geholpen?

**Open vraag, sterke eigenschappen zoeken**

De steun van mijn gezin en vrienden. En ik was eigenlijk ook wel trots op mezelf dat ik gestopt was.

Ah, de steun van je vrienden en familie is dus belangrijk. Misschien kan dat je helpen om van de 6 een 7 te maken?

Ja, dat zou wel kunnen helpen!

Wat is het eerste dat je jezelf ziet doen?

Open vraag, hoe aanpakken?

Ik zou proberen van niet meer in huis te roken. Daar zou mijn man alleszins al heel tevreden mee zijn.

Dat lijkt me realistisch en een goede eerste stap.

Bevestigen

LEES MEER:

[Motiverentotrookstop.be](https://www.motiverentotrookstop.be)