Stoppen met roken, altijd een goed idee

**Elke dag proberen er ontzettend veel mensen te stoppen met roken. Voor iedereen is hun rookstop anders. De een vindt stopt met roken een fluitje van een cent terwijl de andere zeer veel moeite moet doen. Het belangrijkst is: blijven proberen. Want het gaat lukken.**

Stoppen met roken heeft veel voordelen. Je voelt je fitter, je hebt meer kans om gezonder te blijven, je bent een voorbeeld voor je vrienden, kinderen en omgeving, je bespaart veel geld… Iedereen heeft hun reden om te stoppen. Wat is die van jou?

# Elke keer opnieuw stoppen is de boodschap

Sommige mensen stoppen van de eerste keer. Veel mensen die roken stoppen, hervallen, stoppen, hervallen … maar dat is een normaal proces. Soms wel 5 of 7 of nog meer. Probeer telkens opnieuw. En heb je toch eentje gerookt? Geef dan niet onmiddellijk op. Blijf proberen.

# Stoppen met roken is persoonlijk

Dé manier van stoppen met roken bestaat ook niet. Het is voor iedereen anders. Sommige mensen stoppen zonder hulp. Hier alvast enkele tips: Leg een datum vast waarop je stopt, vraag vrienden om je te steunen, noteer de redenen waarom je wilt stoppen.

Maar er zijn wel manieren die de slaagkansen kunnen verhogen. Deze zijn:

* De tabakoloog: Deze coach begeleidt je bij je rookstop (www.tabakologen.be)
* Tabakstop: Gratis en anonieme telefoondienst voor al je vragen over stoppen met roken (0800 111 00 of [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be))
* Huisarts of huisarts: Ze kunnen je ondersteunen en motiveren bij je rookstop. Maar ook op weg helpen met rookstopmedicatie.
* Rookstopmedicatie: Medicijnen helpen bij de lichamelijke verslaving aan nicotine.
* Allen Carr: 1 sessie van 6 uur. Doel: je ideeën over roken veranderen en je motivatie om te roken verminderen. ([www.allencarr.be](http://www.allencarr.be))
* E-sigaret met nicotine: [www.gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret](http://www.gezondleven.be/themas/tabak/e-sigaret)