

MINDFUL STOPPEN MET ROKEN



EN ER NOG VAN GENIETEN OOK...

MINDFUL STOPPEN MET ROKEN

LUC ROMBAUT



LUC ROMBAUT

UITGEVERIJ VAN HALEWYCK

vangenep
amsterdam

*Ik heb al zoveel gelezen over roken,
dat ik gestopt ben met lezen.*

Winston Churchill

Inhoud

1. Ik leef! Ik kuch en ik hoest.
2. Altijd prijs!
3. Mindful (stoppen met) roken
4. Mindfulness of aandachtstraining
5. *Oefening: Mindful roken*
6. Mindful roken en wetenschap
7. Tijd voor verandering
8. Fase 1: Ik stoppen? No way!
 - a. *Oefening: gedachten zijn geen feiten*
 - b. Het effect van nicotine in je brein
 - c. 7 Soorten honger
 - d. *Oefening: rookhonger*
 - e. Doe de drugtest!
 - f. Mindfulness-Verslaving: 5-0
 - g. Ik, verslaafd?
 - h. *Oefening: je laatste sigaret herinneren*
 - i. *Oefening: een sigaret overslaan*
9. Fase 2: Stoppen? Ja, misschien ooit...
 - a. Stoppen met roken. Waarom eigenlijk?
 - b. Hoe overtuig je jongeren om te stoppen?
 - c. *Oefening: kijken naar twijfel*
 - d. Roken = mediteren
 - e. *Oefening: 3 minuten adempauze*
10. Fase 3: Ik ga stoppen. Maar hoe?
 - a. Goesting
 - b. Stoppen met roken? Geen probleem!
 - c. *Oefening: Surfen op de goestinggolf*
 - d. *Oefening: Stoppen – Kijken - Handelen*
 - e. *Oefening: Bewust worden van onrustige gedachten*
 - f. Klaar om te stoppen?
 - g. *Oefening: Met een leeuw in een kooi*
 - h. *Oefening: De ultieme test*
 - i. Een stopdatum prikken

11. Fase 4: Hoera! Gestopt. En nu?
 - a. Zorgen voor jezelf
 - b. *Oefening: kijken naar verveling*
 - c. *Oefening: een sigaret weigeren*
12. Fase 5: Ik ben een tevreden niet roker
 - a. *Oefening: Mindful Eating*
 - b. *Oefening: S.O.B.E.R. blijven*
13. Fase 6: Oeps! Geslipt...
 - a. Vechtende wolven
 - b. Wat is mislukken?
 - c. *Oefening: Slipcursus*
14. *Oefening: Cannabis roken*
15. Bij de tabakoloog
16. Laat je helpen
17. Er was eens...
18. Instituut voor Training van Aandacht en Mindfulness
19. Mindfulness lectuur
20. Overzicht wetenschappelijke studies
21. Dankwoord

Ik leef! Ik kuch en ik hoest.

14 jaar en pa zegt op een dag: "Luc vanaf nu krijg je wekelijks drinkgeld en een pakje rode Bastos, zonder filter. Ik rook deze ook al geheel mij leven."

Whaw! Eindelijk erkenning dat ik groot word. Plots op één ogenblik ben je een stuk volwassener geworden. Je hoort er stilaan bij! Gedaan met de deels opgerookte peuken uit de asbak van mijn pa te halen. Ze opnieuw leven te geven door met flinke ademhalen de grijze rook naar mijn longen te brengen tot mijn lippen er letterlijk heet van werden. Mogen roken op school, op mijn kamer, op de tram, in de bus, in de wachtzalen van dokters en tandartsen, sigaretten uitdelen aan vrienden en er ook later terugkrijgen, roken op café, in de cinema, in de kleedkamer van de voetbalclub... Geen stress meer aan mijn lijf! Dacht ik. Als je naar het voetbal ging kijken of naar wielervedstrijden, kreeg je van de sportmannen zelf (!) gratis een sigaret in een mini verpakking van Richmond, Zemir, Sprint, Boule d'Or en Malbour of zoiets. Het leven zou er alleen maar stoerder en mooier op worden...

Nu 50 jaar later ben ik nog niet dood. Ik leef. Ik kuch en ik hoest. Zelfs 10 jaar na een hartinfarct, is er nog leven na het roken. Roken is slecht. Roken is goed. Het hangt ervan af wie het zegt en hoe je het bekijkt natuurlijk. Feit is nu, wanneer ik met aandacht (Mindful) rook, ik minder rook en toch smaakt ieder gerookt krenge beter. Een Mindfulnesssigaret heeft zeker 5 x de waarde van een normaal paffertje. Dit alles op voorwaarde dat je die ene sigaret bewust oproekt. Telkens bij het nemen van een kankerstokje er even bij stilstaan. Moet dit eigenlijk wel, is het echt NU nodig om er ééntje op te steken? Deze methode heeft er voor gezorgd dat meerdere sigaretjes niet werden aangestoken en aan kant werden geplaatst "voor later" voor "ik meer goesting zou krijgen". Misschien wordt die sigaret "voor later" nooit meer aangestoken. Laat dit vooral mij nu geen zorg zijn. Wachten is de boodschap tot de lust kleiner is dan de last. Roken met aandacht is meer dan aandachtig roken. Je leert ook inzicht te verwerven. Laat dit dan de basis zijn van elke verandering. Deze verandering en inzicht wens ik iedereen toe die dit bewust leest en eerlijk tot zich neemt!

Luc Prins (rookt nu 1/3 minder)

Altijd prijs!

Blijf vooral roken

Zet u, beste lezer. Schenk je gerust iets lekkers uit en steek maar een sigaretje op. Tijd om zalig te genieten van de geneugten des levens. En ik stel je meteen gerust. In dit boek zullen we je niet proberen te overtuigen om te stoppen met roken. Ook wie op dit ogenblik niet van plan is om te stoppen met roken en misschien gewoon wat minder wil gaan roken, kan veel aan dit boek hebben. Niet iedereen bevindt zich immers nu al in de fase waarin je klaar bent om effectief te stoppen met roken. Wat je kan doen, is de beslissing nemen om alvast te beginnen oefenen met stoppen. En dit kan je doen, terwijl je gewoon blijft verder roken. Geen paniek dus!

Bewust roken gaat, vreemd genoeg, in essentie helemaal niet over stoppen met welke gewoonte dan ook. Het gaat in eerste instantie over bewust gebruiken. Sommige mensen komen dan tot het besluit om te gaan stoppen, terwijl anderen juist meer gaan genieten van wat ze doen en gewoon blijven gebruiken. En ook dat is OK. Dus, als je door dit boek te lezen en regelmatig de oefeningen te doen, er toch niet in zou slagen om te stoppen met roken, dan ga je in het slechtste geval gewoon meer bewust genieten van je sigaret. Als dat niet leuk is?

De laatste tijd lijkt het er steeds meer op dat roken fout is en dat het niet meer mag. Misschien ben jij nog een van die moedige mensen die in weer en wind blijft vasthouden aan zijn ondeugende gewoonte. En waarom ook niet? Rationeel kan je inderdaad wel honderd redenen bedenken waarom dit niet zo'n goed idee is. Kankerverwekkend, hart- en longziektes, stinkende adem, geldverslindend, asociaal... Maar daar tegenover staan dan weer een heleboel andere argumenten. De vrijheid om te kiezen wat je zelf wil, het heerlijke gevoel, de ontspanning, het genieten, de steun... Ondertussen WETEN de meeste mensen wel dat roken niet zo'n goed idee is, maar dat helpt je maar weinig vooruit wanneer je wilt minderen of stoppen met roken. Het is een beetje zoals met eten. Je weet dat het niet goed is om te veel of te vet te eten of teveel cola of alcohol te drinken, maar toch blijf je het doen. Het is gewoon een... gewoonte. En daar blijkt je niet altijd zo makkelijk vanaf te komen.

Puur op karakter stoppen?

Zelf heb ik jaren gerookt. Het begon met stoer doen als puber. Dan sigaretjes roken "voor de gezelligheid" met vrienden. Naarmate ik meer uitging, begon ik steeds meer te roken, vooral in combinatie met alcohol. Op vakantie begon ik ook overdag te roken. Na een tijdje kon ik nog moeilijk zonder sigaretten. Vrienden? Sigaretje! Pintje? Sigaretje! Lekker eten? Sigaretje! Onzeker? Sigaretje! Verveling? Sigaretje! Op de duur was elke aanleiding goed om er eentje op te steken. Na een tijdje begon ik last te krijgen van mijn conditie. Jogging ging nog net, maar een karatetraining was soms te zwaar. Dat, in combinatie met een vriendin die last had van astma, deden me nadenken over mijn gebruik. Een paar keer ben ik een maand gestopt. Om te zien of ik zou kunnen stoppen. Dat was echt vechten en alle krachten inzetten om het 30 dagen vol te houden. Na een maand vond ik dan ik mijn gebruik weer onder controle had en... begon ik opnieuw. Eerst af en toe, maar na een tijdje weer elke dag. Uiteindelijk ben ik erin geslaagd om puur op karakter te stoppen. Leuk is anders, want het

verlangen blijft natuurlijk wel knagen. En dan? Hoe moet je met dan verlangen omgaan? Wanneer je van een vervelende gewoonte probeert af te geraken, ga je meestal een gevecht aan tegen dat ongewenste gedrag. Als je weet dat nicotine een van de meest verslavende producten is die we op deze planeet kennen, dan weet je op voorhand dat je verloren bent. Niet vechten, je niet verzetten, is de eerste stap naar een oplossing.

Hervallen

Volgens de laatste Gezondheidsenquête heeft 69% van de dagelijkse rokers in België (en dat zijn er 25%) ooit geprobeerd om gedurende minstens 24 uur te stoppen met roken: de grote meerderheid (58% deed dat één keer, 11% ondernam verscheidene pogingen). Het feit dat er nu nog zoveel mensen roken, zegt veel over het grote aantal mislukte pogingen. Op zich is dit niet vreemd. Zonder degelijke voorbereiding of de nodige vaardheden. Vrouwen ondernemen vaker een poging om te stoppen dan mannen: 72% tegen 66%. Proberen te stoppen met roken varieert ook in functie van de leeftijd: het percentage stijgt van 56% bij jongeren tussen 15 en 24 jaar, tot 77% bij personen van 65 tot 74 jaar. Op basis van het model van Prochaska en DiClemente schat Michel Wouters van de Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg (VRGT) dat ongeveer 15% van de mensen die roken, klaar is om een stoppoging te ondernemen.

Maar wanneer je hervalt, is het de volgende keer NOG moeilijker om jezelf te motiveren om te stoppen. En zo blijf je natuurlijk bezig en raak je nooit van die verslaving af. Herkenbaar? In dit boek leer je hoe je jezelf kan wapenen tegen dat verlangen om te roken, zodat je het niet enkel en alleen op wilskracht moet zien te redden.

Vluchten kan niet meer!

Waarom vinden het mensen nu zo moeilijk om te minderen of te stoppen met minder heilzame gewoontes? Niet zozeer omdat we niet met al die sigaretten, hamburgers, gebakjes, cola, alcohol, medicijnen, cannabis of andere drugs zouden KUNNEN stoppen. Eigenlijk deep down willen we het niet. We zijn immers bang. Wees eens eerlijk met jezelf. Beeld je eens in dat je verschrikkelijk veel zin hebt in iets, maar dat je eraf moet blijven. Wat gebeurt er dan? Je probeert jezelf te dwingen om aan iets anders te denken of gaat iets anders doen. Vluchten voor dat knagende gevoel dat verlangen heet. Op zich is daar natuurlijk niets mis mee. Soms kan dit een goede strategie zijn. Op korte termijn dan toch... Het probleem is wel dat dat verlangen steeds op nieuw zal blijven terugkomen. Vooral in bepaalde situaties van stress, onzekerheid, ongemak, angst, verdriet... En dan grijpen we makkelijk naar iets om dit gevoel te verdringen: een sigaret, een stevige pint, een jointje, een slagroomtaartje, een kalmeerpil... Ook onze maatschappij is hier perfect op ingesteld. Last van onzekerheid? Gewoon deze deo of shampoo gebruiken! Echt gelukkig word je natuurlijk pas als je een nieuwe auto of een nieuwe TV hebt aangeschaft. En als je de juiste yoghurt eet, ontwikkel je je zelfs spiritueel!

Bewust roken

Bewust roken of andere genotmiddelen gebruiken, betekent gewoon dat je met meer aandacht gaat gebruiken. Bewust van elk trekje, van elke slok, van elke hap... M.a.w. je blijft in eerste instantie gewoon gebruiken. Als dat geen goed nieuws is! Ja, je leest het goed. Je mag gewoon blijven roken. JE MOET NIET STOPPEN. Het enige wat er verandert, is dat je, wat je doet, met meer aandacht gaan doen. Dat kan er zelfs toe leiden dat je nog meer gaat genieten van wat je doet. Elk gebruiksmoment wordt een heerlijk degustatie moment.

Bewust roken betekent wel niet enkel en alleen meer genieten. Het vraagt wel wat moed. Niet voor poesies dus... Het kan immers best zijn dat je, door meer bewust te roken, plots in contact komt met minder aangename gedachten en gevoelens, die je normaal gezien niet opmerkt. In plaats van automatisch te vluchten voor onaangename gevoelens zoals we gewoon zijn, ga je leren om even te stoppen, te landen en te kijken. Zonder er ook maar iets aan te veranderen.

Nog een belangrijk punt. Als je vroeger al probeerde te stoppen, maar je bent hervallen, dan is het goed te beseffen dat dit niet meer dan normaal is. Laat je niet ontmoedigen! Je hebt er misschien jaren over gedaan om verslaafd te geraken, neem dan ook gerust je tijd om er weer vanaf te geraken. Het grote verschil met de vorige keer is dat je deze keer WEL goed voorbereid zal zijn.

De techniek die we in dit boek als basis gebruiken, heet "Mindfulness". Dat is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining. Een boek lezen over Mindfulness is één ding. Maar als je niet regelmatig oefent, is het zoals een boek lezen over zwemmen. Uiteindelijk moet je wel het water in! Je kan het ook vergelijken met een nieuwe taal leren. Je kan een taal leren met een leerboek en een CD'tje, maar dat vraagt heel wat moed. Daarom kan het zinvol zijn om de oefeningen in dit boek te combineren met een workshop of een Mindfulnessstraining. Meer informatie hierover vind je op www.itam.be.

Mindfulness is "simple but not easy". Je aandacht trainen vraagt heel wat doorzettingsvermogen. Maar dat heb je sowieso. Het heeft immers ook wel wat doorzettingsvermogen van je longen gevraagd om de giftige dampen te leren inhaleren zonder je longen uit je lijf te hoesten. Ik wens je van harte alle succes toe!

*“40 jaar verslaving zijn voorbij.
Ik kan het nauwelijks geloven.”*

Boris, ex-roker
(www.libredutabac.com)

Mindful (stoppen met) roken

Een beetje verliefd...

Zo'n 20 jaar geleden zag je in kranten en in de boekskes mooie reclames voor sigarettenmerken. Ook in de bioscoop kon je genieten van prachtige filmpjes van de Marlboro cowboy en de Camel Trofee man. Heerlijk om je te laten meeslepen in het universum van vrijheid en avontuur! Bij de lancering van een nieuw sigarettenmerk werden zelfs gratis sigaretten aangeboden in cafés. Een mens zou van minder beginnen roken...

Je zou roken kunnen vergelijken met verliefd worden op de foute persoon. Ondanks het feit dat iedereen je zegt dat je de foute keuze hebt gemaakt en je zelf met de jaren ook steeds meer aanvoelt dat er iets niet in de haak is, blijf je volhanden in je keuze. En hoe meer mensen je proberen te forceren, hoe meer je je vastklampt aan die persoon.

Elk jaar sterven er in ons land ongeveer 20.000 mensen aan de gevolgen van hun nicotineverslaving, daar komen nog eens 5.000 doden bovenop ten gevolge van passief roken. Misschien toch wel niet zo slecht dat de wetgeving wat strenger geworden is. Tegenwoordig mag je niet meer zomaar overal mag roken. Niet meer op de trein, niet meer in openbare gebouwen, niet meer op het werk, niet meer op restaurant, niet meer op café... Waar wel nog eigenlijk? Vandaag word je als roker bijna letterlijk verplicht om aan de rand van de maatschappij te leven. Door roken zo streng te verbieden, wordt het voor sommige jongeren weer "cool" om te gaan roken. Enkel en alleen omdat het niet mag. "Rebel WITH a cause".

Eigenlijk heb ik veel bewondering voor de moed en het doorzettingsvermogen van rokers. Je moet het toch maar doen om in de kille vrieskou buiten steeds meer geld betalen om giftige gassen in je longen te jagen. Respect! Anderzijds is het ook wel een trieste aanblik. Vroeger durfde ik nog af en toe nog wel eens "voor de gezelligheid" een sigaretje te rollen met een vriendin, maar nu vind ik er niets meer aan. De fun is eraf, het vet is van de soep. Misschien is nu het goede moment aangebroken om werk te maken van een degelijk plan om ook jouw rookgedrag aan te pakken?

Moet er nog zand zijn?

Er zijn tientallen redenen om te roken, tientallen redenen om te stoppen met roken en nog eens evenveel methodes om te leren stoppen met roken. Je kan "cold turkey" afkicken op karakter. Je hebt de vervangproducten: kauwgum, pleisters, pilletjes, elektronisch sigaret... die ervoor zorgen dat je verslaafd blijft aan nicotine, maar ondertussen je longen niet langer kapot maakt. Halfweg, denk je dan, maar het blijft vechten tegen dat nicotinemonster dat je maar niet met rust laat. Je kan je laten hypnotiseren, lazertherapie of andere alternatieve middeltjes gebruiken. En je kan je hierbij laten begeleiden door een dokter, een therapeut, een rookstop coach, een tabakoloog... Als er zoveel methodes bestaan, heeft de wereld dan echt nog behoefte aan NOG een methode?

Er bestaan nogal wat methodes die nog steeds gericht zijn op "vechten tegen", "weerstaan aan", "afleren", "goesting verbijten"... Een gevecht dat jaren kan doorgaan of dat je uiteindelijk verliest. Een van de eerste mensen die begrepen had dat je moet ophouden met vechten tegen de verslaving

is Alan Carr, die een indrukwekkende bestseller schreef over Stoppen met Roken. Klaarblijkelijk zijn er, dankzij zijn boek, heel wat mensen gestopt met roken. In dit boek probeert de schrijver de lezer met rationele argumenten te overtuigen dat roken eigenlijk een absurde bezigheid is en dat je, diep in jezelf eigenlijk wel wil en kan stoppen. Ik ben heel blij voor de mensen die, puur op basis van het lezen van dit boek of een ander boek, gestopt zijn met roken. Maar dat lukt niet iedereen. Anders was je immers al lang gestopt. Het is immers niet omdat je iets WEET dat je het dan ook DOET. Daarom zijn de oefeningen in dit boek het belangrijkste van allemaal. Als je niet graag leest, kan je ook gewoon onmiddellijk doorzippen naar de oefeningen.

Mindful roken is een zeer recent fenomeen. Ik ontwikkelde dit idee vanuit mijn ervaring als drugpreventiewerker en Mindfulnessstrainer. Slechts enkele mensen op deze planeet blijken op dit ogenblik hier rond te werken. Een absolute aanrader voor wie zich nog verder wil verdiepen in dit onderwerp is: "The Smoke-free smoke break. Stop smoking now with Mindfulness and acceptance" van dr. G. Somov en dr. J. Somova. Daarnaast is er dr. John Williams die in Australië een online methode bedacht om Mindful te stoppen met roken (www.mindfulsmoking.com). En verder is er ook de Franse dokter Romain, die volgens eigen zeggen al 40 jaar deze methode toepast (www.libredutabac.com).

Hoe werkt het?

Het unieke van deze methode is dat je het roken zelf gaat gebruiken als voorbereiding om te stoppen of om te minderen. Voor je gaat stoppen met roken is het immers niet alleen belangrijk om gemotiveerd te zijn, maar ook om je goed voor te bereiden. Vergelijk het met deelnemen aan de 20km van Brussel. Je kan hieraan deelnemen zonder enige voorbereiding. De kans dat je vroegtijdig afhaakt en dat je de eindmeet nooit haalt, is dan zeer groot. Door in de maanden en weken ervoor flink te trainen, maak je goede kans om je doel te bereiken en ook nadien te blijven sporten.

Wanneer we roken, zijn we ons meestal niet bewust van feit dat we aan het roken zijn. Het gebeurt vaak dat we roken op automatische piloot. We lijken wel rokende machines. Het lichaam rookt, maar de geest is afwezig. Door verschillende korte oefeningen leer je opnieuw bewust te roken, met aandacht. Sommige mensen gaan hierdoor vanzelf al minder gaan roken.

Een ander woord voor Mindfulness is "oplettendheid" of "aandacht". Hoe kan je nu je aandacht trainen zodat je je meer bewust kan worden van je automatisch reactiepatroon dat er voor zorgt dat je in bepaalde omstandigheden steeds weer gaat roken? In dit boek vind je ook enkele korte ademhalingsoefeningen terug die je niet alleen zullen helpen om je aandacht te focussen, maar ook om te leren omgaan met moeilijke momenten in je leven.

Het is immers normaal dat wanneer je gestopt bent met roken, je nadien regelmatig zal geconfronteerd worden met "goesting" ("zin" of "trek" voor onze Nederlandse vrienden) of regelrechte drang ("craving") om te roken. Als je niet weet hoe je hiermee moet omgaan, is de kans groot dat je vroeg of laat hervalt. Je leert om niet langer te vechten tegen of te vluchten voor de drang om te roken, maar om deze drang te observeren met je volledige aandacht zonder eraan toe te geven. Deze methode leert je om te surfen op de "goestinggolf" tot deze van zichzelf wegebt. Wat we hier juist mee bedoelen zal je wel duidelijk worden in de volgende hoofdstukken.

Hoe kan je nu weten wanneer je klaar bent om te stoppen? Ergens in dit boek staat de ultieme test. Als je die zonder problemen kan doorstaan, dan ben je klaar om een datum te prikken voor een stoppoging. Maar... vooral niet rushen! Het is immers van het grootste belang om je tijd te nemen.

Het unieke van Mindful Roken is dat je, terwijl je nog rookt, je volop kan voorbereiden op wat je, nadat je gestopt bent met roken, te wachten staat en waar je misschien nu al wat bang voor bent. Vrees niet! We gaan er immers voor zorgen dat je tot de tanden gewapend zal zijn om de meest afschuwelijke vijand te verslaan. Dit monster heet "goesting" en je voornaamste wapen is een surfboard dat luistert naar de naam "adem". Let's go surfin'!!!

*Je doet alles lang genoeg
om aan de vaste patronen
van het leven te ontsnappen
tot het een vast patroon wordt...*

Mindfulness of aandachtstraining

Mindfulness is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining die mensen leert omgaan met pijn, stress, piekeren, slapeloosheid, depressie, burnout... en die ook de creativiteit en de communicatie verbetert. Het leert je om, zonder te oordelen, volledig aandachtig aanwezig te zijn in DIT moment.

De automatische piloot

In 2011 verschenen meer dan 300 wetenschappelijke publicaties die aantonen dat deze techniek werkt. Mindfulness zorgt er immers voor dat je je meer bewust wordt van je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die je naar een sigaret doen grijpen. De bedoeling is niet om te proberen te stoppen met roken of om van deze gewoonte af te geraken. Neen! Het enige wat je moet doen is jezelf observeren, zonder te oordelen. Als je opmerkt dat er zin komt in een sigaret, kan je dit gewoon leren opmerken. Met nieuwsgierige aandacht waarnemen wat dit met je doet. Welke gedachten komen er? Wat voel je nu? Hoe voelt je lichaam aan? Neem daar even de tijd voor en doe nog even niets. Misschien merk je dat na een tijdje de zin in een sigaret toeneemt of dat ze afneemt. Dit is op zich niet belangrijk. Het goede nieuws is immers dat je, als je dat echt wil, gewoon een sigaret mag opsteken.

Ongetwijfeld heb je het wel al eens meegemaakt dat, wanneer je op je werk vertrekt met de wagen, je plots thuis bent, maar je eigenlijk weinig of niets herinnert van de weg die je hebt afgelegd? Dat heet rijden op automatische piloot. En zo verricht je in de loop van de dag heel wat handelingen puur op automatische piloot: aankleden, eten, tanden poetsen, wandelen en... roken. Dit zijn allemaal dingen die je eerst hebt moeten leren en die je nu volledig op autopilot doet. En dat is zeer handig! Het probleem is wel dat het niet zo gemakkelijk is om die automatische piloot weer af te zetten, wanneer je van koers wil veranderen. Van roken naar niet roken bijvoorbeeld.

