

# OEFENING: OMGAAN MET WEERSTAND

Probeer de verschillende mogelijke manieren om met weerstand om te gaan toe te passen op onderstaande uitspraken.

**‘U hebt makkelijk praten, u hebt waarschijnlijk zelf nooit gerookt.’**

.....  
.....  
.....

**‘Oké, ik rook een aantal sigaretten per dag, maar voor de rest leef ik gezond.’**

.....  
.....  
.....

**‘Ik heb al verschillende keren geprobeerd om te stoppen met roken. Het lukt me gewoon niet.’**

.....  
.....  
.....

**‘Ik weet wel dat roken slecht is voor de gezondheid, maar ik rook maar een paar sigaretten per dag, dat is toch niet zo erg.’**

.....  
.....  
.....

**Suggestie:**

‘Daar heb je gelijk in. Jij bent in de beste positie om te weten wat goed en niet goed zou werken.’ Op deze manier benadruk je de keuzevrijheid van de persoon. Het is uiteindelijk de rokers zelf die beslist wat er gaat gebeuren.

**Suggesties:**

‘Je bent van mening dat het allemaal overdreven is en dat het eigenlijk niet schadelijk is.’ Door versterkte reflectie toe te passen en te overdrijven kan je een tegenreactie oproepen.

**Suggesties:**

‘En wat zou je kunnen helpen bij een volgende poging op te stoppen?’ Door een oplossingsgerichte vraag te stellen kan je een meer positieve reactie krijgen van de roker.

**Suggesties:**

‘Je denkt dat enkele sigaretten per dag niet zo veel zullen uitmaken.’ Door eenvoudige reflectie toe te passen en de perceptie van de roker te erkennen, vermijd je om hierover in discussie te gaan.

LEES MEER:

[Motiverentotrookstop.be](http://Motiverentotrookstop.be)