Goesting in een sigaret (om welke reden dan ook) leidt meestal onbewust tot het opsteken van die sigaret. Met Mindfulness leer je je bewust te worden van dit automatisch reactiepatroon. Door dit proces steeds opnieuw met onze volle aandacht te observeren, zonder er over te oordelen, word je je meer bewust van de gewoontepatronen die in je geest bestaan. Hoe meer je je bewust wordt van deze mechanismes, hoe makkelijker het wordt om hier afstand van te nemen en zelf keuzes te maken over wat je echt wil. Wil je echt een sigaret roken? Ja? OK, geniet dan met al je aandacht van elk trekje. Of merk je op dat je dit eigenlijk niet echt wil? Misschien wil jij liever niet roken, maar merk je dat je lichaam ernaar smacht. Ook dat kan je opmerken en je aandacht richten op dit gevoel in je lichaam. Het is goed mogelijk dat dit onaangenaam voelt. En dan kan je gewoon de spanning opmerken en de aandrang om toch die sigaret op te steken. Daar is op zich niets mis mee. Dat is nu eenmaal wat er op dat ogenblik is. Spanning in je lijf, speeksel in je mond, een gevecht tussen willen en niet willen, gevoelens van stress, schuld, boosheid, frustratie... En misschien ook gedachten over wat je wel en niet wil doen. Dankzij Mindfulness leer je opmerkzaam te zijn van al deze dingen,

zonder te oordelen en zonder onmiddellijk te reageren. Dit geeft je de vrijheid om zelf te kiezen wat je echt wil. NU een sigaretje roken of dit niet te doen. Beide mogen perfect!

Roken om te stoppen

Hoe kan dit me nu helpen om te stoppen met roken? Als ik dan uiteindelijk toch mag blijven roken? De kunst zit hem gewoon in het blijven opmerken van wat er op elk ogenblik gebeurt in je lichaam en je geest. Als er verlangen komt, dan komt er verlangen. Is er schuldgevoel omdat je toch gerookt hebt, hoewel je het eigenlijk niet wilde? Dan is er gewoon schuldgevoel. En ook dat kan je opmerken. Door hier niet over te oordelen, zal je merken dat die gevoelens en gedachten minder macht over je krijgen. Je gaat minder reageren op automatische piloot, maar meer bewust keuzes maken. Mindfulness brengt je meer vrijheid. En dat is nu net het tegenovergestelde van de gevangenis waar je in zit als je verslaafd bent aan sigaretten, alcohol of andere drugs. Dat is nu net het wonder van Mindfulness. Door te stoppen met te proberen te stoppen en het gevecht te staken, komt er meer ruimte en vrijheid om je eigen keuzes te gaan maken door niet langer op automatische piloot te leven. This is your wake up call! Word wakker en geniet van je vrijheid.

Meestal wordt roken bekeken als een probleem, maar eigenlijk is het juist een oplossing voor een probleem. Als je met een moeilijke situatie geconfronteerd wordt, grijp je naar een chemische oplossing voor dit probleem. Soms rook je omdat je gestrest bent, omdat je je verveelt, omdat je je verdrietig voelt... maar echt genieten van die sigaret doe je dan niet altijd. Het is als een bitter medicijn dat je inneemt om niet meer te voelen wat er is. Het probleem met dit medicijn is dat je er op termijn van sterft. Je kan ook op een andere manier leren omgaan met stress, verveling, verdriet, onzekerheid of angst. Door met nieuwsgierigheid en zonder te oordelen aandacht te geven aan de emotie van het moment. Zo kan je uiteindelijk stoppen met vluchten.

Dit is een langzaam proces dat tijd nodig heeft. Je kan die automatische reactiepatronen vergelijken met een snelweg. Je wil de afslag nemen naar het gezellige dorpje Nierokegem, maar omdat je op autopilot rijdt, mis je de afslag en je bent alweer kilometers verder voor je het door hebt. Je bent boos op jezelf en neemt je voor om de volgende keer beter op te letten. Een tijdje later zit je opnieuw op de snelweg. Deze keer merk je de afslag net te laat op, maar het is te laat om te remmen en je rijdt weer door. Verdorie! Volgende keer zal het lukken, neem je jezelf voor... De volgende keer op de snelweg ben je op je hoede. Omdat je je goed voorbereid hebt via diverse bewustzijnsoefeningen, ben je heel alert en merk je tijdig de afrit op en kom je goed en wel op je bestemming aan. Telkens je erin slaagt om de juiste afrit te nemen, zal die gewoonte sterker worden en zal de kans dat je er op autopilot gewoon voorbij rijdt steeds kleiner worden.

8 kwaliteiten

Bij Mindfulness ontwikkel je volgende kwaliteiten: beginnergeest, niet streven, loslaten, aanvaarden, openheid, niet oordelen, geduld en vertrouwen.

- Eerst en vooral: de beginnergeest. Herinner je je nog je allereerste sigaret? De eerste keer dat je erin slaagde om zonder te hoesten te inhaleren? Telkens je een sigaret rookt,

breng je je gewaar zijn terug naar het huidig moment. Roken alsof je nog nooit gerookt had. Deze beginnergeest houd je alert en nieuwsgierig voor elke ervaring. Zo merk je makkelijker hoe de sigaret smaakt, wat het effect is op de longen, hoe je je voelt net voor en net na het roken...

- Niet streven. Niet proberen om te stoppen met roken? Het lijkt zeer contradictorisch, maar toch is het dat niet. Juist door niet krampachtig te proberen om te stoppen of te minderen, komt er ruimte en vrijheid om in alle rust en openheid van moment tot moment te observeren wat er op dat ogenblik werkelijk is. Door niet te streven, kan je immers ook niet mislukken.
- Je leert om niet te vechten tegen dit automatisch patroon, maar dit beetje bij beetje steeds opnieuw loslaten. De gewoonte om na het eten een sigaret op te steken, is heel sterk. Door, zonder oordelen, gewoon te observeren wat er hier en nu is (gedachten, goesting, fysieke sensaties...), wordt het makkelijker om er in alle vrijheid bewust voor te kiezen om die automatische piloot even “on hold” te zetten en vervolgens zelf te kiezen.
- Aanvaarden dat de dingen zijn zoals ze zijn. Zonder fatalistisch te worden. Vanuit deze toestand van acceptatie wordt het makkelijker om de juiste acties te ondernemen om dingen daadwerkelijk te veranderen. Aanvaard dus gewoon dat je verslaafd bent. Dat is een mooi startpunt om ervoor te kiezen om jezelf te bevrijden. Ook aanvaarden dat je kan en mag mislukken. Dat hoort er immers gewoon bij. Niet geschoten, is altijd mis.
- Echte aanvaarding kan er pas komen op het moment dat er openheid is. Met een open blik kijken naar jezelf en naar wat er werkelijk is. Gedachten over roken, frustratie omdat je wel of niet wil roken, zenuwen die door je lijf gieren, de geur van een sigaret, het zien van een pakje tabak, andere mensen die samen staan te roken... Dat is wat er op dat ogenblik is. Kan je er in alle openheid naar kijken?
- Niet oordelen over jezelf. Ben ik goed bezig of niet. Ben ik zwak omdat ik niet kan stoppen of fantastisch omdat ik dat wel kan? Of oordelen over anderen. Die het beter, slechter, anders... aanpakken dat jij zou willen.
- Geduld is een schone deugd. Je wil graag dat stoppen met roken instant lukt of onmiddellijk resultaat geeft. Dat kan de aanleiding zijn voor nog meer frustratie als het dan toch niet lukt. Neem je tijd!
- Er vertrouwen in hebben dat het uiteindelijk allemaal goed komt. Vooral vertrouwen hebben in je eigen kracht, maar ook (opnieuw) durven vertrouwen in anderen en in het leven.

Oefening: Mindful roken

Hieronder volgt een eerste oefening om Mindful of bewust te leren roken. Je zal merken dat al deze oefeningen heel eenvoudig zijn. Het zijn heel herkenbare handelingen die je al honderden keren hebt gedaan, meestal zonder er bij stil te staan en puur op automatische piloot. Mindfulnessoefeningen kan je niet goed of fout doen.

Een boek schrijven over Mindfulness, is zoals een boek schrijven over chocolade. Je kan er honderden pagina's over leuteren, maar uiteindelijk weet je dan nog altijd niet wat chocolade nu juist is. Daarvoor moet je het immers proeven! Mindfulness kan je ook vergelijken met het leren van een taal, een muziekinstrument of een sport. Oefening en herhaling staan centraal. Hoe meer je oefent, hoe beter je erin wordt.

Roken doe je om ervan te genieten. Je zou wel gek zijn om te roken en er niet van te genieten. Waar ben je dan eigenlijk mee bezig? Mindfulness leert je meer genieten van het moment. Als je echt geniet van een sigaret, kan je er NOG meer van genieten door elk trekje heel bewust te nemen.

Deze oefening belooft een unieke rookervaring met twee mogelijke gevolgen. Ofwel zal je nog nooit zo genoten hebben van een sigaret ofwel kom je ten volle tot het besef dat je die sigaret eigenlijk niet echt wil. Tijdens deze oefening focussen we op het roken als een activiteit op zich. We gaan ondertussen niet van alles anders doen. Dus niet praten, lezen, werken, TV kijken... Enkel en alleen maar roken.

Neem er even de tijd voor en ga even apart zitten op een plaats waar je kan roken en zorg ervoor dat je even niet gestoord wordt. Dit is pure quality time voor jou en je sigaret.

We beginnen met de zin in de sigaret op te merken. Wat voel je juist? Hoe zou je het gevoel omschrijven? Waar ervaar je deze zin in je lichaam? In je hoofd, je longen, je buik, je handen...?

Neem nu de beslissing om te gaan roken. Wat maakt dat je nu zin hebt in deze sigaret? Een momentje lekker genieten? Gezelligheid? Een verlangen om spanning, stress, hoofdpijn, verveling... te laten verdwijnen? Allemaal perfect OK! Zolang je het maar opmerkt.

Neem het pakje sigaretten en bekijk het eens goed. Lees ook de waarschuwing "Roken is dodelijk" of een andere boodschap en voel wat dit met jou doet. Observeer je gedachten: "Onzin!", "Ja, maar...", "weet ik al lang", "dit houdt me toch niet tegen", "je moet toch van iets doodgaan", "ik stop wel op tijd",... Neem gerust even de tijd om van jezelf te weten te komen hoe je hier eigenlijk over denkt en welke gedachten spontaan in jou opkomen als je leest wat er op het pakje staat. Sta vervolgens even stil bij je gevoelens. Hoe voel je je nu? Is er ongeduld? Ben je verveeld? Voel je je angstig? Is er ongelooft? Of voel je verzet tegen deze boodschap?

Sta er even bij stil – je hebt jezelf immers goed getraind om deze boodschap te verdringen. Er bestaan zelfs speciale hoesjes om deze boodschap te verbergen.

De angst voor allerlei ziektes (longkanker, hart- en vaatziekten...) waar je op termijn last van zou kunnen krijgen, wiif je makkelijk weg of je probeert die onbewuste angst te verdringen. Uit onderzoek blijkt ook dat deze boodschappen slechts een zeer beperkt effect hebben op rokers.

Haal nu heel bewust een sigaret uit het pakje. Voel het contact met je vingertoppen. Kijk ernaar met al je aandacht, alsof je voor de eerste keer een sigaret ziet. Merk de kleur, de vorm, de filter, de tabak. Ruik eraan en neem het volledige aroma in je op. Hoe ruikt deze sigaret?

Leg de sigaret nu voor jou en neem uitgebreid te tijd om even te verkennen wat er nu in je omgaat. Wat voel je nu? Verlangen? Verdomd veel goesting? Ongeduld om ze aan te steken? Een tweestrijd met jezelf om het al dan niet te doen?

En wat denk je nu? Wat een domme oefening? Dit werkt toch niet? Ik zou beter nu onmiddellijk deze sigaret opsteken? Heb ik eigenlijk wel zin om nu te roken of is het gewoon een reflex?

Misschien ervaar je een zekere spanning. Waar voel je die? In je mond, je handen, je borst...? Indien je niets speciaals voelt, neem dan even de tijd om je in te beelden dat je al aan het roken bent. Wat ervaar je dan?

Neem nu de beslissing om te gaan roken. Het mag! Wat is nu de bedoeling van deze sigaret? Een momentje lekker genieten? Of een verlangen om spanning, stress, hoofdpijn, verveling... te laten verdwijnen? Elke motivatie is OK!

Neem nu je aansteker en bekijk hem eens goed. Misschien is het een heel speciale aansteker die herinneringen oproept, of misschien is het gewoon een goedkoop wegwerpding. Steek je sigaret nu aan en focus even op het vlammetje. Indien je wilt mag je de aansteker ook even besnuffelen, maar wel het gas niet opsnuiven, hé!

Voel de spanning en de goesting stijgen, nu je weet dat je zo dadelijk dat heerlijke gevoel zal hebben en de ontlading zal voelen. Stop de sigaret tussen je lippen, voel het contact en proef de smaak. Steek de sigaret aan, hoor het knisperen van de tabak en inhaleer de rook (indien dit je gewoonte is). Ervaar de rook in je mond, je keel en eventueel tot in je longen. Voel het moment waarop je weer uitademt en de rook die de weg aflegt. Breng je aandacht ook naar de smaak van de rook op je tong.

Voel je je nu anders dan voor je dit eerste trekje van je sigaret nam? Wat is er veranderd? Ervaar je nu meer rust en ontspanning?

Richt je aandacht op het brandende uiteinde van de sigaret en volg de rooksluizen tot ze volledig oplossen in de lucht. Neem nu een tweede trekje van de sigaret en herhaal de vorige stappen. De sigaret voelen tussen je vingers, dan tussen je lippen... de rook in de mond, keel, longen... en weer uitademen. Hoe voelt dit tweede trekje nu in vergelijking met dat eerste? Is het effect vergelijkbaar? Hoe smaakt het nu?

Merk ook de askolom op en observeer met aandacht wanneer je de as aftikt. Blijf bij elk trekje met je aandacht bij je sigaret. Wanneer je opmerkt dat je gedachten afdwalen (wat perfect normaal is), keer dan telkens gewoon terug naar de ervaring van het roken. Wanneer je sigaret op is, of wanneer je er geen zin meer in hebt, duw ze dan bewust uit in de asbak. Belangrijk om te beseffen is dat je een

sigaret niet helemaal MOET oproken. Net zoals het geen goed idee is om je bord helemaal leeg te eten, hoewel je helemaal geen honger meer hebt. Dit is niet meer dan een aangeleerde gewoonte.

Doe deze oefening minstens een keer per dag. Je kan er ook voor kiezen om elk eerste trekje van een sigaret heel bewust te inhaleren. Ofwel ga je, dankzij deze oefening, nog meer genieten van je sigaret, ofwel ga je langzaam maar zeker beseffen wat roken met je lichaam doet en beslis je misschien wel te minderen of te stoppen. Maar dat is uiteraard jouw keuze. Het enige wat gevraagd wordt, is wat je graag doet (en misschien liever niet wil opgeven) vanaf nu gewoon meer bewust te gaan doen. Zonder je gedrag, je gevoelens of gedachten die daarbij opkomen af te keuren of te veroordelen. Het enige wat je leert, is om met aandacht te observeren wat er gebeurt tijdens het beoefenen van je favoriete activiteit: Roken!

Belangrijk advies!

Nu is het heel belangrijk dat je hier even stopt met lezen. Het is ook belangrijk om niet te snel te willen gaan. Een gewoonte die jaren je leven heeft beheerst, ga je niet in 1-2-3 veranderen. Neem je tijd. Indien je dit boek in een ruk uitleest, dan heb je gewoon weer eens een boek gelezen. Dit is immers een OEFENboek! Dit betekent dat je telkens wanneer je een oefening tegenkomt er ook een tijdje mee aan de slag gaat, alvorens je overgaat naar de volgende oefening. Het grote voordeel is dat je ondertussen mag blijven roken. Het enige verschil is dat we het nu met aandacht gaan doen. Dus... hoe langer je over dit boek doet, hoe langer je kan doorgaan met je ondeugende gewoonte!

Leg het boek dus gerust even aan de kant en als je zin hebt in een sigaretje, steek er dan gerust eentje op en doe de oefening. Heb je geen zin in een sigaret, ga dan misschien een luchtje scheppen en adem bewust een paar teugen pure, onversneden, frisse lucht in.

Tips om bewust te roken

Meestal ben je je nauwelijks bewust van het feit dat je aan het roken bent. Hierna volgen enkele tips die je kunnen helpen om eraan te denken om regelmatig bovenstaande oefening bewust te doen. Deze soms verrassende of vreemde tips steken een spreekwoordelijke stok tussen de wielen van je onbewuste rookgedrag. De eerste stap op weg naar vrijheid van de nicotine bestaat uit het wakker worden uit je rooktrance die ervoor zorgt dat je op geregelde tijdstippen op automatische piloot sigaretten opsteekt en oprookt.

1. Andere hand

- Als je de gewoonte hebt om je sigaret met de vingers van je rechterhand vast te houden wanneer je rookt, probeer dan vandaag eens een paar sigaretten met je linkerhand te roken. Deze kleine verandering in je rookgedrag kan ervoor zorgen dat je meer bewust blijft tijdens het roken. Indien je meestal met je linkerhand rookt, draai de rollen gewoon om. Probeer ook eens om je sigaret met je andere hand aan te steken.

2. Lucifer

- Koop een nieuwe aansteker. Als je momenteel een hele mooie of dure hebt, koop dan een ordinaire wegwerp aansteker. Bij voorkeur in een kleur of met een afbeelding die je absoluut niet mooi vindt. Omgekeerd, als je meestal een eenvoudige aansteker gebruikt, kijk dan uit naar een speciale of originele. Of gebruik vandaag eens lucifers om je sigaret aan te steken. Tenzij dit je gewoonte is natuurlijk, dan kies je nu voor een aansteker.

3. Fop jezelf!

- Haal alle sigaretten uit je pakje en steek ze er omgekeerd in. Zo krijg je, telkens wanneer je een sigaret wil nemen, weer even de kans om bewust te worden van dit eenvoudige gebaar.

In het boek "The smoke free smoke break" (een absolute aanrader voor wie graag Engels leest en nog een pak verder en dieper wil gaan met dit soort oefeningen) staan een heleboel tips die je kunnen helpen om meer bewust te gaan roken.

Misschien vind je deze tips of de vorige oefening compleet gestoord en zie je er de zin totaal niet van in. Daar kan ik inkomen! Eigenlijk is het een beetje zoals fitness. Onlangs kwam ik in een fitnesszaal en tot mijn verbijstering merkte ik op dat daar zeer vreemde dingen aan het gebeuren waren. Ik zag daar vrouwen, met zweetdruppels parelend op hun gezicht, hun uiterste best doen om al joggend vooruit te komen. Maar omdat ze op een transportband liepen, lukte dit natuurlijk voor geen meter. Ik zag ook mannen recht op de trappers staan van een fiets... met maar één wiel! Compleet gestoord, als je het mij vraagt. En toch... De oefeningen lijken op het eerste zicht zinloos, maar zorgen er uiteindelijk wel voor dat je sterke spieren en een goede conditie ontwikkelt.

En dat is nu net hetzelfde wat je doet wanneer je Mindful rookt of bovenstaande tips toepast. Je traint hier dan wel geen spieren, maar je aandacht of je opmerkzaamheid. Je zou deze vorm van roken, mentale fitness kunnen noemen. Het leuke eraan is dat deze vorm van fitness weinig of geen fysieke inspanning vraagt...

*“Telkens wanneer ik nu een sigaret vast neem,
vraag ik me af of ik nu echt een sigaret wil roken
of gewoon behoefte heb aan een pauze.*

*Meestal heb ik dan wel degelijk zin in een sigaret,
maar dan rook ik ze wel heel bewust op.”*

(getuigenis op www.quitsmokingmindfully.com)

Mindful roken en wetenschap

Oude wijn in nieuwe zakken?

Toen ik voor het eerst in contact kwam met Mindfulness vond ik het niets speciaals. Aangezien ik al jaren met yoga en meditatie bezig was, voelde het eerst aan als oude wijn in nieuwe zakken. Toen ik echter de training volgde, ontdekte ik dat de didactische aanpak en de stap voor stap methode – sommigen noemen het al lachend een “start tot meditate” of “meditatie for dummies” – ervoor zorgde dat heel wat mensen die anders hiermee nooit in aanraking zouden gekomen zijn, zich nu wel aangesproken voelden.

Evidence based

Wat mij vooral aanspreekt bij Mindfulness is niet alleen de voortreffelijke didactische aanpak, maar ook het feit dat deze techniek wetenschappelijk onderbouwd is. Er zijn honderden studies die aantonen dat aandachtstraining positieve resultaten oplevert. Mindfulness, of het trainen van aandacht of opmerkzaamheid is wat we noemen “evidence based”. Het is aangetoond dat deze training mensen kan helpen die kampen met volgende ziektebeelden: stress(ziekten), piekeren, slapeloosheid, depressie, burnout, pijn... en ook “craving” (het verlangen om te gebruiken). Deze laatste is het werkveld van dr. Allan Marlatt, maar daarover later meer. Mindfulness leert je dus niet alleen stoppen met roken, maar ook omgaan met andere onaangename situaties waar je in je leven zoal mee geconfronteerd kan worden.

Makkelijk stoppen met roken?

Het wetenschappelijk onderzoek over Mindful roken zit op dit ogenblik nog in een vroeg stadium. Het beschikbare materiaal beperkt zich nog tot pilootstudies met een beperkt aantal mensen. Het is dus nog te vroeg om algemene verklaringen hierover te doen. Hieronder alvast een overzicht met enkele veelbelovende resultaten. Wie niet echt geïnteresseerd is in wetenschappelijk onderzoek, mag dit hoofdstuk gerust overslaan. Wie echter kritisch staat ten opzichte van deze methode, kan hier het rationele deel van zijn/haar brein bevredigen.

J.M. Davis (2007) deed een pilootstudie met 18 rokers die minstens 20 sigaretten per dag rookten en geen medicatie of andere therapieën gebruikten om te stoppen. Ze volgden het 8-weken programma en de bedoeling was om op week 7 te stoppen met roken. Zes weken later werden de deelnemers getest via een CO test om te zien of ze effectief gestopt waren. 10/18 deelnemers (56%) bleek definitief gestopt. 5 deelnemers stopten voor het eind van de training. Dit betekent dus dat 10/13 (77%) die het programma afronden, daadwerkelijk slaagden in hun opzet. De deelnemers gaven aan dat deze methode het makkelijker maakte om te stoppen en hen minder stress en emotioneel ongemak bezorgde. Enkele reacties van de deelnemers:

- *“Ik slaap nu beter en heb meer energie.”*
- *“Het was een fantastische ervaring. Voor het eerst in jaren voel ik me opnieuw krachtig. Ik ben van plan om een betere job te zoeken.”*

S. Bowen en A. Marlatt (2009) deden een korte Mindfulnessinterventie met 123 studenten die probeerden te stoppen met roken. Uit dit onderzoek bleek dat de drang om te roken even groot was als in de controlegroep, maar dat de Mindfulness groep beduidend minder sigaretten (van gemiddeld 5,93 sigaretten naar 3,75) rookte in de week die volgde na de training. Bij de controlegroep was er bijna geen verschil (van 4,73 sigaretten naar 4,55). M.a.w. Mindfulness zorgt er niet voor dat er minder aandrang is, maar beïnvloed wel de manier waarop ermee wordt omgegaan. Het geheim zit hem in de aanvaarding van de drang, zonder er op te hoeven reageren en een grotere flexibiliteit in reactie.

Herval preventie

Stoppen met roken is een belangrijke stressfactor in het leven die leidt tot nogal wat negatieve gevolgen, zoals negatieve emoties (stress, depressie, spanningen...) en herval. Hoe beter je kan omgaan met deze emoties, hoe kleiner de kans op herval. Uit deze studie met 158 rokers (Vidrine 2009) blijkt dat Mindfulness ervoor zorgt dat het makkelijker is om om te gaan met de gevolgen van stoppen met roken. Verder blijkt dat mensen die weinig mindful zijn, sneller hervallen na een stoppoging. Deze resultaten zijn onafhankelijk van geslacht, leeftijd, gezinssituatie, ras, inkomen, aantal jaren gerookt, opleiding... Voor dit onderzoek werd gebruik gemaakt van de Wiskonsin Smoking Withdrawal Scale. Hiermee wordt de graad van afhankelijkheid gemeten a.d.h.v. 7 criteria: woede, angst, concentratieproblemen, verlangen, honger, verdriet en slaapproblemen. Deze studie toont aan dat hoe meer Mindful men is, hoe minder men afhankelijk is van nicotine, hoe minder last men heeft van afkickverschijnselen en hoe hoger men de kans inschat om succesvol te stoppen met roken. MNF helpt dus om gedrag en emoties beter te reguleren. Minder automatische reacties en beter omgaan met negatieve emoties (kunnen maanden duren) die het gevolg zijn van stoppen met roken.

Lazar (2005) kon aantonen dat Mindfulness oefeningen de prefrontale cortex en mid-insular regio stimuleren. Deze zones zijn gerelateerd aan optimisme, welbehagen, ruimte, mogelijkheden, creativiteit, nieuwsgierigheid en reflectiviteit. In deze studie blijkt er ook een duidelijke relatie te bestaan tussen negatieve emoties en herval van middelen gebruik.

Yoga

Ook yoga oefeningen blijken een helend effect te kunnen hebben (Bock 2010). Wie probeert te stoppen met roken kan geconfronteerd worden met een aantal hindernissen die ervoor kunnen zorgen dat mensen hervallen in hun oude patroon: allerlei afkickverschijnselen, verlangen, negatieve gevoelens, stress, gewichtstoename...

Vrouwen die proberen te stoppen met roken doen er goed aan om te sporten omdat dit ervoor zorgt dat er geen gewichtstoename komt en ook minder zorgen over het gewicht. Bovendien voelen mensen die regelmatig bewegen zich emotioneel beter, hebben minder last van stress en angst, minder trek in sigaretten en minder last van afkickverschijnselen. Uit studies blijkt dat yoga (ademhalingsoefeningen, zitmeditatie, rek- en stretchoefeningen...) hierbij kan helpen. Vooral dan in combinatie met cognitieve therapie. En dat is nu net de sterkte van een MBCT-training (Mindfulness Based Cognitive Therapy). In de training komen zowel meditatie, yoga en elementen uit de cognitieve therapie aan bod.

In dit boek komen we later terug op een probleem waar sommige rokers mee geconfronteerd worden eens ze gestopt zijn met roken: “verdikke(n)”! Mindful Eating, ofwel bewust eten, kan hierbij zeker een positief effect hebben.

Vermijdingsgedrag

In deze studie (Carmody 2007) krijgen we een overzicht van verschillende wetenschappelijke studies.

Rokers hebben de neiging om vermijdingsstrategieën te gebruiken om met stress om te gaan. Deze strategieën zijn ook verantwoordelijk voor het herval (Kassel 1994). Bij Mindfulness zoekt men geen afleiding of ontkenning, maar wordt men uitgenodigd om gewoon op te merken wat er gebeurt, zonder actie te ondernemen. Met open aandacht, nieuwsgierigheid en aanvaarding, zonder te oordelen over de gevoelens. Mindfulness zorgt er ook voor dat we sterker worden in het omgaan met triggers die herval kunnen uitlokken. In plaats van automatisch te reageren door te vluchten, te ontkennen of te gebruiken, gaan we niet-handelen en observeren wat er gebeurt. Dit leidt tot meer zelfcontrole. Behandelingen die gebaseerd zijn op acceptatie, gecombineerd met cognitieve gedragstherapie, hebben niet als belangrijkste doel om foute gedachtepatronen te veranderen, maar eerder om deze patronen te leren opmerken en de relatie van het individu met het denkproces zelf te veranderen (Teasdale, 1999). Het voordeel van deze techniek is dat hij zowel op stressvolle als op niet stressvolle momenten kan geoefend worden. Mensen die hervallen, zijn vooral mensen die vertrouwen op externe veranderingsfactoren (nieuwe job, nieuwe auto, Nieuwjaar, verkoudheid...). Mensen die volhouden, focussen meer op interne ervaringen en zelfbevrijding. Een toegenomen capaciteit van keuzevrijheid bij handelen (Prochaska en DiClemente 1992). De belangrijkste reden dat mensen hervallen, is omdat ze niet kunnen omgaan met negatieve gevoelens/ervaringen (Brown 2005). Deze studie concludeert dat interventies die gebaseerd zijn op het leren verdragen van psychologische, cognitieve en emotionele stress verhogen de capaciteit om gedrag te regelen in situaties waarbij verandering niet mogelijk is.

Experiment in de gevangenis

Rond verslaving en middelengebruik zijn er ook al verschillende wetenschappelijke experimenten gebeurd. Zo is er de studie van Bowen (2006 en 2009) die vaststelde dat een groep ex-gedetineerden, na het volgen van een Mindfulness training, minder alcohol- en drugs gebruikten, minder psychische problemen hadden, dat de behoefte aan drugs afnam, ze een meer accepterende houding ontwikkelden t.o.v. probleemsituaties en dat ze ook bewuster handelden.

Andere onderzoeken (Chopra 1994 en Rossi 1993) tonen dan weer aan dat, opnieuw na het volgen van een training, mensen een lager cortisolniveau (stresshormoon) hebben en minder melkzuur produceren. Anderzijds stijgt de productie van interleukin, wat een positief effect heeft op de immuniteit en er ook voor zorgt dat mensen zich energiever gaan gedragen.

De studie van Davidson in 2000 registreerde een lagere activiteit van de amygdala. Dit leidt tot minder angst, een lagere hartslag, een diepere ademhaling en minder productie van cortisol en adrenaline.

Andere studies tonen aan dat Mindfulness stress en negatieve emoties vermindert, het welbevinden verhoogt, hervaldepressie vermindert en helpt ook om om te gaan met verlangen, afkickverschijnselen en emotioneel ongemak. Hoe slechter mensen zich voelen, hoe meer effect ze ervaren van Mindfulness. Kort samengevat: hoe belabberder je je voelt, hoe beter!

Urge surfing

Ph. D. Elisha Goldstein beschrijft verlangen (“urge”) als een golf in de oceaan. Die is eerst klein, wordt steeds groter en groter tot op het ogenblik dat ze breekt, aanspoelt en ten slotte verdwijnt. Door tijdens de opkomst van dit steeds sterker wordende verlangen te blijven focussen op de adem als een soort surfboard, kan je ermee leren omgaan. Wanneer je voelt dat er goesting of trek komt in een volgende sigaret (of pintje, pil, joint...), blijft je je bewust focussen op de adem. Je zal ondertussen opmerken hoe deze golf van goesting de adem beïnvloed. Het is ook mogelijk dat je begint te zweten, speekselklieren actief worden, spieren zich opspannen, er een beklemmend gevoel ontstaat en dat er allerlei gedachten opduiken. Zo’n golf van goesting duurt maximaal 20-30 min (meestal korter). De oefening bestaat erin op de golf gewoon op te merken en alles wat deze met zich meebrengt, zonder te reageren. Het is belangrijk om te beseffen dat alles komt en gaat. Niets is blijvend!

Onderzoek toont aan dat telkens je zo’n golf laat passeren, de neurale verbindingen die onder het verlangen zitten zwakker worden. Maar telkens je toegeeft aan het verlangen, worden deze verbindingen sterker. “Neurons that fire together, wire together” (neuronen die samen actief zijn, versterken hun onderlinge verbindingen), luidt het adagio van de “Neuroplasticiteit”. Dit komt er kortweg op neer dat je brein een pak flexibeler is dan men voorheen dacht. Siegel (een neurowetenschapper) toonde in 2007 aan dat Mindfulness beoefenen nieuwe neurale netwerken creëert. Er bleek een sterke toename op het vlak van zelfobservatie, optimisme en welbehagen.

Maar, ook als het niet lukt om de golf te observeren en te laten passeren, ook dan kan je gewoon opmerken bij jezelf dat je weer aan het gebruiken bent. Je kan het genieten opmerken en heel bewust gaan roken of het kan ook zijn dat je schuldgevoelens of negatieve gedachten bij jezelf observeert. Dat is dan gewoon wat er op dat moment is. Het voordeel van je bewust te zijn van het NU is dat het er steeds is. Op elk ogenblik kan je je opnieuw bewust worden van je huidige toestand. Wat denk je? Wat voel je? Wat ervaar je op dit eigenste ogenblik in je lichaam? Zolang je dit kan blijven observeren met een open blik en heel veel nieuwsgierigheid, zonder te oordelen ben je weer een stap dichterbij je doel.

Elke dag stoppen duizend mensen met roken.

Door te sterven...

Tijd voor verandering

Je bent roker en misschien wil je stoppen met roken. Je wil je gedrag veranderen. Maar... ben je er wel klaar voor?

Nogal wat rokers hebben hun gebruik niet meer onder controle. Dit betekent dat het niet zo makkelijk is om te (blijven) stoppen, ook al zou je dit eigenlijk wel willen. Met alle lichamelijke, psychische, sociale en financiële gevolgen van dien. Om uit deze negatieve spiraal te geraken, is een gedragsverandering nodig. Daarbij is de motivatie om te stoppen of te minderen met het gebruik van cruciaal belang. De verandering kan pas succesvol zijn indien je inziet welke de negatieve gevolgen van je gedrag zijn en welke alternatieven je hebt om je problemen (bijv. stress, financiële of familiale problemen...) anders aan te pakken.

Het model dat we in dit boek hanteren is de veranderingscirkel van Prochaska en Diclemente. Het veranderingsproces dat de roker doormaakt, wordt schematisch voorgesteld in zes fases.

1. Voorbeschouwing: “Ik stoppen? No way!”

In deze fase ben je je niet bewust van de negatieve gevolgen van je gebruik (ontkenning) en ben je niet gemotiveerd om je gedrag te veranderen (weerstand). Het is jouw omgeving (ouders, partner, vrienden, collega's...) die je confronteren met de negatieve gevolgen van je gebruik (sociale druk).

2. Twijfel: “Stoppen? Ja, misschien ooit...”

Hier besef je dat er effectief een probleem is. Je maakt de balans op van de positieve en de negatieve effecten van je gebruik. Je twijfelt omdat je iets leuks dreigt te verliezen. Je hebt ook angst om mogelijke problemen onder ogen te zien waarvoor je probeerde te vluchten in je gebruik.

3. Beslissing: “Ik ga stoppen. Maar hoe?”

Je komt op een belangrijk kruispunt in je leven. Nu moet je beslissen: veranderen of niet. Veranderen betekent stoppen of minderen met gebruiken en eventuele onderliggende problemen aanpakken of er anders mee leren omgaan. Indien je beslist om niet te stoppen, dan is dit een zeer bewuste keuze die de nodige ondersteuning vraagt.

4. Actieve verandering: “Hoera! Gestopt. En nu?”

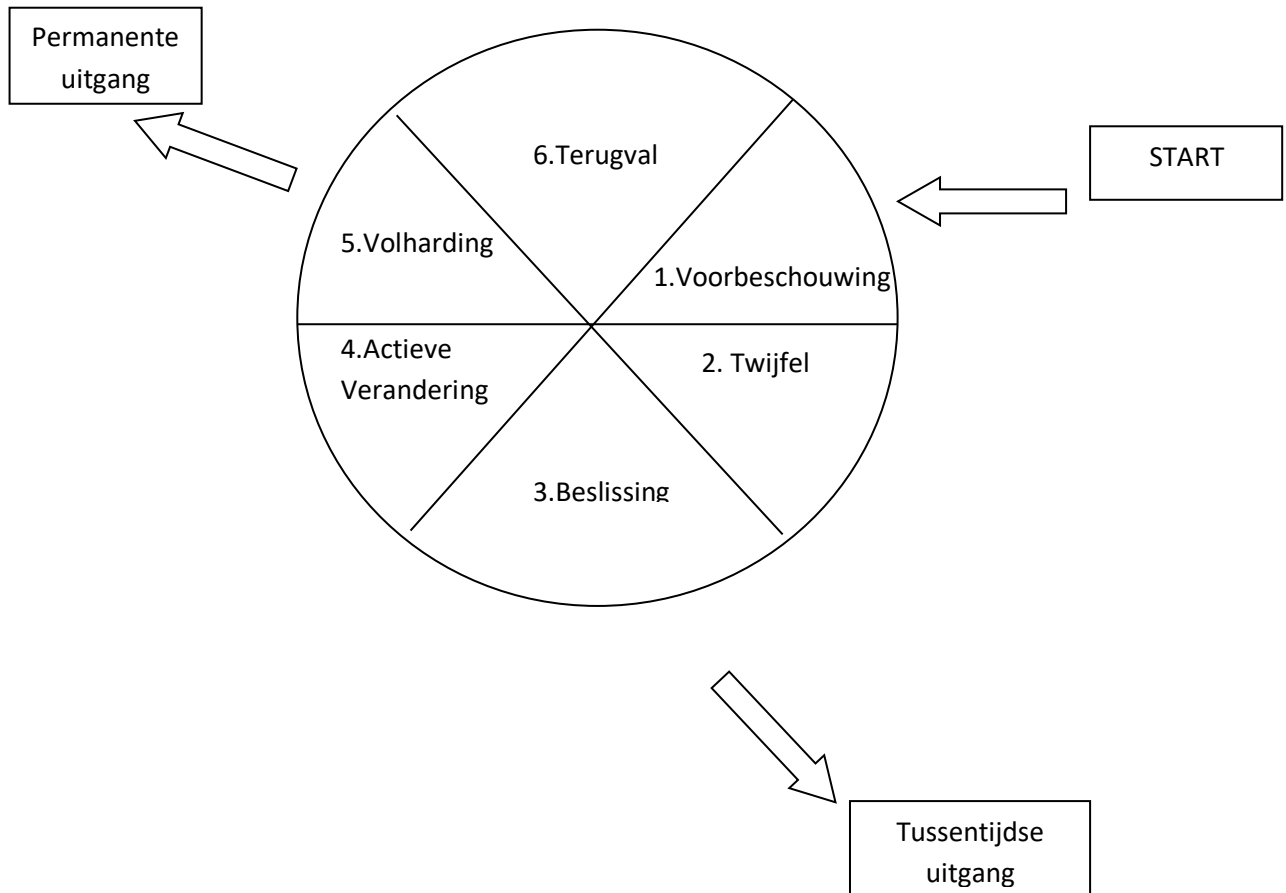
Je bent nu een niet-roker geworden. Elke dag maak je opnieuw de keuze om op een gezonde manier door het leven te gaan. Ongetwijfeld zal je in deze prille periode af en toe geplaagd worden door zin om te roken. Hiermee kan je leren omgaan.

5. Volharding “Ik ben een tevreden niet roker.”

In deze fase heb je een blijvende gedragsverandering bereikt. Indien je in deze fase niet geleerd hebt om op een andere manier met moeilijke situaties te leren omgaan, kan dit een moeilijke fase zijn. De kans op herval loert immers altijd om de hoek.

6. Terugval: "Oeps! Geslipt..."

Ontsnappen uit een langdurig en hardnekkig gedragspatroon is vaak een kwestie van veel vallen en opstaan. Dat hoort er gewoon bij en hoeft geen probleem te zijn.



Er zijn heel wat verschillende methodes die je kunnen helpen stoppen met roken. Eén ervan is de I-coach. Een interactief programma, met tests en oefeningen die je stap voor stap begeleiden bij je stopproces. De I-coach maakt ook gebruik van het model op de vorige pagina's. Hier en daar lieten we ons ook door deze site inspireren. Meer info hierover vind je op www.stopsmokingcoach.eu.

Maar het is niet omdat je wil stoppen of omdat je overtuigd bent van het belang van te stoppen met roken, dat je dit ook effectief kan doen. Motivatie om te stoppen of te minderen met roken is belangrijk, maar een goede voorbereiding is nog veel belangrijker! Daarom vind je in dit boek voor elke fase de juiste informatie, tips en oefeningen die je leren omgaan met de specifieke problemen die je in deze fase kan tegenkomen. Ook al denk je dat je al klaar bent om te stoppen, toch willen we je uitnodigen om bij het begin te beginnen. Zo ben je zeker dat je alle hindernissen uit de weg geruimd hebt voor je er ook maar aan denkt om een stoppoging te ondernemen. Het is belangrijk om je tijd te nemen en je goed voor te bereiden door regelmatig te oefenen.

Fase 1

Ik stoppen?

No way!

Fase 1: Ik stoppen? No way!

De meest rokers bevinden zich in deze fase. Misschien jij ook? M.a.w. je ben je niet bewust van het feit dat je verslaafd bent. En zolang je niet overtuigd bent van het feit dat je met een probleem zit, denk je er uiteraard niet aan om je gedrag aan te passen of om hulp te zoeken. Je mag niet van jezelf of anderen verwachten dat wie in deze fase zitten onmiddellijk zal stoppen met roken.

In deze fase zie je het probleem van roken niet in of je bent misschien ontmoedigd omdat een vorige stoppoging mislukte. Je hebt geen interesse voor informatie over roken en kan je de gevolgen van roken niet voorstellen. Ook al bevind je je op dit ogenblik in deze fase en ben je helemaal niet van plan om te stoppen, ook dan kan je al beginnen oefenen. Stoppen met roken betekent verandering en verandering brengt vaak weerstand met zich mee. Dit kan zich uiten in allerlei gedachten en uitspraken: "Zo erg is roken nu ook weer niet?". "Je moet toch van iets sterven!" is een uitspraak die ik geregeld hoor bij jongeren die pas zijn beginnen roken. Ze zijn jong en onderschatten de kans op de gevolgen. Andere rokers zoeken steeds weer uitvluchten: "Nu is het echt niet het moment om te stoppen. Ik wacht tot deze stressvolle periode voorbij is." of nog: "Stoppen, dat kan ik gewoon niet! Ik heb het al zoveel geprobeerd". Meestal zorgen deze gedachten ervoor dat je jezelf keer op keer onderuit haalt of laat ontmoedigen. Hoe kan je deze onheilzame gedachten nu sneller leren opmerken en hoe kan je er anders mee leren omgaan? De volgende oefening kan je helpen om een beter zicht te krijgen op je innerlijke weerstand.

Misschien hebt je helemaal geen zin om te stoppen met roken. Daar hebben we alle respect voor! Het is toch niet omdat je ooit onder sociale druk bent beginnen roken (omdat je vrienden het ook deden) dat je nu zou moeten stoppen o.w.v. diezelfde sociale druk (omdat je partner, collega's... dat niet doen)? Het is jouw vrije keuze om te stoppen of niet. Dit wil echter niet zeggen dat je niet al kan beginnen oefenen om misschien ooit te stoppen of te minderen...

Anderzijds kan het zijn dat je zeer ongeduldig bent en dat je nu al wil stoppen met roken. Ook al ben je nu al overtuigd van het belang van stoppen met roken, willen we je toch uitnodigen om dit boek rustig verder te lezen en de oefeningen die bij elke fase horen ook effectief uit te proberen.

Oefening: Gedachten zijn geen feiten

Je fysieke verslaving aan de sigaret is maar een klein onderdeel van het probleem waar je nu mee geconfronteerd wordt. Het overgrote deel heb je gelukkig zelf in handen. Tijdens deze oefening word je je meer bewust van je gedachten over het roken.

Wanneer je de volgende keer zin krijgt in een sigaret, zoek je een rustige plaats op waar je even niet gestoord wordt. Neem even de tijd om jezelf een paar vragen te stellen over je ondeugende gewoonte en te observeren welke gedachten en redeneringen in jouw geest opduiken. Het kan helpen om deze gedachten op te schrijven, zo kan je ze makkelijker observeren.

- *Wat vertel je tegen familie, vrienden, collega's... die negatieve dingen vertellen over roken?*
- *Ben je er rotsvast van overtuigd dat wat je hen vertelt ook waar is?*
- *Wat maakt het eigenlijk zo moeilijk voor jou om je gedrag te veranderen?*

Het is belangrijk om te beseffen dat gedachten geen feiten zijn. Je kan wel overtuigd zijn van een heleboel dingen, maar daarom is het niet per definitie zo. Je kan bijvoorbeeld de mening toegedaan zijn dat je leven er zonder sigaretten een pak saaier op zou worden. Dat is een gedachte. Maar is dat ook effectief een feit? Was je leven, voor je begon te roken, zo saai? En is het door het roken boeiender geworden? En wat met al die mensen die niet roken? Leiden die allemaal saaie levens? Zou hun leven er boeiender op worden moesten zij nu ook beginnen roken? Een andere, veel voorkomende gedachte is: "Stoppen met roken? Dat lukt me nooit!". Is dat ECHT zo? Ben je daar 100% zeker van? Kan je dan in de toekomst kijken? In welke mate helpt die gedachte jou om je doel te bereiken? Hoe helpt deze gedachte jou om gelukkig te zijn in het leven? Wanneer je dit soort onheilzame gedachten leert opmerken en – heel belangrijk – je er niet tegen verzet, krijg je de kans om deze oude gedachten in vraag te stellen en leer je zien dat deze gedachten niet bruikbaar zijn. Wellicht spot je er andere die dat wel zijn, meer bruikbare. Zo ontstaat er keuzevrijheid. De onbruikbare gedachten kan je loslaten en met de bruikbaar kan je - zo goed als voor jou mogelijk is - mee aan de slag. Op het ogenblik dat we gaan inzien dat gedachten slechts gedachten zijn, die continu komen en gaan, krijgen we meer vrijheid. De vrijheid om keuzes te maken. Keuzes over wat we denken en over wat we doen.

....

Belangrijk advies:

Dit boek wemelt van de oefeningen. Ze werken alleen als je ze niet alleen leest, maar ook effectief doet. Daarom nodig ik je graag uit om nu even te stoppen met lezen en de oefening te doen. Neem er misschien een blaadje papier bij of ga even achter je computer zitten.

Het effect van nicotine op je brein

Slecht nieuws

Het slechte nieuws is dat nicotine is een zeer verslavende drug is die een enorme impact heeft op je brein. Proeven op muizen toonden zelfs aan dat nicotine meer verslavend is dan cocaïne of heroïne. Nicotine beïnvloedt de dopamine, noradrenaline, acetylcholine, vasopressine, serotonine en beta-endorphine in de hersenen. Vooral de aanmaak van dopamine (= stof die voor genot zorgt) wordt ernstig verstoord. Dopamine is een stof die je lichaam normaal gezien zelf aanmaakt. Via de sigarettenrook krijg je echter een grote dosis dopamine binnen. Door dit regelmatig te doen, wordt je brein "lui" en gaat het zelf minder dopamine produceren. Zo komt het dat je je meestal wat gespannen en niet zo happy voelt, wanneer je pas gestopt bent met roken. Na een paar weken herstelt de normale dopamine aanmaak zich in de hersenen. Nicotine heeft ook een invloed op de noradrenaline. Deze stof onderdrukt de eetlust en zorgt ervoor dat je, wanneer je stopt, zin krijgt om te eten of te snoepen. Acetylcholine zorgt ervoor dat je je tijdelijk beter kan concentreren. Wanneer deze stof is uitgewerkt, kan je je nadien minder goed concentreren. Uit studies met jongeren blijkt dat regelmatig sigaretten roken op jonge leeftijd kan leiden tot concentratiestoornissen en een grotere kans op AD(H)D. Vasopressine doet je aders samen krimpen waardoor er even meer zuurstof naar de hersenen gaat en je beter kan onthouden. Na deze piek krijg je het tegenovergestelde effect. Dan is er nog het effect op de serotonine, een stof die de stemming beïnvloed. Dit zorgt ervoor dat je je soms, zonder verklaarbare reden, snel boos of somber kan voelen, wanneer je stopt met roken en je lichaam weer zelf een evenwicht laat zoeken. Ook bij mensen met depressie en mensen die cocaïne gebruiken is de werking van deze neurotransmitter verstoord. Ten slotte heeft nicotine ook een effect op de beta-endorphines. Deze zorgen voor een tijdelijke vermindering van angst en spanning. Vandaar dat een sigaret je beter op je gemak doet voelen.

Door al deze verschillende actieve stoffen kan je sigaret zowel een stimulerend als een relaxerend effect hebben. De volgende keer dat je een sigaret opsteekt, sta er dan even bij stil of je die nu rookt om te ontspannen of net om je op te peppen of je te concentreren...

Wanneer je de werking van al deze stoffen in je brein jarenlang verstoort, is het normaal dat het even duurt vooraleer je lichaam een nieuw evenwicht gevonden heeft. In die tussenperiode van een paar weken kan je volgende ontwenningssymptomen ervaren: depressieve stemming, slapeloosheid, prikkelbaarheid, angst, concentratieproblemen, rusteloosheid, vertraagde hartfrequentie, toegenomen eetlust (gewichtstoename), zweten, trillen, constipatie... Sommigen hebben hier nauwelijks last van, anderen kunnen het wat lastiger hebben. Gelukkig kunnen Mindfulnessoefeningen je helpen om hiermee om te gaan.

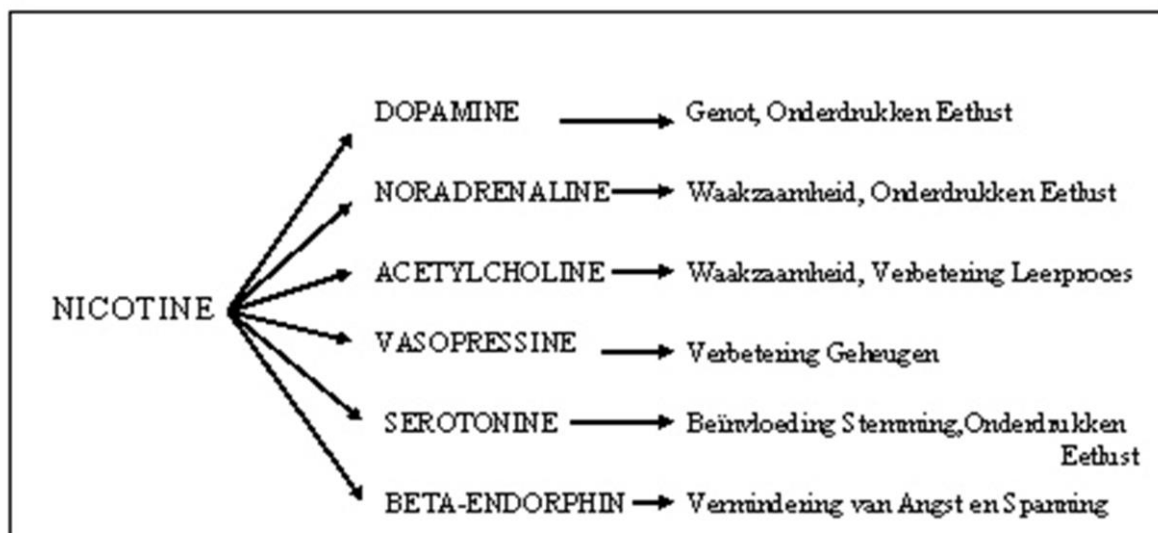
Vandaar dat verstokte rokers (als je bijv. 15 sigaretten of meer per dag rookt) er soms baat bij kunnen hebben om tijdelijk gebruik te maken van "Nicotine Replacement Therapy" producten. Deze producten kunnen ervoor zorgen dat je afkickverschijnselen minder erg worden of zelfs niet voorkomen. Het is belangrijk om deze producten (pillen, patches...) niet zomaar op eigen houtje te gaan gebruiken, maar je goed te laten begeleiden. Hun effect is wel zeer beperkt in tijd indien je deze behandeling niet combineert met gedragstherapie waarbij je je gewoontes leert veranderen. Uiteindelijk blijf je wel verslaafd aan de nicotine, maar je maakt je gezondheid niet langer kapot.

Indien je voor bepaalde producten een terugbetaling via het ziekenfonds wil krijgen, ben je in Nederland verplicht om je te laten begeleiden. In België is dit spijtig genoeg nog niet het geval.

Goed nieuws

Het goede nieuws is dat de fysieke verslaving aan nicotine slechts 10-20% van de verslaving uitmaakt. 80%-90% van de verslaving bestaat uit hardnekkige gewoontepatronen en automatische reacties. Het is hier dat Mindfulness je kan helpen om los te komen van deze gewoontes. Het grote voordeel van deze techniek is dat je niets moet veranderen aan je gewoonte. Het enige wat je wel moet doen, is de intentie hebben om bewust te gaan roken.

werking op het centraal zenuwstelsel



Nicotine patches zijn een fantastische uitvinding.

Kleef er een over elk oog

en je kan je sigaretten niet meer vinden...

7 Soorten Rookhonger

In het boek "Mindful Eating" (uitgeverij Witsand) vertelt Mercedes Wolters dat er 7 soorten honger bestaan. Je kan zin krijgen in een taartje door voorbij het uitstalraam van een bakker te lopen of goesting hebben in een kopje koffie omdat je verleid wordt door het aroma. Of het nu gaat om honger naar eten of naar sigaretten, de basis blijft gelijk. Wat maakt nu dat we een sigaret opsteken?

Het oog

Zien roken, doet roken. Wanneer je iemand een sigaret ziet roken (live of op TV) en je bent zelf een roker, dan krijg je zelf ook zin om te roken. Zelfs de simpele aanblik van een sigaret, een pakje sigaretten of het logo van je favoriete merk kan je al trek doen krijgen. Ook al had je daarvoor niet onmiddellijk zin.

De neus

De geur van een sigaret of van een sigaar kan sommige mensen letterlijk doen watertanden. Niets zo verleidelijk als het opsnuiven van die vertrouwde geur om je, zonder nadenken, er zelf eentje te doen opsteken. Maar wie stopt met roken, gaat snel weer beter ruiken en genieten van de duizenden andere geuren die we kunnen waarnemen.

De mond

Er zijn zo van die momenten dat je lippen snakken naar iets. Je wilt gewoon iets in je mond hebben. Dat kan eten zijn, maar ook een sigaret kan die behoefte aan iets lekkers invullen. Vandaar dat nogal wat rokers die stoppen met roken, steeds een pakje muntjes bij hebben om dit gevoel te compenseren. Er zijn rokers die vinden dat een sigaret ook lekker smaakt. Wanneer je echt bewust gaat roken, ontdek je snel dat dit een mythe is. Een sigaret zorgt ervoor dat dit de enige smaak is die je nog ten volle kan waarnemen, alle andere smaken vervlakken immers.

De maag

Je maag kan honger hebben. Aangezien roken geen fysieke behoefte vervult in je lichaam, kan je perfect zonder leven. Toch gebruiken sommigen een sigaret om een lege maag te vullen. Soms met de expliciete bedoeling om af te vallen. Mensen denken dat je door te stoppen met roken dikker wordt. Dat is niet waar. Wat wel gebeurt, is dat mensen de negatieve gevoelens die ze normaliter wegroken nu gaan weg-eten. Met als gevolg dat er kilo's bij komen. Dat ligt niet aan het stoppen met roken maar aan het feit dat het vluchtmechanisme dat aan de basis van de verslaving ligt, niet fundamenteel wordt aangepakt. Bijgevolg verschuift men gewoon het probleemgedrag van roken naar eten.

De geest

Een gedachte kan volstaan om zin te krijgen in roken. Misschien vind je van jezelf dat je het wel verdiend hebt. Maar het kan ook zijn dat je onaangename piekergedachten probeert weg te roken. Je geest kan tientallen redenen bedenken waarom je nu toch maar beter een sigaret zou opsteken. Vecht niet tegen deze gedachten, maar wees er wel alert voor en blijf vooral observeren.

Het lichaam

Wie al jaren rookt, kan lichamelijk verslaafd raken aan nicotine. Het is immers één van de meest verslavende drugs die we kennen. Vroeger werd ze, naast bijv. heroïne, alcohol en slaappillen tot de harddrugs gerekend. Dat zijn drugs die zowel geestelijk als lichamelijk verslavend zijn. Vandaag spreken we niet meer over hard en soft drugs, maar eerder over hard en zacht gebruik van drugs. Wie lichamelijk verslaafd is aan tabak, zal merken dat wanneer hij probeert te stoppen met roken, dit duidelijk voelbaar is in zijn lichaam. Je lichaam voelt gespannen aan, je slaapt minder goed, je krijgt klamme handen, je wilt zoetigheden eten, je denk continu aan roken... Dat is je lichaam dat afkickverschijnselen vertoont. Normaliter verdwijnen die onaangename verschijnselen na een paar weken.

Het hart

Meestal beginnen mensen te roken in leuke ontspannen omstandigheden, bijv. uitgaan met vrienden. Maar mensen die echt veel roken, gebruiken ook op momenten dat ze zich minder goed voelen. Wanneer hun hart niet open staat. Wanneer ze stress, emotionele pijn, afwijzing, woede, frustratie, verdriet... ervaren. Dan proberen ze de pijn die ze voelen in hun hart te vullen met nicotine. Het spreekt voor zich dat dit slechts tijdelijk werkt en enkel de verslaving voedt.

Oefening

De volgende keer dat je zin krijgt in een sigaret, sta dan even stil bij welke van de 7 soorten rookhonger je zin doet krijgen. Misschien ontdek je wel dat bij jou betaalde soorten meer actief zijn dan andere. Op die manier leer je je eigen rookgedrag weer beter kennen. Hoe beter je je eigen automatische reactiepatronen leert kennen, hoe minder de macht der gewoonte jou tot slaaf zal maken. Mindful roken zorgt ervoor dat je meer vrijheid voor jezelf creëert. Niet de valse vrijheid van de Marlborow Cowboy, de avontuurlijke Camel Man of de L&M "My way" kerel, maar echte vrijheid waarbij jij kiest wanneer en of je wil roken of niet.

Doe de drugtest!

Als je in deze eerste fase zit vraag je je misschien af of je echt verslaafd zou zijn. Hier volgt een snelle drugtest.

Toen ik een tijdje geleden, bij wijze van experiment, besliste om gedurende 40 dagen geen druppel alcohol te drinken, ontdekte ik automatische patronen. Als ik naar de supermarkt ging, goot ik mezelf steeds een glaasje wijn in. Ik had het glas al aan de lippen, toen ik plots besepte dat ik dit totaal onbewust gedaan had. Of wanneer ik eten begon te maken, merkte ik steeds mijn verlangen op om mij een aperitiefje uit te schenken. Door me hier bewust van te worden, merkte ik dat na een tijdje dit verlangen vanzelf uitdoofde. Uiteindelijk heeft het me relatief weinig moeite om dit 40 dagen vol te houden. Het viel me wel op dat mensen me snel bekeken alsof ik een alcoholprobleem had. Om dan nog maar te zwijgen over de sociale druk omdat je gewoon even een paar weken niet meedoet met de nationale braspartij...

Hoe kan je nu weten of je verslaafd bent? Hieronder vind je enkele kenmerken:

- steeds meer nodig hebben om hetzelfde effect te krijgen
- afkickverschijnselen bij stoppen
- niet kunnen stoppen
- meer en langer roken dan men van plan was
- er steeds meer tijd en geld in stoppen
- blijven gebruiken, ondanks gezondheidsproblemen
- boos worden wanneer iemand zegt dat je beter zou minderen of stoppen
- ...

Hoe kan je nu testen of je verslaafd bent of niet? Heel eenvoudig! Als je elke dag gebruikt (alcohol, sigaretten, cola, snoep, slaappillen, cannabis...), volstaat het om gewoon een volledige week te stoppen en te zien wat er dan gebeurt. Hoe voel je je? Ben je sneller geërgerd, opgejaagd, boos, verdrietig, bezorgd... of slaap je minder goed? Dan kan dit op een probleem wijzen. Gebruik je bijvoorbeeld enkel tijdens het weekend? Dan is het een mooi experiment om eens een paar weekends niet te gebruiken en dan met nieuwsgierigheid jezelf te observeren.

Ontdek je tot je verbijstering dat je, zonder dat je er erg in had een nicotinejunk geworden bent? Dan vind je hieronder het ideale antigif!

Mindfulness-Verslaving: 5-0

Hier lees je hoe Mindfulness met genadeloze forfaitcijfers afrekenet met verslaving. Het volstaat om regelmatig te oefenen om je deze techniek eigen te maken. Eventueel kan je ook overwegen om een workshop of een training te volgen.

MINDFULNESS	VERSLAVING
Direct, van moment tot moment bewustzijn	Onbewust leven in het verleden of in de toekomst
Bewust aandacht geven aan gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties	Weglopen of wegduwen van onaangename ervaringen
Inzicht en erkenning in de reden van je verslaving	Onbewuste automatische reacties
Een open, nieuwsgierige geest	Vermijden en verdoven van ervaringen
Niet oordelen	Oordelen

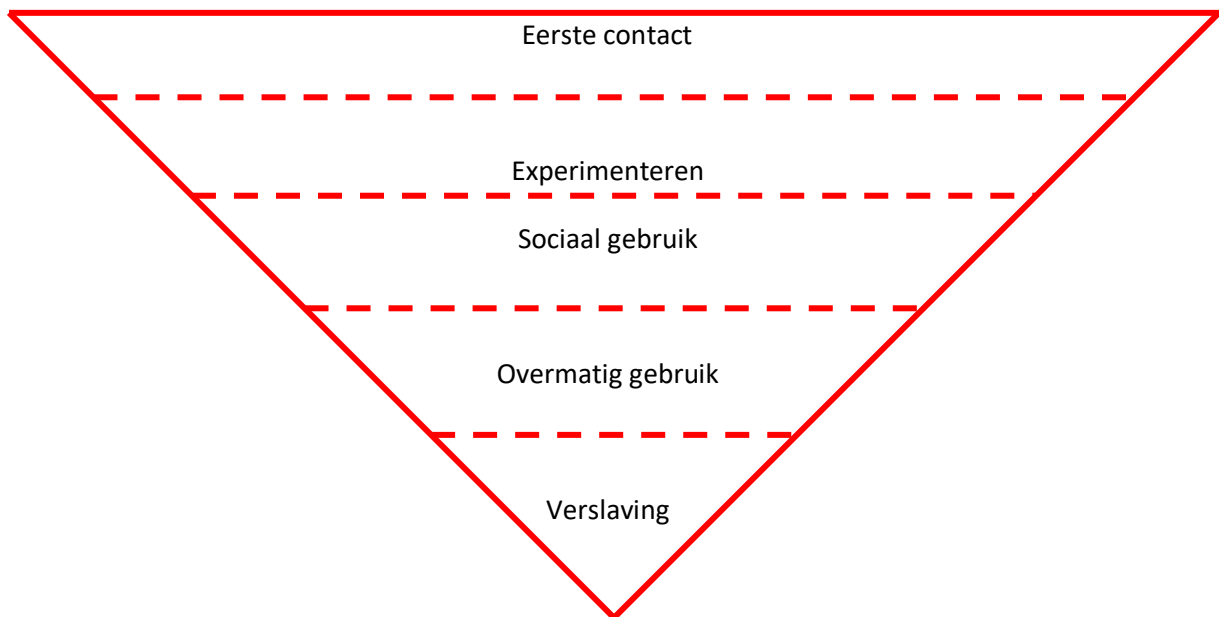
*Als een drug de kans krijgt
om je beste vriend
of geliefde te worden,
dan was daar een vacature.*

Philip Kroonenberg

Ik, verslaafd?

Sommige rokers beseffen dat ze verslaafd zijn, anderen niet. De verslavingspiramide hieronder kan je helpen om voor jezelf te bekijken waar jij je met je gebruik bevindt. Het is belangrijk om hierin eerlijk te zijn met jezelf.

Een verslaving krijg je niet van de ene dag op de andere. Het is het resultaat van een evolutie (die soms wel snel kan gaan).



1. De eerste keer

- De allereerste keer dat je in contact komt met de drug. Herinner je je nog je eerste sigaret? Hoe ze smaakte? Hoe je je voelde? Wat je toen dacht?

2. Experimenteren

- Je gebruikt heel af en toe. Je leert de verschillende effecten kennen, verkent je grenzen en leert de techniek beheersen (bijv. inhaleren). Veel mensen stoppen na deze fase met gebruiken. Ofwel omdat het hen geen genot verschaft, ofwel omdat ze snel inzien wat de negatieve gevolgen zijn van roken op o.a. gezondheids- en financieel vlak.

3. Sociaal gebruik

- Je gaat regelmatig gebruiken omdat je tevreden bent over de effecten, de ervaringen en de gewaarwordingen. Het gebruik heet "sociaal" omdat het meestal niet in conflict komt met de omgeving en je andere activiteiten. Een kleine minderheid van de rokers slaagt erin om gewoon af en toe een sigaretje te roken, zonder er echt aan verslaafd te geraken. Tot een paar jaar geleden werd deze vorm van roken ook

sociaal aanvaard. Sinds er wetenschappelijk bewijs is gevonden dat ook passief roken kanker kan veroorzaken, is deze situatie veranderd.

4. Overmatig gebruik

- Je gaat meer en meer gebruiken, ook soms op momenten en gelegenheden waar het eigenlijk niet gepast is. Je wilt constant het effect voelen bijv. om te vluchten voor stress, angst, teleurstelling, frustratie... of je persoonlijke "leef" problemen. Je neemt klachten van partner, vrienden, dokter en omgeving niet serieus en gaat soms verantwoordelijkheden uit de weg.

5. Verslaving

- Je rookt meer dan je eigenlijk zou willen. Je voelt je niet meer goed als je niet gebruikt. Je kàn niet meer zonder en het lukt je niet om te stoppen wanneer jij wil. Je bent een slaaf geworden van je gebruik. Je voelt je slecht als je probeert te stoppen (afkickverschijnselen) en de gedachte aan stoppen alleen al bezorgt je angst. Ondanks het feit dat je gezondheid eronder begint te lijden en dat je er steeds meer geld in stopt, blijf je doorgaan. Zelfstandig stoppen wordt moeilijk omdat je dan plots met alle gevoelens waarvoor je vluchtte, geconfronteerd wordt en je niet weet hoe je er anders mee kan omgaan.
- Een voorbeeldje van nicotineverslaving? Beeld je in dat je, net voor het slapen gaan nog een sigaretje wil roken. Je ontdekt echter dat je geen sigaretten meer in huis hebt. Als je je dan opnieuw aankleedt en naar de nachtwinkel rijdt, dan kan je er donder op zeggen dat je met een flinke verslaving zit...

Oefening: Je laatste sigaret herinneren

Omdat roken zo gewoon is, vergeten we snel hoe onze laatste sigaret was. Ga daarom even rustig zitten en denk na over je laatste sigaret of sigaartje:

- *Wat heb je gerookt? Een sigaret (uit een pakje of zelf gerold, met of zonder filter?), een sigaar, een cigarillo, een (water)pijp...*
- *Waar was je?*
- *Hoe zag de omgeving eruit?*
- *Rookte je alleen? Of wie was er bij je?*
- *Rook het lekker?*
- *Hoe smaakte het eerste trekje?*
- *Hoe voelde je je?*
- *Welke gedachten waren er bij het roken?*

Indien je deze oefening te moeilijk zou vinden, kan je natuurlijk altijd nu een sigaretje opsteken en een antwoord geven op bovenstaande vragen...

Oefening: Een sigaret overslaan

Zin in een experimentje?

Wanneer je straks zin krijgt in een sigaret, hebben je meestal de neiging om er onmiddellijk eentje op te steken. Eigenlijk is dat helemaal niet nodig. Je kan dit gerust even uitstellen.

Speel eens met het gevoel dat er dan ontstaat. Wat voel je na 5 minuten? Wat voel je na een uur?

Indien je de gewoonte hebt om op vaste momenten te roken, kies er dan bewust voor om op één van die momenten niet te roken. Hoe reageert je lichaam? Wat voel je? Welke gedachten komen er in je op?

Indien je er in kan slagen om dit gewoon op te merken, zonder deze gevoelens of gedachten weg te duwen (en snel aan iets anders te denken of te doen), kan je heel veel te weten komen over je onbewuste automatische reactiepatronen en er zo langzaam maar zeker los van te komen.

Wedden dat je volgende sigaretje dubbel zo lekker smaakt?

Tips om bewust te roken

Hier vind je nog enkele rooktips die je kunnen helpen om vandaag en de komende dagen bewuster te gaan roken:

1. Multitasken

- Meestal roken we terwijl we allerlei andere dingen aan het doen zijn: praten, lezen, TV kijken, bellen, werken... Kies er vandaag voor om niet te multitasken wanneer je rookt. Wanneer je rookt, doe dan niets anders dan roken. Noteer na elke sigaret op je pakje of je die Bewust (B) of al multitaskend (M) hebt opgerookt

2. Waarschuwing

- Op elk pakje staat verplicht een waarschuwing, die je op automatische piloot gewoon negeert. Neem een stift en streep de boodschap door. Neem je pakje sigaretten en doe het nu. Niet straks. Nu! Wedden dat ze je de hele dag opvalt? Als de klassieke waarschuwingen je weinig doen, maak dan je eigen creatieve of ludieke waarschuwing. Zo blijft je attent.

3. Tel je trekjes

- Noteer het aantal trekjes dat je neemt per sigaret. Noteer het aantal op je pakje. Merk op hoe (on)regelmatig je rookt en varieer eens. Maak er een spelletje van en probeer eens in zo weinig mogelijk lange trekken en in zoveel mogelijk kleine trekjes je sigaret op te roken.

*“Ik was eerst sceptisch,
maar ik heb het aantal sigaretten per dag
al flink verminderd.”*

(getuigenis op www.libredutabac.com)

Fase 2

Stoppen?

Ja, misschien ooit...

Fase 2: Stoppen? Ja, misschien ooit...

In deze fase beginnen rokers te twijfelen. Misschien door een confronterende reactie van je kind, een onaangename opmerking van een collega, kritiek van je partner, een vervelende hoest die maar niet weggaat, een nieuwsbericht over de gevaren van roken... De toekomstige niet-roker begint af en toe open te staan voor het idee dat blijven roken misschien toch niet zo'n goed idee is. Dat het effectief kanker kan veroorzaken en dat je door je nicotineverslaving in bijna letterlijk in een hoekje van de maatschappij geduwd wordt. Niet pushen is de boodschap! Geef de roker tijd en ruimte om zelf te kunnen kiezen.

Vaak wordt je als roker geconfronteerd met twijfel, onzekerheid, angst voor verandering en om het vertrouwde los te laten. Hier bestaat het risico dat je blijft uitstellen tot "het ideale moment" zal komen. Ook bestaat het geval dat je te snel van stapel loopt en zonder de nodige mentale en fysieke voorbereiding stopt met roken. Dit verhoogt immers de kans op mislukken en herval. En dat is wel het laatste wat je wil!

Soms rook je omdat je gestrest bent, omdat je je verveelt, omdat je je verdrietig voelt... echt genieten van je sigaret doe je niet altijd. Het is bijna als een bitter medicijn dat je inneemt om niet meer te voelen wat er is. Het probleem met dit medicijn is dat je er op termijn van sterft. Je kan ook op een andere manier leren omgaan met stress, verveling, verdriet, onzekerheid of angst. Door met nieuwsgierigheid en zonder te oordelen aandacht te geven aan de emotie van het moment. Zo kan je uiteindelijk stoppen met vluchten.

Het is belangrijk om je goed te informeren over de gevolgen van stoppen met roken. Nogal wat mensen denken dat je automatisch verdikt door te stoppen met roken. Dit kan gebeuren, maar ook daar bestaan oefeningen voor. Mensen die hier meer willen over lezen, verwijs ik graag door naar het boek "Mindful Eating" (Wolter/Prins, 2010). Andere rokers zijn dan weer bang voor ontweningsverschijnselen. Uit angst om de echte problemen onder ogen te zien, vluchten mensen opnieuw in gebruik. Dit boek leert je zowel omgaan met ontweningsverschijnselen als met hervallen.

In deze fase is het ook goed om een balans op te maken van de voor- en nadelen van roken en de voor- en nadelen van stoppen met roken. Wees hierin kritisch en maak jezelf niets wijs. Ter inspiratie alvast enkele redenen waarom mensen roken: tegen de stress, van pure gewoonte (op autopilot dus), voor het "coole" imago (vooral bij jongeren), voor een betere concentratie, om jezelf te belonen, uit verveling, voor de smaak, o.w.v. de gezelligheid (sociaal roken)... Goede redenen om te stoppen zijn legio: betere conditie, frisse adem, witte tanden, financieel, vrijheid, langer en gezond leven... Kan je ook drie redenen bedenken waarom je zou MOETEN roken? Neem er gerust ook je kristallen bol bij en neem eens een kijkje in de toekomst. Hoe zie ik mezelf als niet roker? Hoe voel ik mij? Hoe reageren de mensen rondom mij?

Neem er gerust een blaadje papier bij of maak een documentje aan op je computer.

Stoppen met roken. Waarom eigenlijk?

Wie nog twijfelt of stoppen met roken wel zo'n goed idee is, krijgt hieronder een kort overzicht van alle positieve effecten op de gezondheid.

Tijd na de rookstop	Positieve effecten op de gezondheid
20 minuten	De bloeddruk en polsslag bereiken opnieuw hun normale niveau; de bloedsomloop in handen en voeten verbetert.
8 uur	De nicotine- en koolmonoxidegehalten in het bloed verminderen met de helft, het zuurstofgehalte wordt weer normaal. Het risico op een hartaanval daalt.
24 uur	De koolmonoxide wordt helemaal uit het lichaam verwijderd. De longen verwijderen het slijm en de andere resten van het roken.
48 uur	Er is geen nicotine meer in het lichaam. De smaak- en geurzin verbeteren indrukwekkend.
72 uur	Het ademen wordt gemakkelijker. De luchtpijptakken ontspannen zich en het energieniveau verhoogt.
2-12 weken	De bloedsomloop verbetert.
8 weken	De slaagkansen bij het ondergaan van een willekeurige operatie zijn weer gelijk aan die van een niet-roker.
3-9 maanden	Het hoesten, de piepende ademhaling en de ademhalingsproblemen verbeteren omdat de longen 5 tot 15% beter werken
5 jaar	Het risico op een hartaanval is nog slechts half zo groot als toen je rookte.
10 jaar	Het risico op longkanker is nu ook nog slechts half zo groot als toen. Als je stopt met roken vóór de middenleeftijd, vermijd je het risico met meer dan 90%.
10-15 jaar	Het risico op een hartaanval is nu even groot als dat van een niet-roker.

Bron : www.tegenkanker.be.

*Een jongeman van 15 begint met roken
om te bewijzen dat hij een man is.
Een man van 30 houdt er mee op
om dezelfde reden.*

Ernest Hemingway

Hoe overtuig je jongeren om te stoppen?

Jongeren die voor hun 16 beginnen te roken hebben ongeveer 80% kans om verslaafd te raken. De meeste jongeren liggen er niet wakker van dat ze uiteindelijk allerlei ziektes zoals long- en keelkanker en hart- en vaatziekten kunnen krijgen. “Je moet toch van iets sterven?” is een veel gehoorde opmerking. Zeker als je zelf rookt, is het niet makkelijk om je kinderen ervan te overtuigen dat het niet zo’n goed idee is. Behalve wanneer je zelf de beslissing neemt om te stoppen natuurlijk!

Er zijn wel verschillende argumenten die net iets beter aanslaan. Zo is er bij jonge vrouwen het feit dat je door te roken je vruchtbaarheid kapot maakt en – O, ijdelheid der ijdelheden – dat je er een lelijke gelaatskleur van krijgt en sneller rimpels. Om de heel eenvoudige reden dat de teer die in de sigaretten zit, je aders langzaam laat dichtslibben, te beginnen met de aller-fijnste: nl. de haarvaatjes die zich in de huid bevinden. Jonge kerels liggen natuurlijk niet wakker van een rimpeltje meer of minder. Waar pubers WEL mee bezig zijn, is hun mannelijkheid. Wanneer ze vernemen dat roken je groei vroegtijdig kan stoppen en je er zelfs impotent van kan worden, dan lijken sigaretten plots wat minder aantrekkelijk. De kans op een slap pietje draagt immers niet bij tot een stoer imago...

Wel niet evident natuurlijk om je zoon of dochter te overtuigen om niet te roken als je zelf rookt. Onderschat je eigen voorbeeldgedrag als ouder, leidinggevende of leraar niet!

Oefening: kijken naar twijfel

De volgende oefening leert je omgaan met de twijfel waar je in deze fase mee geconfronteerd wordt. Er is niets mis met twijfelen. Het gaat hier immers slechts over gedachten en gevoelens. Je hoeft je er niet door te laten meeslepen.

Neem even de tijd om stil te staan (letterlijk) bij je twijfels. Ook hier kan het helpen om er even een papiertje bij te nemen of een documentje aan te maken op je computer.

Stel je voor dat je gaat stoppen met roken. Wat is dan de eerste gedachte die door je hoofd schiet? "No way!" ofwel "Een goed idee, maar...", "Dat moet ik nu echt wel eens doen",...

Hoort er ook een gevoel bij die gedachte? Angst, twijfel, woede... Zie of het mogelijk is om al jouw aandacht te geven aan dit gevoel. Hoe voelt dat eigenlijk aan die "twijfel" of "woede" of...? Kan je erbij blijven zonder dit gevoel weg te duwen of je erin te laten meeslepen? Soms vraagt het best wel wat moed om naar dit soort meestal onaangename emoties te kijken. Maar als je dit kan doen zonder erover te oordelen, zal je merken dat er ruimte komt tussen jou en je emotie. Dit zorgt ervoor dat ze minder macht heeft over jou en dat je er minder snel wordt door meegesleept.

Tips om bewust te roken

In het boek "A smoke-free smoke break" worden deze tips gebruikt om de "rook-zombie" wakker te maken. In plaats van op automatische piloot te roken, moet je eerst opnieuw leren om bewust te roken. Neem je voor om in de komende dagen deze rooktips eens uit te proberen.

1. Andere vingers

- Veel mensen stoppen onbewust hun sigaret tussen hun wijs- en hun middenvinger. Experimenteer eens met de andere vingers. Bijvoorbeeld tussen duim en wijsvinger. Of draai de sigaret om, met de brandende kant naar je toe. Vergeet dan wel niet om je hand te draaien voor je van je sigaret trekt...

2. Beslis

- Neem op voorhand de beslissing of je je sigaret volledig gaat oproken of niet. Niemand verplicht je immers om altijd je sigaret helemaal op te roken. Soms zijn we het roken zo gewend, dat we niet roken omdat we zin hebben, maar gewoon... uit gewoonte. Waarom zou je je sigaret helemaal oproken als ze je niet meer smaakt? Verschillende rokers gaven al aan dat ze enkel maar van de eerste paar trekjes genieten en dat ze de rest van de sigaret maar oproken omdat ze nu eenmaal aan het roken zijn. Jij hebt de vrijheid om je sigaret uit te doen wanneer jij wilt. Sta ook even stil bij het gevoel wanneer je je sigaret vroegtijdig uitdooft.

3. Plaats en houding

- Alle middelen zijn goed om een steentje in de gewoontemachine te gooien. Verander vandaag van plaats en van houding wanneer je rookt. Indien je meestal zit terwijl je rookt, ga dan staan of omgekeerd. Zoek een plekje waar je kan zitten. Heb je de kans om binnen te roken? Ga dan vandaag zeker naar buiten. Heb je een vaste rookplek op het werk? Ga dan eens 50 meter verder staan of doe een kleine wandeling. Da's bovendien nog gezond ook!

Een roker rookt gemiddeld 14 sigaretten per dag.
Dit zijn 14 kansen om te mediteren.

Dr. John Williams

Roken = mediteren

Eigenlijk hebben rokers en mensen die mediteren veel gemeen. Rokers hebben immers de gezonde gewoonte ontwikkeld om af en toe uit de ratrace te stappen en te pauzeren. Tijdens deze rookpauze passen ze eigenlijk een speciale vorm van ademhalingsoefeningen toe. Ze ademen diep in, houden de rooklucht even vast en ademen vervolgens langzaam weer uit. Het enige verschil met mensen die mediteren is de kwaliteit van de ingeademde lucht. Ongezonde, kankerverwekkende rooklucht van een sigaret tegenover verse, gezonde lucht van Moeder Natuur. Ademen doen we op elk moment en we vinden dit zo normaal dat we vergeten wat de functie ervan is.

Wie zin heeft om te roken, maar beslist heeft om dit niet meer te doen, wordt vroeg of laat geconfronteerd met zin, goesting, trek, drang... in een sigaret. In het Engels noemen we dit "craving". De normale strategie om hiermee om te gaan, bestaat meestal uit afleiding zoeken, jezelf moed inpraten, je proberen te ontspannen, proberen rooksituaties te vermijden... Allemaal geautomatiseerde manieren om te vechten (op de tanden bijten, wilskracht gebruiken) of te vluchten (snel afleiding zoeken en iets anders gaan doen) voor wat er op dat ogenblik werkelijk is: ZIN IN EEN SIGARET. En daar is niets mis mee. Iemand die jaren gerookt heeft, zal nadien nog zeer regelmatig trek of goesting krijgen in een sigaret. Dat is de doodnormaalste zaak van de wereld. De vraag is hoe je met die "craving" omgaat. Van vluchten word je uiteindelijk moe en haalt de drang om te roken je in. Als je vecht, kan ook wel eens verliezen.

Stop met vluchten en vechten! Kijk het rookmonster in de ogen en word getuige van de drang om te roken. Jij bent immers niet die goesting. Die is slechts een deel van wie je bent. Door niet te vluchten, maar er de volledige aandacht van je geest op te richten, zal je merken dat de zin om te roken vanzelf weer weggaat. Uit onderzoek blijkt dat die zin in een sigaret na een 10-tal minuten in rook opgaat (let op de woordspeling). Je leert om jezelf niet langer te identificeren met die goesting om te roken. Die goesting is immers maar een stuk van de volledige ervaring van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties die hiermee gepaard gaan.

Hoe doe je dit nu? Door afstand te nemen. Je kan het vergelijken met op de oever van de rivier te gaan zitten en van op een kleine afstand de stroom (van gedachten, gevoelens, sensaties) gade te slaan, zonder in het water te springen. Of je kan het ook vergelijken met naar de film gaan. De donkere zaal, Dolby surround geluid, 3D effecten... brengen je in een soort trance waardoor je helemaal opgaat in de ervaring. Je ervaart bijna aan den lijve wat de personages in de film beleven. Je ervaart hun angst, hun blijdschap, hun zorgen... Je zit samen met hen in de problemen en bedenkt samen met hen oplossingen. Je identificeert je er volledig mee. Net zoals een roker die geconfronteerd wordt met een ongelofelijke trek in een sigaret. Voor je het goed en wel beseft, word je overspoeld door gedachten, gevoelens en ook je lichaam laat van zich horen. Via Mindfulness leer je het objectieve standpunt van de camera innemen. Er is een levensgroot verschil tussen gedachten ("Dit houd ik nooit vol") of gevoelens (angst om te hervallen) ondergaan en je er volledig mee identificeren, dan wel opmerken of je bewust zijn van het feit dat die gedachten en gevoelens zich op dat moment in je geest of lichaam manifesteren.

Oefening: 3 minuten adempauze

Deze eenvoudige oefening helpt je om je aandacht te trainen en je meer bewust te worden van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Hoe meer je je bewust bent van wat er op elk ogenblik gebeurt, hoe groter de kans dat je bewuster gaat leven en ook roken. Door je niet te verzetten tegen wat er zich op dit ogenblik aandient, hoe groter de vrijheid om te beslissen om al dan niet een sigaret op te steken. Deze oefening zal je ook in de volgende fase kunnen gebruiken wanneer je met zin om te roken geconfronteerd wordt.

Ga even zitten en sluit even de ogen. Word je bewust van het contact van de voeten met de grond en van het zitvlak met de stoel of het kussen waarop je zit. Dit brengt je in het "hier en nu". In dit moment. Misschien merk je op dat er spanning, pijn, warmte of koude, aangename of onaangename sensaties zijn. Of het kan ook zijn dat je niets speciaals voelt. En welke emoties zijn er op dit ogenblik aanwezig? Onrust, verveling, ontspanning, frustratie, boosheid, verdriet, angst, schuldgevoel... of gewoon neutraal. Ongetwijfeld zijn er ook gedachten op dit ogenblik. Gedachten dat je nog van alles moet doen of dat je deze oefening maar niets vindt... Alles wat je ervaart, voelt en denkt is perfect OK. Wat het ook is. Wat dat zijn gewoon je lichamelijke sensaties, gevoelens of gedachten van dit ogenblik. Je moet er niets aan veranderen. Tijdens deze oefening moet je helemaal NIETS doen. Het enige wat je kan doen is gewoon met mildheid observeren en je aandacht geven aan wat er NU is. Zonder te oordelen over wat je ervaart.

Breng nu je aandacht gedurende een paar minuutjes naar de adem. Naar die plaats in het lichaam waar je die het beste voelt. Bijvoorbeeld door de bewegingen van de buik te observeren. Je zal merken dat die een beetje omhoog gaat wanneer je inademt en omlaag wanneer je uitademt. Het is niet de bedoeling om de adem te beïnvloeden, maar gewoon de adem te volgen met al je aandacht. Als je merkt dat de adem afdwaalt, wees dan niet boos op jezelf, maar breng gewoon je aandacht weer terug naar de adem. Telkens opnieuw. Eventueel kan je elke inademing zachtjes benoemen met IN en elke uitademing met UIT. Doe dit gedurende minstens één volle minuut.

Breid nu je aandacht uit naar je volledige lichaam. Word je bewust van de voeten, de benen, het contact van het zitvlak met de stoel of het kussen, de romp, de armen en het hoofd. Misschien ervaar je spanning of rust, warmte of koude, pijn of zwaarte... Het is wat het is. Dit is gewoon de ervaring van je lichaam op dit moment. Blijf nu even met je aandacht bij wat je op dit ogenblik ervaart.

Deze oefening gebruikt niet de sigaret als focuspunt maar je adem en je lichaam. Dit type oefeningen helpt je om je aandacht te trainen en om meer bewust te worden van het hier en nu. Je leert sneller gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties opmerken zonder erover te oordelen. Via Mindfulness kan je immers niet alleen leren om te stoppen met roken, maar ook om anders om te gaan met stressvolle situaties (deadlines, conflicten, lawaai, drukte, tijdsdruk...). Een Mindfulnessstraining kan je hierbij helpen. Op www.itam.be kan je enkele oefeningen gratis downloaden.

Meditatie is geen relaxatie

Deze oefening doet je misschien denken aan een relaxatieoefening, maar dat is het niet. Een ontspanningsoefening heeft immers tot doel je tot rust te brengen. Een Mindfulnessoefening heeft geen ander doel dan opmerkzaam te zijn van wat er op dat ogenblik is. Dat kan een gevoel van ontspanning zijn maar evengoed gevoelens als onrust, spanning, onzekerheid... Je leert deze gevoelens gewoon opmerken, zonder er over te oordelen of ervan weg te vluchten. Misschien dat het volgende voorbeeldje het verschil duidelijker maakt.

Beeld je in dat je twee mensen ziet stil zitten op een stoel. De ene doet een relaxatie oefening, de andere een Mindfulnessoefening. In beide gevallen is hun aandacht in eerste instantie op hun adem gericht. Wanneer zal je nu het verschil opmerken? Op het ogenblik dat ze in de straat net voor je raam op het lumineuze idee gekomen zijn om met een drillboor een gat in het wegdek te maken. Ben je bezig met een relaxatieoefening? Dan ben je eraan voor de moeite. Wie kan zich immers ontspannen bij het geluid van een drillboor? En wat zou onze Mindfulnessbeoefenaar in zo'n geval doen? Om te beginnen zal je aandacht, of je dat nu wil of niet, sowieso naar het geluid getrokken worden. 100 decibel, daar ontkom je niet aan. Vervolgens merk je op hoe dit geluid nu juist klinkt? Is het scherp of dof, monotoon of geritmeerd... Hoe voelt het geluid aan ter hoogte van je oren? Ervaar je pijn? Ervaar je trillingen in je lichaam? Misschien merk je de intentie op om recht te staan en door het raam te gaan kijken? Het is mogelijk dat je frustratie of woede ervaart omdat je rustige meditatiemoment nu agressief verstoord wordt. Misschien word je je bewust van gedachten: "Waarom nu? of "Kunnen ze dat niet ergens anders gaan doen?" of "Hadden ze mij niet kunnen verwittigen?" of "Naar welke andere plaats zou ik kunnen gaan om terug rust te vinden?". Je kan al deze gedachten, gevoelens en fysieke sensaties gewoon opmerken en blijven zitten. Je hoeft immers niet langer automatisch te vluchten voor onaangename ervaringen.

*“Ik had nooit gedacht
dat ik mediteren fijn zou vinden.
Maar ik doe het nu elke dag.
Stoppen met roken is slechts één
van de vele voordelen van Mindfulness.”*

(getuigenis pilootstudie J.M.Davis)

Fase 3:

Ik ga stoppen.

Maar hoe?

Fase 3: Ik ga stoppen. Maar hoe?

In deze fase ga je concreet nadenken over hoe en wanneer je gaat stoppen. Wel opletten voor overhaast handelen, want dat kan je mooie project extra bemoeilijken. Het ideale moment bestaat niet en zal ook wellicht nooit komen. Stoppen met roken pak je stap voor stap aan. Voor je zo'n belangrijke beslissing neemt, is het goed om je eerst degelijk voor te bereiden. De oefeningen in dit hoofdstuk zullen je helpen om te slagen in je opzet.

Als je wil stoppen met roken moet je er ook voor gaan en het bovenaan je prioriteitenlijstje zetten. Niet alleen willen stoppen met roken, maar er ook van overtuigd zijn dat je het kan. Ongetwijfeld zal je ook met minder leuke emoties (bijv. angst) geconfronteerd worden. Meestal ga je dan in gevecht met die angst of ga je daardoor je voornemen uitstellen. Deze angst is meestal gebaseerd op gedachten en overtuigingen en veel minder op feiten. Je hebt angst om te mislukken, angst om slecht gezind of opvliegend te worden of om te verdikken. Maar dat kun je onmogelijk op voorhand weten. Laat je niet tegenhouden door de angst, maar leer ermee leven. Dat kan je doen door de angst in de ogen te kijken en ze gewoon op te merken. Een leuke ervaring zal dit wellicht niet zijn, maar door de angst zichtbaar te maken, ontnem je haar de kracht om jou onbewust te beïnvloeden.

Om tot de beslissing te komen om te stoppen, is het voor sommige mensen nodig dat ze eerst met hun kop tegen de muur lopen of de spreekwoordelijke bodem van het zwembad raken. Soms kan het een acuut gezondheidsprobleem zijn, een familielid of collega die gestopt is met roken, een nieuwe wending in iemands leven. Op een goede dag is iemand zo ver. Jij beslist om te stoppen met roken. Fantastisch idee! Maar... stel je vervolgens de vraag of je wel zeker bent dat je je goed hebt voorbereid? En waarom je dit eigenlijk wil doen? Door op die manier advocaat van de duivel te spelen, kan je meer te weten komen over je eigen motivaties en je er later opnieuw aan herinneren. Je kan je ook de vraag stellen waar je eigenlijk bang voor bent? Dat je niet zal kunnen weerstaan aan de goesting? Bang om te mislukken? Of nog iets anders?

We nodigen je uit om er opnieuw een blaadje bij te nemen en één en ander te noteren. Kwestie van je goed voor te bereiden.

Goesting

“Goesting” werd ooit verkozen tot het mooiste woord in de Vlaamse taal. In het Engels wordt dat “craving” genoemd. Ook nog wel vertaald als “begeerte”, “verlangen”, “hunkering”, “zin”, “trek”, “nood” ... Je kan in het Nederlands onderscheid maken tussen “goesting” (= geestelijk verlangen) en “drang” (fysieke behoefte). Dit domein is het werkterrein van dr. Alan Marlatt, de directeur van het “Addictive Behaviour Research Centre” van de Universiteit van Washington. In een van zijn wetenschappelijke artikels beschrijft hij 3 soorten “cravings” en hun mogelijke oorzaken:

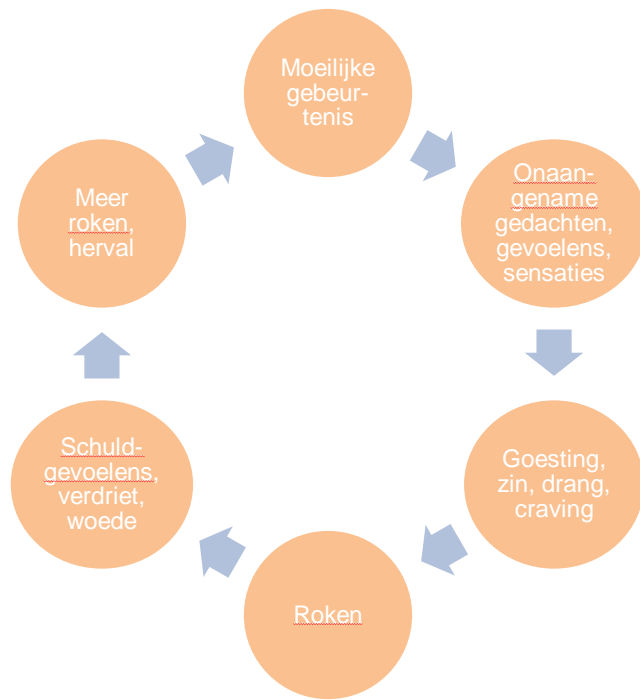
1. Een gebrek aan inzicht in gevoelens of sensaties: bijv. verdriet, angst, schuld, pijn...
2. Een verstoord gedachtepatroon: bijv. ontkenning, piekeren, dramatiseren...
3. Automatisch negatieve interpretaties: bijv. de oorzaak van hervallen toeschrijven aan persoonlijke zwakheid

Dankzij de oefeningen in dit boek leer je met elk van deze “cravings” omgaan.

Hoe werkt verslaving eigenlijk?

Schematisch gezien kan je dit proces voorstellen als een verslavingscirkel. Stel: je wordt geconfronteerd met een moeilijke gebeurtenis. Dit leidt meestal tot onaangename gedachten, gevoelens of lichamelijke sensaties. Omdat we ons hier automatisch tegen verzetten, zoeken we een manier om te vluchten voor deze onaangename ervaring. Dit wekt het verlangen of goesting om te gaan gebruiken. Want we weten uit ervaring dat dit gebruik ervoor zorgt dat deze moeilijke gebeurtenis op die manier draaglijker wordt. Meestal werkt dit gedeeltelijk. Soms gebeurt het wel dat we ons niet zo goed voelen bij dat gebruik, omdat we eigenlijk wel weten dat dit niet zo goed voor ons is. Dit kan dan weer leiden tot gevoelens van woede, frustratie, verdriet of schuld en een heleboel vervelende gedachten (“ik ben een loser”, “het lukt mij niet”). Deze onaangename gevoelens en gedachten kunnen ervoor zorgen dat je meer gaat gebruiken of dat je sneller gaat hervallen in je oude gewoontepatronen. En zo is de cirkel weer rond.

Het is belangrijk om te beseffen dat “cravings” doodnormaal zijn. Het overkomt immers iedereen. Ook mensen die niet verslaafd zijn kunnen ermee geconfronteerd worden. Dit is gewoon “des mensen”. Op zich is dit niet echt een probleem. Je kan er namelijk mee leren omgaan. Hoe kan je nu breken met deze vicieuze cirkel? Dankzij Mindfulness zal je ontdekken dat er andere manieren zijn dan te vechten tegen de goesting of er gewoon aan toe te geven.



*Stoppen met roken
is het gemakkelijkste wat ik ooit gedaan heb.
En ik kan het weten,
want ik heb het wel duizend keer gedaan.*

Mark Twain

Stoppen met roken? Geen probleem!

Stoppen met roken is voor de meeste rokers geen probleem, maar blijven stoppen terwijl de zin in een sigaret bijna ondraaglijk wordt, dat is voor velen wel een groot probleem. In het vorig hoofdstuk hadden we het al over die goesting of drang naar een sigaret.

Wanneer je opmerkt dat je zin hebt om te roken, moet je niet per definitie een sigaret op te steken. Het MAG, maar het moet niet. Jij bent immers de baas. Jij kan zelf beslissen wat je doet op het ogenblik dat je niet op automatische piloot functioneert. Het gebeurt immers vaak dat je zin hebt om te roken en dat je het volgende moment al buiten staat te roken, zonder dat je je er eigenlijk van bewust bent. Het volstaat om gewoon op te merken dat je zin hebt en vervolgens niets anders te doen dan je bewust te zijn van dit gevoel. De kans bestaat dat het na een tijdje vanzelf verdwijnt. En zo niet, dan kan je nog altijd een sigaret opsteken.

Soms gebeurt het dat je wel wil roken, maar je je puur op karakter verzet tegen deze goesting. Hiertegen vechten is zoals arm worstelen. Hoe meer kracht je gebruikt, hoe meer kracht je tegenstander zal gebruiken. Je niet verzetten, betekent niet dat je moet toegeven aan de verleiding.

Soms is het beter te vluchten dan te vechten, maar meestal duikt de zin om te gebruiken op in zeer specifieke situaties die je niet altijd kan vermijden. Zo zijn er bijvoorbeeld negatieve emoties (angst, verdriet, schuld) of negatieve gedachten ("ik ben zwak", "ik kan het niet"). Ook stress, bepaalde omstandigheden of typische tijdstippen zullen zich blijven voordoen. Je kan niet blijven weglopen van kennissen en vrienden die gebruiken.

Maar je kan het ook anders aanpakken. Neem even de tijd om aandacht te geven aan die goesting. Durf het monster in de ogen te kijken. Wat voel je nu juist? Waar zit die drang of die goesting juist in je lichaam? Je vingers, je mond of voel je een algemene spanning? Geef aandacht aan de stemmetjes die je willen doen roken. Wat vertellen ze? Zolang je ze van op een kleine afstand kan bekijken, krijgen ze geen macht over jou.

Wat we nu gaan leren, is ons ongelofelijk goed voorbereiden om met deze momenten van goesting te leren omgaan. En dit TERWIJL WE NOG ROKEN. Je wacht immers ook niet tot de vlammen uit het dak slaan om een brandoefening te doen. En parachutespringen leer je best ook niet op het ogenblik dat je al met je benen uit het vliegtuig hangt. Een goede voorbereiding om met deze ongemakkelijke situaties te leren omgaan, is van cruciaal belang om succesvol te zijn. Dus ook al zijn je vorige stoppogingen faliekant afgelopen, laat je niet ontmoedigen! Dat was geen kwestie van gebrek aan karakter of wilskracht, maar je was eenvoudig weg gewoon niet voorbereid.

Normaal krijg je zin in een sigaret of ervaar je een sterke drang om te roken en dan steek je een sigaret op. Deze drang om te roken komt opzetten als een golf. Eerst klein en dan alsmat sterker... tot op het moment waarop deze golf omslaat en weer verdwijnt. Wat je hier gaat leren is, telkens je de drang ervaart om te roken, eerst even te surfen op deze "golf van goesting" en dan pas een sigaret op te steken. Het is de bedoeling om deze techniek veel te herhalen en goed in te oefenen, zodat het een nieuw automatisme wordt. Je leert hier dus eerst een vooral omgaan met de (soms sterke en knagende) drang om te roken. Eens je dat gevoel hebt aangepakt, kan je - als je er nog steeds zin in hebt - een sigaretje opsteken. Het is belangrijk dat je in deze fase NIET probeert te

stoppen met roken. Daar ben je op dit ogenblik immers nog niet klaar voor. Motivatie is één ding, de vaardigheden in huis hebben om met de golven van goesting te leren omgaan is andere koek. Vooral als je met een tsunami geconfronteerd wordt...

Het grootste gevaar om te mislukken, is dat rokers te snel willen stoppen met roken. Als je gebruik maakt van “Nicotine Replacement Therapy” (NRT), m.a.w. nicotinepleisters, kauwgom, medicatie... dan lukt het meestal wel om de eerste moeilijke weken door te komen. Maar wat daarna?

Rookverslaving is immers vooral een psychische verslaving. Wees maar zeker dat je ook nadien nog met moeilijke situaties geconfronteerd zal worden. En wat dan? Hoe ga je je daarop voorbereiden? Dat is nu net wat je leert in de volgende oefeningen.

Oefening: surfen op de goestinggolf

Deze oefening is de belangrijkste oefening in dit boek. Dus zeker niet alleen lezen, maar ook doen. Neem dus zeker de tijd om deze dagelijks in te oefenen!!!

De bedoeling van deze oefening is om je te leren omgaan met het gevoel van zin te hebben in een sigaret. Normaliter geef je er onmiddellijk aan toe, puur op automatische piloot. Als je ooit al probeerde met stoppen ga je dan meestal vechten of vluchten. Hier volgt een alternatief. Je leert eerst de opkomende golf van goesting op te merken en ze vervolgens af te surfen tot ze, net als een golf, vanzelf weer aan kracht verlies. Om succesvol te kunnen stoppen is het nodig om gedurende minstens twee volle weken deze oefening te doen.

Je hebt zin om een sigaret te roken. Haal een sigaret uit het pakje en voel de zin om te roken toenemen. Ga zitten en observeer je goesting. Welke gedachten komen er in je op? Hoe voel je je nu? Hoe ervaar je je lichaam? Merk gewoon op wat er allemaal voorbijkomt en laat het ook weer los. Wanneer de zin om te roken sterker wordt, breng je je aandacht naar je adem en adem rustig in en uit (zie ook de "3 minuten adempauze"). Op dezelfde manier als wanneer je anders rooklucht zou inademen, vasthouden en weer uitademen. Doe dit tot de golf van goesting vanzelf weer gaat liggen. Als er nadien een tweede golf aankomt, dan mag je jezelf belonen met een heerlijk sigaretje. Zin in een sigaret kan verschillende vormen aannemen. Van een klein ideetje, tot wel wat zin of een regelrechte, hevige, alles verslindende drang om te roken. Op welke manier de goesting zich ook aandient, jouw enige opdracht is om de eerste golf door te komen. Da's alles! Wees vooral niet overmoedig en blijf vooral genieten. Telkens wanneer je erin geslaagd bent om de golf van goesting af te surfen, dan zet je een streepje op je pakje. Tel ze op het eind van de dag allemaal op en hou de rookstand bij. Je zal deze succesmomenten later nodig hebben, wanneer je effectief gestopt bent met roken.

Misschien vraag je je nu af waarom je moet blijven roken wanneer de golf voorbij is? Eerst en vooral ben je gewoon niet klaar om te stoppen met roken. Eerst moet je voldoende succesmomenten verzamelen om je sterk te maken voor het echte werk. Bovendien zal je veel meer gemotiveerd zijn om de eerste golf volledig uit te surfen, wanneer je weet dat je daarna wel mag roken. Zoals altijd is het belangrijk om de lat niet te hoog te leggen en mild te zijn voor jezelf. Je MOET immers niet bij ELKE sigaret gaan goestingsurfen. Sta jezelf toe om af en toe, wanneer je het echt nodig hebt, om gewoon te roken en (bij voorkeur bewust) te genieten. Wel is het belangrijk om vooraf te kiezen wat je gaat doen. Als je kiest om te surfen, berijdt dan ook die eerste golf en rook daarna pas je sigaretje.

Belangrijk advies:

Doe deze oefening verschillende keren per dag en dit gedurende minstens twee weken. Daarna ben je klaar voor de ultieme rookstop test. Vergeet niet dat deze oefeningen alleen werken als je ze ook effectief toepast. Ze alleen maar lezen en erover nadenken, zal weinig veranderen in je rookgedrag. Dus: stop even met lezen. Leg dit boek op een zichtbare plaats en lees pas verder wanneer je bovenstaande oefening hebt toegepast.

Oefening: Stoppen – Kijken - Handelen

Als rokers hebben we nogal eens de neiging om een sigaret op te steken wanneer we met een onaangename situatie geconfronteerd worden. We roken omdat we ons vervelen, omdat we ons onwennig voelen, omdat we boos zijn, omdat we verdrietig zijn, omdat we gefrustreerd zijn... Eigenlijk zijn we op dat ogenblik op de vlucht voor onszelf. We lopen weg van wat er op dat ogenblik is: problemen, onaangename emoties, moeilijke gesprekken... DE instant oplossing voor al deze ongemakken is: een sigaret. Zo raken we geconditioneerd en reageren op automatische piloot. Zonder erbij na te denken, steken we een sigaret op. Maar... willen we dit eigenlijk wel?

Een Mindfulle manier om op zulke probleemsituaties te reageren, gaat in drie stappen:

STOPPEN –KIJKEN - HANDELEN.

Bijvoorbeeld. Je voelt je gestrest op je werk of hebt een discussie met je partner en je krijgt, zoals gewoonlijk, zin in een sigaret. In plaats van onmiddellijk naar de rokersruimte of naar buiten te lopen, STOP je waar je mee bezig bent en blijf even staan of ga zitten. Door even al je activiteiten te staken en te pauzeren, zet je je automatische piloot even "on hold". Vervolgens neem je even de tijd om te KIJKEN wat er op dit ogenblik met je gebeurt. In de plaats van weg te lopen van de stress, kijk je de stress in de ogen. Hoe voelt je lichaam aan op dit ogenblik? Waar voel je de stress en waar zit die goesting? Welke emotie speelt er op dit ogenblik? Ben je angstig, onzeker, gefrustreerd, boos...? En wat denk je nu? Misschien denk je terug aan een vervelend gesprek dat je zonet hebt gehad? Nu je met volle aandacht en zonder te oordelen stil hebt gestaan bij wat deze situatie op dit ogenblik met je doet, ben je klaar voor de volgende stap: bewust HANDELEN. Er is immers een levensgroot verschil tussen automatisch reageren op een situatie of bewust handelen. Je kan er nu bewust en in alle vrijheid voor kiezen om een sigaret op te steken en ervan te genieten, zonder je schuldig te voelen. Of je kan ervoor kiezen om op een alternatieve, gezonde manier om te gaan met deze situatie. Je zal merken dat je, wanneer je vanuit bewustzijn handelt, je de zaken meestal anders gaat aanpakken. Het kan zijn dat je bewust kiest om niet te reageren, of om op een ander moment te reageren, dat je humor gebruikt of dat je gaat meta-communiceren. Dit betekent bijvoorbeeld op een rustige toon zeggen dat een bepaalde uitspraak of situatie je boos maakt. Dit is iets helemaal anders dan eerst proberen je woede te onderdrukken en vervolgens toch uitbarsten en je laten meeslepen in deze emotie. Door je meer bewust te worden van je gedachten, emoties en lichamelijke sensatie, ga je sneller opmerken wanneer je aan je grens komt. Zo kan je tijdig constructief ingrijpen, nog voor je spreekwoordelijke emmer bijna overloopt.

Oefening: bewust worden van onrustige gedachten

Je bent nu zover dat je klaar bent om de grote beslissing te nemen. Hoe voel je je daar eigenlijk bij? Ben je heel zelfzeker, misschien op het overmoedige af? Of eigenlijk diep in je hart best wel wat onzeker over de beslissing die je in een helder moment hebt genomen? Om contact te krijgen met deze gevoelens helpt het om even een pauze te nemen van een paar minuten. Zet je even en doe, als je dat comfortabel vindt, even je ogen dicht. Hier zit je dan. Even tijd voor jezelf. Tijd om niets te doen. Richt nu even je aandacht op je adem en word je bewust van de in- en uitademing. Je zal op een bepaald moment merken dat, hoewel je momenteel niets DOET, er gebeurt binnenin jou van alles gebeurt. Er zijn immers gedachten, gevoelens en fysieke sensaties... Komen er soms negatieve gedachten op in je geest die je zelfvertrouwen ondermijnen? Dat is niet meer dan normaal! Verzet je er niet tegen, maar geef er aandacht aan. Jij BENT je gedachten niet en hoeft er niet langer een slaaf van te zijn. Als je deze gedachten probeert weg te duwen, gaan ze gewoon ondergronds en voeren vanuit je onderbewuste een soort guerrilla oorlog. Als je naar deze gedachten leert kijken en ze er gewoon kan laten zijn, komt er ruimte en inzicht. En ook de mogelijkheid om deze gedachten in vraag te stellen en ze los te laten.

Enkele rooktips die je helpen om bewust te roken en ook effectief te blijven oefenen.

1. God ziet u!

- Je kent misschien nog die oude stickers met als boodschap “God ziet u. Hier vloekt men niet.”? Om jezelf eraan te herinneren bewust te roken en de oefeningen toe te passen, kan je een ☺ tekenen op de nagel van de vinger(s) waarmee je rookt. Een alternatief is gedurende een dag een vingerpleister dragen. Tip: er bestaan ook heerlijk gestoorde pleisters voor kinderen. Opmerkzaamheid verzekerd!

2. Luchtgitaar spelen

- Wie heeft het ooit niet gedaan? Waarom zou je eens niet een luchtsigaret roken? Ongetwijfeld heb je dit als kind ooit gedaan. Het enige wat echt fundamenteel verschilt, is de kwaliteit van de lucht die je in- en uitademt. Uiteraard is dit niet hetzelfde als een echte sigaret roken, maar wel een pak gezonder!

3. Ijsje met twee smaken

- Voor wie vindt dat de vorige oefening er misschien zwaar over is, deze alternatieve oefening. Het leuke van een ijsje met twee smaken, is dat je kan afwisselen. Waarom zou je niet een trekje ongezonde rooklucht afwisselen, met een bewust trekje frisse gezonde lucht? Bewust roken afwisselen met bewust in- en uit ademen.

Oefening: met een leeuw in een kooi

Je bent nu al een paar weken volop aan het oefenen met bewust roken en met goestingsurfen. Misschien begin je onderhand ook wel zin te krijgen om effectief te stoppen met roken. Maar... ben je er klaar voor? Hier volgen twee oefeningen die je een idee kunnen geven in welke mate je klaar bent of niet.

Indien je dit boek gewoon aan het lezen bent en nog niet echt geoefend hebt, dan raden we je aan om dit boek even op een zichtbare plaats te leggen en vervolgens eerst aan de slag te gaan met de oefeningen in de vorige hoofdstukken.

Beeld je in dat je met een slapende leeuw in een kooi zou zitten. De kans is groot dat al jouw aandacht continu gericht zou zijn op die leeuw. Geen enkel geluid of beweging zou aan je aandacht ontsnappen. Dat is de manier waarop Mindfulness je uitnodigt om je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties te observeren.

Je voelt de drang naar een sigaret duwen en de goesting begint te knagen. Nu kan je twee dingen doen. Vechten tegen dit verlangen en het op alle mogelijke manieren proberen de kop in te drukken door je te vermannen en jezelf streng toe te spreken, te roepen of je af te reageren om je omgeving. Je kan ook vluchten en proberen snel iets anders te doen in de hoop dat het verschrikkelijke gevoel verdwijnt. Misschien lukt het wel.

Maar je kan ook NIETS doen. Zet je wekker op 10 minuten en ga er gewoon bij zitten. Het enige wat je gedurende dit kwartier moet doen is zitten en kijken naar dit knagende gevoel. Blijven observeren, zonder te oordelen. Gedachten die komen "ik ga dit niet volhouden", "dit is een gestoorde oefening", "hoe lang nog?", "nu stop ik ermee", "ik wil NU roken"... en die ook weer vanzelf verdwijnen. Als een trein die komt, maar waar je niet op stapt en die na een tijdje weer vertrekt. Gevoelens van angst, frustratie, verlangen, goesting... die opkomen en steeds sterker lijken te worden... en die na een tijdje ook weer verdwijnen als je ervoor kiest om er niet tegen te vechten en ze met open aandacht blijft observeren. Tijdens deze oefening zal je ook merken dat je lichaam stevig tekeer kan gaan: zweethandjes, hartkloppingen, spierspanning, de neiging om recht te staan en ermee te stoppen... Ook hier is het aangewezen om je er niet tegen te verzetten. Je er niet tegen verzetten, betekent ook niet: eraan toegeven. Want dan ben je weer aan het handelen. Wanneer je dit 10 minuten vol houdt, ben je geslaagd in de oefening en heeft de leeuw je niet opgegeten. Daarna kan je zelf beslissen of je al dan niet zelf je hoofd in de muil van de leeuw stopt... en een sigaretje opsteekt.

Oefening: de ultieme test

Wanneer ben je nu klaar om te stoppen met roken? Kan je dit ook testen? Algemeen kan je stellen dat, wanneer je amper kan wachten om te stoppen met roken, je er vermoedelijk wel klaar voor bent. Zolang je je angstig of onzeker voelt, dan raden we je gewoon aan om te blijven oefenen met bewust roken en op de golf van goesting te blijven surfen. Het leuke is dat je ondertussen dus mag blijven roken. Oef!

In het boek "The smoke-free smoke break" van Dr. Somov vond ik deze originele "Ben je er klaar voor?" test. Op het eerste zicht lijkt die, net als de vorige, misschien op een Tantaluskwelling of op een SM-spelletje maar dat is het niet! Het is gewoon de beste voorbereiding op real life situaties waarmee je naar alle waarschijnlijkheid in de komende weken mee zal geconfronteerd worden. Ben je er klaar voor? Hier gaan we!

Wanneer je voelt dat je zin krijgt in een sigaret, steek er dan eentje op alsof het een kaars was. Stop ze dus niet tussen je lippen en inhaleer vooral niet. Houd de brandende sigaret gewoon tussen je vingers en voel de drang om ervan te trekken sterker worden. Net als bij de vorige oefeningen merk je het verlangen en de bijhorende gedachten op en ga je bewust in- en uitademen. Het verschil is nu dat je niet één golf van goesting gaat uitsurfen, maar ze allemaal, één voor één gaat nemen tot je sigaret zichzelf helemaal heeft opgerookt. Nadien kan je uiteraard wel een sigaret opsteken en ze bewust oproken. Je bent immers nog steeds niet gestopt met roken, weet je nog!

Doe deze oefening een volledige week. Indien je meer wel dan niet slaagt in deze oefening, ben je klaar om een datum te prikken.

Het is belangrijk dat je geen gevecht aangaat met jezelf. Indien deze oefening niet lukt, geen probleem! Ga dan gewoon opnieuw goestingsurfen en blijf vooral bewust roken. Ga vooral niet "rushen". Je hebt er jaren over gedaan om een mooie ver-slaving op te bouwen, geef jezelf dan ook even de tijd om jezelf te bevrijden. Vertel mensen in je omgeving ook waar je mee bezig bent en vraag ook aan hen wat geduld.

Een stopdatum prikken

Sommige methodes raden aan om, zonder enige voorbereiding, gewoon binnen de paar weken een datum te prikken en op die datum te stoppen met roken. Niet echt realistisch, mislukking verzekerd. Met wilskracht alleen red je het immers niet. Niet voor niets ben jij je nu al meer dan een maand aan het voorbereiden om te stoppen. Niet alleen motivatie is belangrijk, maar ook vaardigheden en technieken om ook in de periode na de stopdatum ook effectief en zonder al te veel problemen een niet-roker te blijven. Je hebt de automatische piloot uitgeschakeld en hebt opnieuw de controle in handen genomen. Via de oefeningen en de tips heb je geleerd om Mindful of bewust te roken. Daarna heb je geleerd om op de "goestingolf" te surfen. Je hebt meermaals je hoofd in de muil van de leeuw gestopt en je hebt het er levend van af gebracht. Je hebt jezelf onderworpen aan de ultieme test en je bent er regelmatig geslaagd. Tijd dus om een stopdatum te prikken.

Onthoud goed: een datum is maar een datum. Het hoeft niet perse 1 januari te zijn. Ook niet evident met al dat feestgedruis begin januari. Ook niet je verjaardag. Beeld je in dat je hervalt, zou dat dan geen domper zetten op je verjaardagsfeest? Neem gewoon een dag die je goed uit komt. Probeer, indien mogelijk, een paar dagen vrijaf te nemen. Zodat je alle tijd hebt voor jezelf om deze eerste dagen bewust door te komen en dingen te doen die je leuk vindt. Breng ook de mensen met wie je nauw samenleeft en werkt op de hoogte. Wat verlang je van hen? Hoe kunnen zij jou helpen? Door samen leuke dingen te gaan doen? Of juist door je alleen te laten? Door je aan te moedigen en je eraan te herinneren om regelmatig adempauzes te nemen? Of juist door dit vooral NIET te doen?

Je hoeft jezelf niets te bewijzen. Je bent gewoon gestopt met roken. Dat is alles. Het is echt niet nodig om jezelf te testen om te zien of je kan weerstaan. Je zal hiertoe in de komende maanden nog genoeg de kans krijgen. De drang om te roken ervaren is perfect normaal. Het enige wat je moet doen is die drang gewoon observeren en erop surfen tot hij vanzelf weer weg gaat.

Succes ermee!

*“Eerst geloofde ik er niet echt in,
maar nu raad ik deze methode aan iedereen aan.*

Ondertussen ben ik 3 weken gestopt.

*Het moeilijkste is niet om te stoppen,
maar om niet te herbeginnen.*

*Wanneer ik bewust rook,
ervaar ik lang niet altijd plezier.*

*Het grote voordeel van deze methode is
dat je in het begin niets moet veranderen
aan je gewoontes.*

Bedankt voor de hulp.”

Thierry Dubois (getuigenis op www.libredutabac.com)

Fase 4:
Hoera! Gestopt.
En nu?

Fase 4: Gestopt! En nu...?

Het is niet omdat je beslist om te stoppen met roken dat je het ook doet. Je bent immers continu aan het stoppen met roken. Elke keer als je een sigaret uit maakt, ben je gestopt. Ben je tussen twee sigaretten eigenlijk een roker of een niet-roker? En als je slaapt? Stoppen met roken is één ding. De vraag is natuurlijk, hoe lang je dit volhoudt. Dit is de fase van de actieve verandering.

Het is normaal dat je in deze fase nog onzeker bent en nog regelmatig zin krijgt in een sigaret. Zeker nu is het belangrijk om open te blijven staan voor eventuele ontwenningsverschijnselen. Als je deze de kop probeert in te drukken en er niet naar kijkt, kan je snel hervallen. Mogelijke afkickverschijnselen: slecht slapen, zenuwachtig, zin om te roken, depressief, geïrriteerd, zin om zoet te eten, veel denken aan roken, moeilijk kunnen concentreren... Laat je vooral niet afschrikken door deze voorbijgaande fenomenen. Ze horen er gewoon bij. Gelukkig heb jij je deze keer hierop uitgebreid voorbereid dankzij de oefeningen in de vorige hoofdstukken. Indien je dit om de één of andere reden nog niet hebt gedaan, nodigen we je opnieuw uit om dit nu te doen.

Telkens wanneer je met zin om te roken geconfronteerd wordt, nodigt Mindfulness je uit om te kijken naar je verlangens. Het met open aandacht, zonder het te veroordelen nieuwsgierig te observeren. Dankzij Mindfulness kan je je sneller bewust worden van je gedachten en gevoelens. Als je dit kan opmerken, zonder erover te oordelen, kan je ze vervolgens in vraag gaan stellen. Indien je bijvoorbeeld opmerkt dat je denkt: "het zal me nooit lukken" of "dit kan ik niet aan", kan je je afvragen in welke mate deze gedachten je helpen om effectief te stoppen met roken. "Ik kies ervoor om te stoppen met roken." of "Ik kan deze problemen aanpakken." zijn meer constructieve gedachten die je beter vooruit helpen met je stop plannen.

Zoals je al weet, is er een verschil tussen "goesting" in een sigaret of een "drang" voelen om te roken. Een drang is meer lichamelijk. Het lijkt wel alsof je lichaam een fysieke nood heeft aan een sigaret. Gelukkig verdwijnt dit na ongeveer twee weken. Je kan verschillende strategieën gebruiken om hiermee om te gaan. Wat je zeker niet wil doen, is een gevecht aangaan met dit gevoel. Nicotine is één van de meest verslavende drugs die we kennen. Als je hiertegen gaat vechten, dan is de kans groot dat je verliest en dus hervalt. Ook jezelf dwingen om "vooral niet aan roken te denken" of "ik mag niet zenuwachtig zijn" heeft meestal een tegengesteld effect. Doe bij jezelf eens de test en probeer gedurende een volledige minuut vooral NIET aan een roze olifant te denken. Je mag aan alles denken behalve een roze olifant. De kans is groot dat dit beest toch door je geest flitst...

Er zijn mensen die ervoor kiezen om, wanneer ze met een zeer sterke drang geconfronteerd worden, vervangproducten te gebruiken: nicotinepleisters, kauwgom, tabletjes... Het idee is dat je op die manier je eerst focust op je psychische verslaving en daarna pas op je fysieke verslaving. Veelal blijkt dat mensen na een tijdje toch terug hervallen in hun oude gewoonte. Deze methode in dit boek reikt je de vaardigheden aan om met deze moeilijke momenten te leren omgaan. En dit terwijl je nog rookt! Wat je niet wil doen, is een elektronische sigaret kopen. Deze brengt niet alleen nicotine in je lijf (weliswaar op een gezondere manier), maar maakt ook dat je niets verandert aan je rookgewoontes. Bovendien staat het nogal belachelijk. Als je nog niet klaar bent om te stoppen met roken, herlees dan opnieuw de vorige hoofdstukken, leer bewust roken en ga regelmatig goestingsurfen.

Sommige methodes raden aan om tijdens de eerste weken beter geen moeilijke situaties op te zoeken: andere rokers, rondslingerende sigaretten, feestjes, cafébezoek... Het spreekt voor zich dat het totaal geen zin heeft om hier actief naar op zoek te gaan. Het is natuurlijk goed om je eigen zwakheden te kennen. Persoonlijk wist ik voor mezelf dat ik na meer dan twee glazen alcohol het verschrikkelijk moeilijk zou krijgen. Langs de andere kant leer je je via deze methode extreem goed voorbereiden op dit soort situaties. Wanneer je zin krijgt in een sigaret in dit soort situaties ga je immers niet vechten of vluchten, maar ga je gewoon goestingsurfen. En dat kan je in alle omstandigheden doen. Wel opletten met alcohol of andere roesmiddelen, want die kunnen er snel voor zorgen dat je van je surfboard valt en kopje onder gaat...

Zorgen voor jezelf

Eigenlijk zijn rokers mensen die – hoe vreemd het ook mag klinken – goed voor zichzelf zorgen. Wie een pakje per dag rookt, trekt ongeveer anderhalf uur per dag uit voor zichzelf. Volgens de Australische dokter John Williams rookt een roker gemiddeld 14 sigaretten per dag. Dat zijn 14 kansen per dag om te mediteren. Niet-rokers doen dit niet. Reken maar eens voor jezelf uit, hoeveel tijd per dag jij in je mentale gezondheid investeert. Rookpauzes zijn een ideale manier om om te gaan met de stress van deze crazy maatschappij. Vooral behouden dus, die pauzes. Het enige verschil met de adempauzes in dit boek en jouw gewoonte, is de luchtkwaliteit. In de plaats van ongezonde tabakslucht in te ademen, leer je gezonde lucht te “roken”. Ook wanneer je gestopt bent met roken, is het ZEER belangrijk om die pauzes te blijven inlassen. In die pauze die je jezelf gunt, kan je bijvoorbeeld een adempauze, een stukje fruit eten, een spelletje spelen op je computer, even kort Facebooken (als dat mag van je werkgever), een kruiswoordraadsel oplossen... Als je pauzeert, doe dit dan op een andere plaats als waar je normaliter je sigaretje zou oproken. Doe een korte wandeling, neem de trap naar een andere verdieping, bezoek een collega, geniet van een koffiebreek... Het is belangrijk om, zeker tijdens de eerste maanden wanneer je gestopt bent, je normale pauze te blijven houden en ze niet uit te stellen. Je hebt er meer nood aan dan je wel denkt. Goed voor jezelf zorgen is de boodschap!

Nog een belangrijk element. Laat je rookmakers weten dat je gestopt bent met roken. Het is niet omdat je niet meer rookt dat je hen niet meer zou mogen ontmoeten, als je daar de behoefte toe zou voelen. Je kan misschien wel nog samen lunchen, koffie drinken of samen een korte wandeling maken.

Oefening: kijken naar verveling

Hoeveel keer is het vroeger niet gebeurd dat je een sigaret opstak, niet omdat je er echt zin in had, maar gewoon uit verveling? Of omdat je toch ergens stond te wachten en je geen blijf wist met je handen? Eigenlijk is dat toch wel spijtig, niet? Meestal waren we er gewoon niet met onze volle aandacht bij wanneer we in die omstandigheden rookten. Misschien vraag je je af wat je dan wel kan doen? Wel, vraag het eens aan mensen die NIET roken. Ook zij worden met deze onaangename momenten geconfronteerd. Wat doen zij ondertussen? Roken in elk geval niet! Ongetwijfeld zijn er nog tientallen andere dingen die je ondertussen kan doen. Een Mindfulness oefening is er één van.

Wanneer je de volgende keer met verveling (of gewoon een vervelende situatie) geconfronteerd wordt, nodigen we je uit om even te stoppen met om het even wat je aan het doen bent en je aandacht in het moment te brengen. Dit kan je doen door je bewustzijn te richten op je adem of op je lichaam (je voeten wanneer je staat of het contact van je zitvlak met de stoel wanneer je zit). Dit brengt je in het hier en nu. Zo zet je je automatische piloot (die normaal gezien nu een sigaret zou opsteken) "on hold". Geef nu al je aandacht aan je lichaam. Hoe voelt het aan op dit moment? Voel je een zekere spanning of ongemak? Of voelt het gewoon lekker aan? Enne... die verveling die je nu ervaart. Hoe voelt die aan? Zijn er nog andere gevoelens aanwezig? Misschien hangt er wel goesting naar een sigaret in de lucht? Hangt die samen met bepaalde gedachten? Geef jezelf rustig de tijd om deze ervaringen te verkennen. Uiteindelijk bestaat deze verveling uit niets meer dan wat gedachten en gevoelens. Je hoeft je er niet door te laten meeslepen.

Wanneer je hiermee klaar bent, kan je ervoor kiezen om gedurende een paar minuutjes je aandacht te focussen op je adem. Op die plaats waar je die het beste voelt. Bijvoorbeeld door de bewegingen van je buik te observeren. Je zal merken dat die een beetje omhoog gaat wanneer je inademt en omlaag wanneer je uitademt. Ongetwijfeld zal je aandacht ondertussen wel afdwalen naar goesting in een sigaret of naar (letterlijk) "vervelende" gedachten. Dat is niet meer dan normaal. Als je dat merkt, dan kan je dit gewoon benoemen als "goesting" of als "denken" en vervolgens met je aandacht weer terugkeren naar je ademhaling. Doe deze oefening telkens wanneer je geplaagd wordt door een "goestingske".

Oefening: een sigaret weigeren

In deze vierde fase blijft de belangrijkste oefening het goestingsurfen telkens wanneer je met trek in een sigaret geconfronteerd wordt. Zeker de eerste weken zal je merken dat je lichaam af en toe schreeuwt om een sigaret. Maar dat hoeft geen probleem te zijn. Jij bent immers supermega voorbereid. Er zullen ongetwijfeld ook moeilijke momenten bij zijn, maar je weet dat ook die momenten van sterke drang uiteindelijk weer vanzelf zullen weggaan. Het is belangrijk om jezelf te bevestigen, telkens je erin geslaagd bent om een golf af te surfen. Wanneer je het moeilijk hebt, is het goed om terug te denken aan alle succesmomenten die je verzamelde tijdens je voorbereidingsperiode. In de maanden die erop volgen zal de zin in een sigaret langzaam verminderen. Blijf wel regelmatig je aandacht trainen via Mindfulnessoefeningen, zodat je helder en alert blijft. De kans bestaat immers dat de zin in een sigaret nog wel een tijdje zal blijven loeren...

Eens je gestopt bent met roken, zal je vroeg of laat met de volgende situatie geconfronteerd worden. En wat doe je dan? De volgende keer dat iemand jou een sigaretje aanbiedt, weiger je vriendelijk maar kordaat. Leg hem/haar gewoon uit dat je onlangs gestopt bent met roken.

Misschien merk je wel de aarzeling, het ongemak of de verbazing op bij jezelf of bij de persoon tegen wie je neen zegt. Dat is OK. Het is niet meer dan een gevoel dat jij op dat ogenblik ervaart. Jij BENT dat gevoel immers niet. Ongetwijfeld komen er ook wel gedachten. "Ga ik daar strakst geen spijt van krijgen? Wat moet hij/zij nu wel denken? Kan ik dit wel aan..." Ook die gedachten BEN jij niet en je kan ze gewoon opmerken en eventueel benoemen als "denken". Op die manier creëer je ruimte tussen jezelf en je gevoelens, tussen jezelf en je gedachten. Dit maakt dat je minder slaafs op automatische piloot gaat reageren en meer vrijheid krijgt om zelf beslissingen te nemen. In de minuten die erop volgen zal je nog regelmatig geconfronteerd worden met twijfel, onzekerheid of verlangen naar een sigaret. Zolang je opmerkzaam bent van deze gevoelens en gedachten, blijft jij het spel bepalen. Je kan steeds vrijuit kiezen om eraan toe te geven of niet. Telkens wanneer JIJ beslist om niet te roken, word je sterker en neemt je beslissingsvrijheid toe.

*“Ik ben jaren geleden gestopt met roken,
maar ik blijf wel de pauzes nemen.
Ik stop even met werken, ga naar buiten
en adem een paar keer diep.
Of ik zet mijn raampje open terwijl ik rijd.
Of ik blijf na het eten even in stilte zitten.
Ik ben een pakje-per-dag niet-roker.”*

(getuigenis op www.quitsmokingmindfully.com)

Fase 5:

Ik ben een tevreden
niet-roker

Fase 5: Ik ben een tevreden niet-roker

Proficiat! Je bent nu niet langer aan het “stoppen met roken”, maar je bent een “ex-roker” of, beter nog een “niet roker”. Dit kan snel gaan, maar het kan ook eventjes duren voor je deze fase bereikt. Om ervoor te zorgen dat je niet doorschiet naar fase 6 (herval), is een goede voorbereiding van groot belang.

Ook in deze fase zal je af en toe op moeilijke momenten of in stressvolle situaties geconfronteerd worden met zin om te roken. Dat is perfect normaal. Dan weet je wat je te doen staat: stoppen – landen – kijken en goestingsurfen. Vervolgens gewoon weer verder doen met waar je mee bezig was.

Wat je zeker kan helpen om een ex-roker te blijven, is meer bewegen en sporten. Dit haalt immers je stressniveau naar beneden. Om te beginnen kan je gewoon wat vaker de trap i.p.v. de lift nemen of de fiets i.p.v. de auto. Een alternatieve en gezonde manier om met stress om te gaan, is Mindfulness. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat vooral in deze fase Mindfulness ervoor kan zorgen dat je minder snel hervalt in je oude, ongezonde gewoonten.

Oefening: Mindful Eating

Tabak onderdrukt de eetlust. Sommige mensen zijn bang om te verdikken eens ze gestopt zijn met roken. Deze vrees is ongegrond. Het hoeft immers niet zo te zijn! Alleen als je eten gebruikt als een manier om met stress om te gaan, kan het gebeuren dat er een paar kilootjes bij komen. We eten immers niet alleen wanneer we honger hebben, maar ook als we op zoek zijn naar troost, als beloning, omdat het er lekker uit ziet, omdat het toevallig etenstijd is, omdat we anderen zien eten, omdat we gewoon goesting hebben... En op zich is daar niets mis mee.

Wel is het belangrijk om dit op een bewuste manier te gaan doen. In het boek "Mindful Eating" van Wolters en Prins, staan heel wat nuttige oefeningen die je leren om op een meer Mindfulle manier met dit soort situaties om te gaan. Wanneer je stopt met roken gaan je geur- en smaakzin terugkomen. Het ideale moment om te gaan experimenteren. Eet eens met je andere hand of probeer nieuwe smaken uit. Ook kan je leren surfen op de "golf van goesting" van eten. Een kleine oefening:

Koop je favoriete eten en leg het voor je neus. Merk het verlangen of de drang om te eten op. Observeer je gedachten, gevoelens en fysieke sensaties. Richt vervolgens je aandacht op je ademhaling en begin te surfen. Wanneer de initiële zin om te eten over is, kan je ervoor kiezen om jezelf tegoed te doen aan je favoriete knabbel. Wie op zoek is naar een sterkere uitdaging, kan één beet nemen van de snack en vervolgens de zin opmerken en wachten tot hij vanzelf weer verdwijnt. Nadien kan je dan weer met volle aandacht voort eten. Het uitzicht, de geur, de smaak, het geluid (gekraak of gesmak)... opmerken en bewust hapje voor hapje verder knabbelen.

Door op een bewuste manier te eten, zal je ook ontdekken dat één reep chocolade of één koekje kan volstaan om jezelf te troosten of te belonen. Het is niet nodig om een volledig pak op te eten om je goed te voelen. Wanneer je te laat opmerkt dat je al aan je zoveelste koekje of gebakje bezig bent, dan kan je dat ook gewoon op dat moment vaststellen. En misschien ook opmerken dat je boos bent op jezelf of dat je je schuldig voelt. En vervolgens kan je ook die gevoelens weer opmerken: frustratie, boosheid, schuldgevoel... Kan je er bij blijven zonder erover te oordelen? Wellicht zullen er ook dan weer gedachten aanwezig zijn: "Verdorie toch, stommerik!", "Zie je wel, ik heb mezelf niet in de hand.", "Lap, weeral een paar kilo erbij!" enzovoort. Neem even de tijd om die gedachten te observeren en ze te toetsen aan de realiteit. Ben je echt een "stommerik" omdat je dit pak koekjes hebt opgegeten? Misschien was je je zonet even niet bewust van je eetgedrag, maar betekent dit echt dat je jezelf niet in de hand hebt? Zal deze paar honderd gram chocolade zich echt kunnen omtoveren in verschillende extra kilo's? Laat je niet neerhalen door deze onredelijke gedachten en onheilzame gevoelens. Blijf getuige van wat er op elk moment gebeurt en ga gewoon verder met je leven. Volgende keer lukt het je vast wel.

Wie pas gestopt is met roken en niet wil verdikken, heeft er ook alle belang bij om gezonde drankjes en snacks in huis te halen. Door je herwonnen geur en smaak is dit het ideale moment om nieuwe dingen uit te proberen. Ook is het goed om eerst een moment te nemen om te ontspannen (pauze nemen, wandeling, frisse lucht, water drinken...) alvorens iets te eten. Opgelet: Mindful eten is geen alternatief voor Mindful roken. Dan verschuif je immers gewoon het probleem van roken naar eten,

met alle gevolgen van dien. Het is belangrijk om eerst te focussen op je rookgedrag en vervolgens pas op je eetgedrag.

*Roken helpt je inderdaad
om gewicht te verliezen.
Eén long per keer...*

Alfred E. Neuman
(Mad Magazine)

Oefening: S.O.B.E.R. blijven

Ook al ben je al een hele tijd gestopt met roken, er zullen zich altijd wel gelegenheden voordoen waarbij oude gedachten, gevoelens en fysieke sensaties als een duiveltje uit een doosje tevoorschijn komen. Zolang je hiervoor opmerkzaam blijft, krijgen ze geen macht over jou en is er niets aan de hand.

Neem regelmatig de tijd om stil te staan bij wat je denkt en voelt. Zeker in die omstandigheden dat de verleiding genadeloos toe slaat. Laat de verleiding toe er te zijn. Stop even, word je bewust van wat er hier en nu aanwezig is en laat los. Dit is helemaal het tegenovergestelde van de verleiding de kop in te drukken.

Dr. Allan Marlatt (2004) stelt "S.O.B.E.R." voor, een techniek die je overal en altijd kan toepassen wanneer de drang naar een sigaret de kop opsteekt.

- **Stop**
 - *Staak je activiteiten. Richt je aandacht op je adem of je lichaam en word je bewust van de situatie.*
- **Observe**
 - *Wat denk je, voel je en ervaar in je lichaam je op dit moment? Verzet je niet tegen wat er op dat moment is. Ook al ervaar je stress of zin om te roken.*
- **Breath**
 - *Haal diep adem. Neem desnoods een adempauze van een paar minuten waarin je enkel en alleen je adem observeert.*
- **Expand**
 - *Breid je gewaarzijn uit en herinner je waarom je nu ook alweer gestopt was (gezondheid, kinderen...) en van welke voordelen je nu geniet (frisse adem, fitter, meer smaak...). Herinner je jezelf eraan wat er zal gebeuren als je terug gaat roken en hoe je je achteraf zal voelen.*
- **Respond**
 - *Handel bewust. Je hebt immers een vrije keuze. Je bent niet machteloos. Onderneem een actie die je toelaat makkelijker om te gaan met deze uitdaging (wandelen, kruiswoordraadsel, internet, lezen, stukje fruit...).*

*“Sinds ik Mindful ben gaan roken,
is mijn houding t.o.v. roken totaal veranderd.*

*Ik ben eerst geminderd met roken,
dan volledig gestopt sinds 8 maanden nu.*

No way dat ik terug begin.

*Deze methode helpt je
om je goed voor te bereiden,
te verminderen en te stoppen.”*

(Ray Baker, Sydney op www.quitsmokingmindfully.com)

Fase 6:

Oeps! Geslipt...

Fase 6: Oeps! Geslipt...

Het is weinigen onder ons gegeven om van de eerste keer volledig en definitief te stoppen met roken. Op zich hoeft uitschuiven geen probleem te zijn. Eens van iemands sigaret trekken of zelf eens een sigaretje opsteken. Het overkomt de meeste mensen die proberen te stoppen met roken. Hervallen hoort er nu eenmaal bij. Een moment van onaanbachtzaamheid, een tegenslag of juist iets te vieren... Voor je het weet, steek je opnieuw een sigaret op. Hoe kan je nu voorkomen dat deze uitschuiver geen volledig herval wordt?

In deze fase loop je het risico om door te schieten naar fase 1 (ontkenning): "Ik gestopt? Dat was niet echt gemeend. Ik ben eerlijk gezegd blij dat ik terug rook." Eigenlijk maak je jezelf op dat moment maar wat wijs en ontken je volledig je gevoelens van spijt, schuld, woede en frustratie omdat je er niet in geslaagd bent om van de eerste keer volledig te stoppen. Wanneer je eerlijk bent t.o.v. jezelf en de moed hebt om naar deze valse gedachten en echte gevoelens te kijken, dan krijg je opnieuw een kans om verder te gaan met je mooie stopproject.

Wanneer je eens uitschuift, kan het gebeuren dat je geconfronteerd wordt met volgende gedachten: "nu is het helemaal om zeep" of "nu kan ik evengoed terug beginnen roken". Dit zijn niet meer dan gedachten. Als je deze gedachten en hun bijhorende gevoelens van onmacht, teleurstelling, schuld... leert opmerken en ze gewoon kan laten zijn, komt er ruimte en vrijheid om niet op automatische piloot te handelen, maar een bewuste keuze te maken. Ofwel om je te laten gaan en weer voluit te gaan roken (met alle gevolgen van dien) ofwel om je schouders te rechten en gewoon weer verder te gaan.

Een van de dingen die je traint met Mindfulness is "niet oordelen" en "mildheid". Het is belangrijk om positief naar jezelf te blijven, ook al loopt het eens fout omdat je toch een trekje van een sigaret genomen hebt. Oordeel dan niet te zwaar. Merk op als er negatieve gedachten komen over jezelf "Ik ben een mislukkeling" of "Zie je wel dat het me nooit zal lukken". Het zijn maar gedachten en geen feiten. Het feit is dat je van een sigaret getrokken hebt, hoewel je eigenlijk gestopt was. En dan? Is dat dan zo erg? Door over jezelf te oordelen en jezelf neer te halen met negatieve gedachten creëer je een tweede probleem. Het eerste is een feit waar je toch niets meer aan kan veranderen. Het tweede – de oordelen, het schuldgevoel of de boosheid - daar kan je wel iets aan doen. Opmerken dat die gedachten en gevoelens er zijn... en ze gewoon laten zijn. Ze zijn vanzelf gekomen en zullen ook vanzelf weer weggaan. De enige voorwaarde is dat je er met milde aandacht naar blijft kijken, zonder te oordelen. Dit hoeft jouw beslissing om te stoppen met roken niet in de weg te staan.

Uitschuiven en vallen horen er immers bij. Of je nu een trekje, een sigaret of een pakje geroookt hebt. En dan? Gewoon de volgende dag weer verder gaan met het stopproces. Het goede nieuws van deze methode is, dat je – ook al ben je hervallen – je op elk moment er weer voor kan kiezen om bewust te gaan roken.

Belangrijk is ook dat je er iets uit leert. Neem je verantwoordelijkheid op voor je daden. De omstandigheden kunnen ertoe leiden dat je uitschuift, maar jij bent wel diegene die opnieuw rookt. Uitschuiven betekent ook dat je kwetsbaar bent in deze fase en dat je niet perfect bent. Maak een inventaris van gevaarlijke situaties en maak een actieplan op hoe je met deze situaties zal omgaan.

Bijv. goestingsurfen, andere omgeving opzoeken, mediteren, een glas water drinken, sporten, ademhalingsoefeningen, stuk fruit eten, eindje wandelen...

Vechtende wolven

Wie ooit al probeerde met stoppen, weet dat dit niet altijd gemakkelijk is. Anders was je al lang gestopt. Wanneer je gestopt was en je bent weer begonnen, is de kans groot dat je jezelf verwenst. “Stommeling, je had moeten... Zie je wel, ik kan het niet... Ik heb gefaald... Ik ben een lozer...” Heel snel gaan we oordelen over onszelf. Mindfulness leert je jezelf te aanvaarden. Al je mooie en al je minder mooie of soms duistere kantjes. Op zich is er niets mis met oordelen, maar als je deze gedachten niet opmerkt, haal je jezelf onderuit en bijgevolg heb je geen energie meer over om door te zetten. Je leert deze oordelende gedachten opmerken en ze vervolgens in vraag te stellen. Is het echt zo dat ik een volslagen lozer ben omdat ik toch een sigaret gerookt heb? In welke mate helpen deze gedachten mij om me goed te voelen of om mijn doel (stoppen met roken) te bereiken? Hoe zou het voelen om deze negatieve gedachten te vervangen door andere gedachten: “Ik heb gewoon iets te snel geprobeerd om te stoppen met roken. Klaarblijkelijk was ik er nog niet helemaal klaar voor. So what?”

Onderstaande parabel illustreert op unieke wijze de kracht van positieve versus negatieve gedachten.

Er was eens... een wijze grootmoeder die met haar kleinzoon ging wandelen in het bos. Ze leefden in Canada in een regio waar ook vandaag nog beren en wolven ongestoord kunnen rondzwerven. Op een bepaald moment vraagt de pientere kleinzoon: “Oma, hoe zit het leven eigenlijk in elkaar?”. De grootmoeder is verrast door deze diepzinnige vraag van haar petekind en denkt diep na. Na een tijdje stopt ze en zegt: “Wel, mijn kind, dit is een heer verstandige vraag. Je zou het zo kunnen bekijken. Diep in de mens leven twee wolven. Een goede, vreedzame wolf en een boze, wrede wolf.” Vervolgens wandelt de grootmoeder zwijgend verder. Nu is de kleinzoon verrast door het antwoord. Na een tijdje holt hij achter haar aan en vraagt: “Oma, als er diep in de mens twee wolven wonen met zo’n verschillend karakter, dan gaan die vroeg of laat wel eens vechten, niet?”. “Dat zou best wel eens kunnen, antwoordt ze lachend.”. “En wie gaat er dan winnen?”, wil het kleine kereltje enthousiast weten. “Opnieuw een heel verstandige vraag, jongeman!”, glimlacht oma mysterieus en zwijgend wandelt ze weer verder. Op een bepaald ogenblik krijgt de kleinzoon het serieus op zijn heupen van al dat gezwijg en holt snel achter zijn oma aan. “Wie gaat er nu winnen?!” , roept hij ongeduldig uit. “Aha”, zegt de grootmoeder, “dat bepaal je helemaal zelf!” Nu begrijpt de knaap er helemaal niets meer van. “Wat bedoel je daar nu mee?”, vraagt hij licht geërgerd. “Wel”, antwoordt de oude vrouw, “dat hangt er gewoon van af welke wolf jij te eten geeft...”

Negatieve oordelen over jezelf, frustratie, ergernis, onzekerheid, boosheid, angstige gedachten... daar lust die boze wolf wel pap van. Jij kan ervoor kiezen om jezelf neer te halen. Of je kan ervoor kiezen om die andere wolf te voeden met zelfaanvaarding, zelfrespect, aandacht, liefde, nieuwsgierigheid...

Het is ook niet omdat je vorige stoppogingen mislukt zijn, dat het nu ook niet zou lukken. Bij je vorige stoppogingen was je immers niet voorbereid. Nu wel. Het is ook goed om te beseffen dat stoppen met roken een proces is. Accepteer dat er zoiets als een leercurve bestaat. Mislukken doe je nooit met opzet. Je was die vorige keer echt wel van plan om te stoppen, maar op dat moment gebeurde

er iets waardoor je op automatische piloot teruggreep naar een chemische oplossing (nicotine) om met je probleem om te gaan. Dat was gewoon jouw manier om om te gaan met de stress van het stoppen met roken. Het was niet jouw keuze. Je kon op dat moment niet anders. Ondanks alle voorbereidingen kan het soms fout lopen. Denk maar aan het Pukkelpop drama. Soms kan de storm die problemen of stress in je leven met zich mee brengt zo sterk zijn, dan het gewoon te veel wordt. En dat is normaal! Maar dat hoeft geen reden te zijn om meteen de handdoek in de ring te gooien.

Wat is mislukken?

Je bent gestopt met roken. Wanneer ben je dan mislukt in je opzet? Als je één keer van een sigaret trekt? Als je een volledige sigaret hebt opgerookt? Als je weer een pakje hebt opgerookt? Betekent dat dan dat je gestopt bent met stoppen? En dat je weer helemaal opnieuw moet beginnen? Dr. Somov (The Smoke-free smoke break) gebruikt in zijn boek de volgende leuke vergelijking die je het verschil duidelijk maakt tussen een vervelende situatie, een uitschuiver en echt hervallen.

1. Beeld je in dat je nietsvermoedend op straat wandelt. Je let niet echt op want je bent verzonken in gedachten. Omdat je niet echt bewust bent van je omgeving merk je de bananenschil niet op die een snoodaard op de grond liet vallen. Je trapt erop en je verliest je evenwicht. Molenwiekend met je armen en dansend op je ene been, slaag je er met wat moeite in om je evenwicht te bewaren. Je bent geslipt en hebt je evenwicht teruggevonden. Niets gebeurd dus.

Deze situatie kan je vergelijken met opmerken dat je, nadat je gestopt bent, plots met een sigaret in je hand staat. Misschien heeft iemand je die aangeboden en heb jij, puur op automatische piloot, deze aangenomen. Op dat moment kan je dit gewoon opmerken en vervolgens de sigaret teruggeven en uitleggen dat je gestopt bent. Een kleine uitschuiver. Geen enkel probleem!

2. Je wandelt opnieuw onbewust door de straat en je merkt de schil niet op. Deze keer slaag je er niet in om je evenwicht te bewaren en je valt pardoos op de grond. Je staat op, hoopt dat niemand het gezien heeft, klopt het vuil van je kleren en wandelt gewoon weer verder.

In deze situatie heb je bewust of onbewust van een sigaret getrokken of misschien zelfs een volledige sigaret of pakje opgerookt. Je bent uitgeschoven en gevallen. So what? Dat is toch geen reden om bij de pakken te blijven zitten en enkel en alleen om die reden te beslissen om het hele proces van stoppen met roken finaal stop te zetten? Weer opstaan en doorgaan is hier de boodschap. Jezelf toestaan om eens te mislukken, is een vorm van zelfacceptatie! Opnieuw starten met goestingsurfen is hier de boodschap en, wanneer je voelt dat je er klaar voor bent, een nieuwe stopdatum prikken.

3. Ook nu merk je de schil niet op en gaat onderuit. Deze keer heb je je flink bezeerd en je beslist om te blijven liggen.

Op een ogenblik dat de stress van het stoppen met roken in combinatie met een moeilijke periode of situatie in je leven te hoog werd, of gewoon omdat je teveel alcohol op had, ben je terug beginnen roken. Eén sigaret, twee... een heel pakje. De volgende ochtend sta je op en je beslist om opnieuw te gaan roken. Nu ben je niet enkel gevallen, maar her-vallen. Met andere woorden je bent geslipt, gevallen en je beslist zelf om te blijven liggen. Dat is jouw keuze. In dit geval is het aangeraden om je stoppoging te beëindigen en gedurende een tijdje opnieuw Mindful te gaan roken. Je kan hierbij gebruik maken van de verschillende oefeningen (o.a. goestingsurfen) en de tips in dit boek. Het leuke is dat je opnieuw mag blijven roken als voorbereiding op een eventuele nieuwe stoppoging. Succes ermee!

Oefening: Slipcursus

OK, je bent geslipt. Je hebt van een sigaret getrokken of hebt op een avond één of meerdere sigaretten gerookt. Wat nu?

Misschien denk je nu: "Zie je wel, ik kan het niet.", "Weeral mislukt. Ik kan maar beter blijven roken.", "Alles is nu om zeep! Ik ben een loser...". Dit zijn normale gedachten. Dit is immers geen fijne situatie. Je hebt nog zo je best gedaan en toch is het niet gelukt om niet te roken. Je kan deze negatieve gedachten die je naar beneden trekken niet stoppen. Wat je wel kan doen is ernaar kijken. Ze observeren van op een kleine afstand, zonder ze te beoordelen. Dit zijn de gedachten die mijn geest op dit ogenblik produceert. Eens je ze goed in het vizier hebt, kan je ze vervolgens in vraag gaan stellen. "In welke mate helpen dit soort gedachten mij om mijn doel te bereiken?". "Helpt deze gedachte mij om gelukkig te zijn?. Het antwoord is hoogstwaarschijnlijk negatief. Op dat ogenblik (en niet vroeger!) kan je ervoor kiezen om deze onheilsame gedachten los te laten en andere dingen te denken. "OK, ik heb me even laten gaan. Volgende keer beter." of "Dit is nu gebeurd. Hoe pakken we het verder aan?"

Hoe voel je je op nu? Rot, down, teleurgesteld, kwaad, schuldig... Meestal zullen het inderdaad geen positieve gevoelens zijn die je op zo'n moment ervaart. Probeer deze gevoelens niet weg te duwen, maar geef ze al je aandacht. Dit betekent niet dat je je erin moet wentelen. Het vraagt wel wat moed om naar zo'n lastige emoties te kijken, zonder ertegen in het gevecht te gaan. Sta even stil en neem de tijd om met al je aandacht deze gevoelens te observeren. De kans is groot dat ze na een tijdje minder sterk worden of dat ze je, in ieder geval, minder in je greep zullen hebben. Eens je ervaart dat jij niet je gevoelens bent, hoef je niet langer als een slaaf door het leven te gaan.

Misschien vind je het niet zo gemakkelijk om in contact te komen met je gevoelens. Dan kan het helpen om eerst je aandacht op je lichaam te richten. Hoe voelt je lichaam aan op dit ogenblik? Eerder futloos of vol radeloze energie? Is er een deel van je lichaam dat vanzelf meer aandacht vraagt? Zit je helemaal in je hoofd alsmaar te denken? Of voel je energie in je borststreek of voel je je misselijk in je buik? Dit is allemaal mogelijk. Het is gewoon het gevolg van het feit dat je geslipt bent. Je wilde dit helemaal niet en je voelt je nu absoluut niet happy. Door hiertegen in het gevecht te gaan, ga je je ongetwijfeld nog slechter voelen.

Stoppen, kijken en dan handelen is hier de boodschap. Je niet verzetten, maar de intentie plaatsen om met nieuwsgierigheid jezelf te blijven observeren, zonder te oordelen. Dit zal je helpen te vermijden dat je je helemaal laat zakken en dat je afglijdt in herhaald gebruik. En dat is wel het laatste wat je wil!

Cannabis roken

Je hebt mensen die niet roken, mensen die tabak roken en ook mensen die cannabis roken, “joints smoren” of “blowen” zoals dat in de volksmond heet. Voor alle duidelijkheid is het helemaal niet mijn bedoeling om met dit boek mensen aan te zetten tot het gebruik van roesmiddelen. Noch van alcohol of cannabis (tot nader order noch steeds een illegaal product in veel landen). Het is wel een feit dat deze genotmiddelen in onze maatschappij steeds meer gebruikt worden, of we dit nu fijn vinden of niet. Het is aangeraden om geen bier of sigaretten te gebruiken onder de 16 jaar en zeker geen sterke drank of cannabis onder de 18 jaar. Overmatig gebruik van om het even welk middel houdt gevaren in voor de gezondheid en kan tot verslaving leiden. De cruciale factor hier is de motivatie waarom mensen drinken of roken. Wie gebruikt om problemen of onaangename gedachten of gevoelens te ontvluchten raakt sneller verslaafd dan iemand die enkel gebruikt op momenten wanneer hij zich goed voelt.

Over bewust cannabis roken beschrijf ik in een ander boek “Een ongewoon gesprek met sla. Memoires van een reiziger in drugland.” een ervaring. Dit is een preventieboek met tips voor ouders en gebruikers. Meer info op www.drugstories.be. Lees je even mee? Misschien kun je iemand die gebruikt wel inspireren om iets bewuster om te gaan met deze plant...

Op een avond zit ik in mijn eentje te genieten van een jointje. Eerst voel ik me ontspannen en luister wat naar muziek. Na een tijdje begint mijn hart sneller en heviger te slaan en beginnen mijn armen en benen een beetje te trillen. Als ik wil, kan ik dit onderdrukken, maar het voelt niet goed aan. Mijn hartkloppingen boezemen me angst in en door die angstige gedachten, krijg ik het idee dat het al maar erger wordt. Ik probeer het hoofd koel te houden en zet het raam open. Die frisse lucht helpt al een beetje, maar ik ben nog steeds niet O.K. In gedachten doe ik verwoede pogingen om mijn hartslag onder controle te krijgen. Ik sluit mijn ogen en tel mijn hartslagen. Dan ga ik ietsje trager tellen en adem ondertussen rustig diep in en uit. Het werkt! Mijn hart slaat nog steeds snel, maar mijn paniekaanval is over. Wat fruitsap en iets om te knabbelen, zorgen ervoor dat ik me na een tiental minuutjes alweer wat beter voel. Wanneer ik een paar dagen later nog eens blow, doet hetzelfde scenario zich voor. Vervelend! Telkens wanneer ik van een jointje wil genieten, begin ik te trillen. Dat zit niet goed. Ik stop ermee.

Een paar maanden later ontmoet ik een ervaren blower. Hij rookt elke dag verschillende joints en doet dit sinds jaren. Hij leeft nogal afgezonderd en doet bijna niets anders dan mediteren en filosoferen. Niets voor mij, om zo dag in dag uit onder invloed rond te lopen. Maar het is zijn leven en niet het mijne. En ik leer graag iets bij van een “specialist” in deze materie. Wanneer ik hem vertel over mijn probleem, knikt hij begrijpend. Hij heeft dit ook al meegemaakt en heeft zelf een oplossing ontdekt. Hij vraagt me om de volgende keer dat ik wiet rook, heel aandachtig mijn lichaam te voelen en ondertussen langzaam diep in en uit te ademen. Beeld je in dat je een manager bent die in een bedrijf rondloopt. In gedachten wandel je door je hele lichaam te beginnen bij je grote teen en eindigend bij de top van je schedel. Als je veel verbeelding hebt, kan je zelfs hier en daar een woordje van dank of aanmoediging uitspreken. Uiteindelijk heb jij niet alleen de macht over je lichaam, maar ben je er ook verantwoordelijk voor. Ongetwijfeld zal je ergens in je lichaam spanningen voelen. Dat is normaal. Bijna iedereen loopt met spanningen rond. Bijvoorbeeld in je buik, je maag, je hart, je nek, je voorhoofd,... Wanneer je de plaats van de knoop gelokaliseerd hebt, concentreer je je eerst een volle minuut op het contact van je voetzolen met de grond of het contact van je lichaam met de zetel

waarin je zit. Het is immers heel belangrijk om goed te “aarden”. Dan richt je je aandacht weer op de plaats van de spanning. Terwijl je dit doet, adem je langzaam in en uit. Als je veel fantasie hebt – meestal lukt dat wel als je wat geblowd hebt – kan je je inbeelden dat je zuivere, witte lucht inademt en vuile, zwarte lucht uitademt. Bekijk het als het uitspoelen van een filter met zuiver water dat erdoor heen stroomt. Als je geen enkele ervaring hebt met dit soort oefeningen, dan doe je dit best niet alleen.

Als je dit te ingewikkeld vindt, vertelt hij, kan je ook gewoon wat rustige muziek opzetten en spontane bewegingen maken. Dit helpt ook al om de spanningen in je lichaam wat los te laten. Doe dit wel alleen of met goede vrienden in de buurt, want je riskeert soms onverwacht rare bewegingen te maken, lacht hij! Het is belangrijk om de controle over je lichaam een beetje te durven loslaten. Anders nemen de trillingen alleen maar toe. Ten slotte is het van het grootste belang, drukt hij me op het hart, dat je bereid bent iets over jezelf te leren. Anders is het beter dat je stopt met blowen. Dit soort oefeningen herinnert me aan de yoga- en meditatietechnieken die ik sinds jaren beoefen. Aangezien ik van nature wreed curieus ben – ook naar mezelf – besluit ik de eerste techniek eens toe te passen. Ik vertel mijn vriendin wat ik van plan ben en ze belooft glimlachend een oogje in het zeil te houden. Halfweg het eerste jointje is het al zover. Straks ga ik weer beven. In gedachten wandel ik door mijn lichaam en voel dat er ter hoogte van mijn hart zoets als een stop zit, waardoor mijn energie niet vrij kan stromen en mijn lichaam begint te trillen.

Ik sluit mijn ogen en adem witte lucht in en zwarte lucht uit. Na een paar minuutjes breekt de dam. De stop komt los en hij vliegt omhoog. Een siddering in mijn hoofd. Dan krijg ik in een flits een aantal beelden in mijn hoofd van iets wat lang geleden gebeurd is en plots is alles stil. Rustig, ontspannen, geen trillingen meer,.. Ik voel me opnieuw zalig ontspannen.

Na dit experiment ben ik nog een paar keer met dit soort spanningen geconfronteerd. Door mijn jarenlange ervaring met yoga, bleek deze techniek voor mij goed te werken. Dergelijke ervaringen kunnen in principe bij iedereen voorkomen wanneer je af en toe blowt. Op zich geen reden tot paniek, maar als je zeker wil spelen, is dit toch wel een signaal om zeker tijdelijk of misschien zelfs definitief te stoppen.

In dit fragment wordt Mindful (of bewust) roken gecombineerd met een andere techniek (visualisatie). Mindfulness kan een goede voedingsbodem vormen om visualisaties met meer kracht te gebruiken. Je kan visualiseren vergelijken met op het gaspedaal duwen om iets in beweging te krijgen. Mindfulness zorgt ervoor dat je eerst de handrem afzet...

Een koppel dat al een tijdje in behandeling was bij een tabakoloog en nu beide gestopt waren met roken, was blij:

“Nu kunnen we uiteindelijk eens naar New York reizen!”.

Het simpele feit dat ze gedurende de vlucht verschillende uren na elkaar niet zouden kunnen roken, had hen er jaren van weerhouden om nog met het vliegtuig op reis te gaan.

Nu konden ze opnieuw genieten van de vrijheid waarover alle niet-rokers continu beschikken.

Bij de tabakoloog

Stoppen met roken is eigenlijk niet zo moeilijk als je bereid bent om de confrontatie met jezelf aan te gaan. Soms rook je een sigaret om te genieten, maar op andere momenten roken we omdat we met een probleem of een onaangename situatie (stress, onzekerheid...) geconfronteerd worden. Als je dan een sigaret opsteekt, vlucht je eigenlijk voor wat er is. Als je dat keer op keer doet, wordt dit zo'n sterke gewoonte waar je nog moeilijk vanaf raakt... tenzij je bereid bent om naar jezelf te kijken en dit vluchtproces met veel aandacht te bekijken. Het goede nieuws is dat je in eerste instantie je gewoonte niet moet veranderen, maar wel steeds de intentie hebben om opmerkzaam te blijven voor wat er op elk moment gebeurt.

Een tabakoloog kan je helpen bij je plannen om te stoppen met roken. De tabakoloog is als een coach die je niet alleen een methode en tips op maat aanreikt, maar ook functioneert als spiegel. Veelal denken mensen dat stoppen met roken afschuwelijk moeilijk is. En dat lijkt ook zo als je niet goed weet hoe je het moet aanpakken. Tijdens acht sessies van een half uur (soms ook minder), helpt de tabakoloog jou om stap voor stap te stoppen met roken en dit ook vol te houden. Indien je beroep doet op een erkende tabakoloog, dan krijg je een groot deel terugbetaald door het ziekenfonds.

Het eerste wat een tabakoloog doet, is samen met jou bekijken of je door hebt wat roken eigenlijk met jou doet. Zo nodig krijg je extra informatie of worden misverstanden recht gezet. Soms krijg je ook kleine oefeningen mee naar huis die jou helpen om een beter inzicht te krijgen in je ondeugende gewoonte.

Een eerste oefening kan erin bestaan om gedurende een paar dagen te noteren hoeveel en wanneer je rookt. Je kan er dan eventueel ook bij noteren of je er al dan niet van genoten hebt. Meestal ben je je goed bewust van je allereerste sigaret. Logisch omdat je dan een volledige nacht niet hebt gerookt en je systeem zeer dankbaar is voor de nicotine die 's ochtends binnenkomt. Andere bekende rookmomenten zijn: na het eten, tijdens de koffiepauze, in de wagen, na een vrijpartij... Er zijn ook wel verschillende sigaretten die je rookt, puur uit gewoonte en niet omdat je er echt zin in het. Hoe meer verschillende contexten je hebt waarin je rookt, hoe groter de verslaving. In deze eerste fase is het belangrijk om je motivatie om te stoppen met roken te versterken. Die heb je nodig om verder te gaan.

Een volgende oefening kan erin bestaan om er één situatie uit te halen en te beslissen om bijvoorbeeld niet meer in de auto of niet meer bij die vriend(in) te roken. Begin best met een gemakkelijke context die niet te veel spanning met zich meebrengt. Wat kan het effect daarvan zijn?

“Een cliënt vertelde onlangs dat hij de gewoonte had om jaarlijks met vrienden naar een concert te gaan. Meestal rookte hij samen met zijn vrienden een sigaretje om wat te relaxen voor hij de zaal binnen ging. Dat was meestal zo gezellig dat ze er amper toe kwamen om naar binnen te gaan. Dit jaar had hij beslist om NIET te roken en was onmiddellijk naar binnen gegaan. In het begin was het

even door bijten, maar voor de eerste keer in jaren had hij echt genoten van het concert. Nu beseft hij pas wat hij al die jaren als roker had moeten missen...”

In een volgende stap leer je, al dan niet met behulp van farmacologische middelen, helemaal te stoppen met roken. In de laatste fase helpt hij je om je gedrag bij te sturen en vorm te geven. Hij geeft je ook advies en tips om dit effectief vol te houden.

Met dank aan tabakologen Luc Timmermans (AZ Nikolaas) en Michel Wouters (VRGT).

Mensen zoeken hun leven lang naar geluk en vrede.

Ze jagen ijdele dromen, verslavingen, religies

en zelfs andere mensen na in de hoop

een vervelende leegte te vullen.

Het ironische van dit verhaal

is dat de enige plaats waar

ze moesten zoeken

in zichzelf was.

Ramona L. Anderson

Laat je helpen

Er zijn rokers die puur op karakter kunnen stoppen. Gewoon, zomaar van de ene dag op de andere. Zeggen is doen. Chapeau! Er zijn rokers die één boek lezen over stoppen met roken, tot inzicht komen en cold turkey stoppen. Respect! Er zijn rokers die niet alleen lezen, maar ook oefenen met bewust roken, goestingurfen, mediteren... en die er zo in slagen om te stoppen of te minderen met roken. Gefeliciteerd! Er zijn rokers voor wie het helemaal alleen niet lukt. En dan? Laat je toch gewoon helpen! Hieronder vind je alvast wat inspiratie.

De Tabak Stop Lijn

De Tabak Stop Lijn is een gratis telefoonlijn (**0800/111 00**) waar tabakologen een antwoord geven op al je vragen over roken, gewenning en hulp bij het stoppen. Meer info: www.tabakstop.be. In Nederland kan je terecht bij www.stivoro.nl en op www.ikstop.nl vind je een overzicht van verschillende stopmethodes en forums.

I-coach

De I-coach biedt gratis hulp via internet en e-mail bij het definitief stoppen met roken. Je krijgt via de website advies op maat van jouw situatie. Surf naar: www.stopsmokingcoach.eu.

De arts/tabakoloog

Je huisarts of een tabakoloog kan je uitleg geven over stoppen met roken en indien nodig nicotinevervangers of medicatie voorschrijven. De arts kan je zelf begeleiden met stoppen met roken of doorverwijzen. In België is een rookstopconsultatie bij je arts is gedeeltelijk terugbetaald. Meer info: www.erkendetabakologen.be.

In Nederland heb je de verwijzing van je huisarts nodig om te kunnen deelnemen aan erkende gratis rookstop programma's. Voor een overzicht van verschillende erkende rookstop methodes kan je in Nederland terecht op deze site www.kwaliteitsregisterstopmetroken.nl.

Nicotinevervangers en medicatie

Wanneer het echt niet lukt zonder, kan een rookstop geneesmiddel een roker ondersteunen bij het stoppen met roken. In het gamma van geneesmiddelen kan men een onderscheid maken tussen nicotinevervangers en medicatie op voorschrift. Nicotinevervangers zijn speciale middelen die je vrij kan kopen bij de apotheker en die je kunnen helpen bij het stoppen met roken. Ze verminderen ook de drang om te roken. Zoals eerder aangegeven in dit boek pakken ze uitsluitend tijdelijk de fysieke verslaving aan. Niet de psychische verslaving die bestaat uit onbewuste gewoontepatronen en automatische reacties op stress. Surfen op de goestinggolf helpt je hier wel bij.

De rookstopconsulent

Rookstopconsulenten zijn gezondheidswerkers die rokers begeleiden bij het stoppen met roken. In België zijn een aantal gezondheidswerkers hier specifiek voor opgeleid en ze kunnen na deze opleiding een erkenning aanvragen.

*Ik kuste mijn eerste vrouw
en rookte mijn eerste sigaret
op dezelfde dag.
Sindsdien heb ik geen tijd meer gehad
om te roken.*

Arturo Toscanini

Er was eens...

... een houthakker. Een serieus uit de kluiten gewassen kerel die met een paar stevige houwen een jonge boom moeiteloos tegen de vlakke kreeg. Op een goede dag zag hij zijn vriend, een collega houthakker, helemaal uitgeblust tegen een boom zitten. Hij stapte naar hem toe en vroeg hem wat er scheelde. De man antwoordde dat hij het niet meer zag zitten. De laatste tijd slaagde hij er immers niet meer in om bomen neer te halen. En dit ondanks het feit dat hij meer kracht gebruikte dan vroeger. Hij begreep er niets meer van. De vriend knikte begrijpend en stelde hem gerust. Hij had dit een tijdje geleden immers ook meegemaakt en... een effectieve oplossing gevonden voor dit hoogst onaangenaam probleem. Benieuwd keek zijn collega keek hem hoopvol aan. Wel, vertrouwde de houthakker zijn vriend toe, alvorens ik 's morgens begin te hakken, neem ik nu telkens een 10-tal minuutjes de tijd om mijn bijl te slijpen. Ik kan je verzekeren dat het nu een pak vlotter gaat dan vroeger.

Als je af en toe de tijd neemt om op geregelde tijdstippen uit de ratrace te stappen en een moment voor jezelf te nemen, zal je merken dat je leven langzaam maar zeker verandert. Hoe meer tijd je investeert om te zitten, de aandacht te richten op de adem en vervolgens gedachten, gevoelens en fysieke sensaties te observeren, hoe meer bewuste momenten je in de loop van de dag zal ervaren. Op elk van die Mindfulle momenten krijg je opnieuw de vrijheid om te kiezen wat je met dat moment wil aanvangen. Vechten tegen wat er is (je boos maken, piekeren, roddelen...), vluchten voor wat er is (roken, TV, alcohol, werken...) of heel bewust kiezen om, vanuit aanvaarding voor wat er op dat moment is, te handelen i.p.v. op automatische piloot te reageren.

Misschien ben je, dankzij (of ondanks) dit boek er in geslaagd om effectief te stoppen met roken. Misschien ben je gewoon geminderd met roken. Of het kan ook zijn dat je er gewoon in geslaagd bent om (nog maar eens) een boek te lezen over stoppen met roken. We hopen in elk geval dat je, dankzij de verschillende oefeningen in dit boek, bewuster bent gaan roken. Wie regelmatig heeft leren goestingsurfen, maakt in elk geval meer kans om effectief in zijn/haar opzet te slagen. Misschien heb je de smaak van het mediteren wel te pakken gekregen? Mindfulness is immers zoveel meer dan alleen maar stoppen met roken. Je leert anders omgaan met stressvolle situaties in het algemeen en meer genieten van mooie momenten. En daarvoor heb jij nu gelukkig geen sigaret meer nodig!

*"Ik heb gedurende 30 jaar
een intense romance beleefd met tabak
à rato van 2 pakjes per dag.
Het resultaat nu is dat ik sinds 3 jaar
geen sigaret meer heb aangeraakt.
Dit is geen mirakel...
Vroeger hield ik van de geur, de smaak,
de typische handelingen...
Pas wanneer ik met dit vergif gestopt ben,
heb ik beseft dat alles 1000 keer beter is zonder."*

(Brigitte Simon op www.libredutabac.com)

Instituut voor Training van Aandacht en Meditatie (Itam)

Het Instituut voor Training van Aandacht en Meditatie (Itam) is al vele jaren actief. Samen met dr. Edel Maex en dr. David Dewulf behoren ze tot de Mindfulnesspioniers in Vlaanderen. We werken met een team van bijna 20 professionele medewerkers die zowel een meditatieve training hebben genoten als een passende beroepsopleiding achter de rug hebben. Als medeoprichter van de postgraduaatsopleidingen aan de Arteveldehogeschool Gent en Hogeschool Utrecht en staan we garant voor kwaliteit van onze werking. Itam doet ook aan wetenschappelijk onderzoek i.s.m. KULeuven en UGent. Zo werken we mee aan de wetenschappelijke onderbouw van deze aandachtstraining.

Itam heeft als **missie** Mindfulness te verdiepen en te verbreden. Het verdiepende aspect doen we door vormingsdagen en retraites van korte en lange duur aan te bieden. Het verbredende aspect ligt voornamelijk in het feit dat we de inzichten uit Mindfulness toepassen in diverse niches en sectoren. Zo komen de volgende doelgroepen allemaal aan hun trekken: particulieren, patiënten (verenigingen), artsen, therapeuten, welzijnssector, onderwijs, overheden, bedrijven...

Door kwalitatieve Mindfulnessstrainingen aan te bieden, willen we in brede maatschappelijke kring het **welzijn** van mensen verbeteren. We gebruiken een combinatie van aandachtstraining en cognitieve therapie om het evenwicht tussen acceptatie en inspanning te herstellen. De vruchten van deze beoefening nemen afhankelijk van onze doelgroep andere uitingsvormen aan.

Voor **particulieren** is er toename in welbevinden, mentale weerbaarheid, een positieve bijdrage aan de geestelijke gezondheid en een actieve rol in fysieke gezondheid. Zo ontwikkelden we o.a. ook speciale programma's voor mensen met depressie, burnout, eetstoornissen, multiple sclerose, diabetes, (borst)kanker...

Voor **bedrijven** zijn er o.a. positieve gevolgen zoals een efficiënter stressmanagement (preventie en reductie), toegenomen concentratie, evenwichtige communicatie en een daling van absenteïsme door o.a. een stijging van immuniteit en een groter engagement. Naast Mindful@Work trainingen, bieden we ook de mogelijkheid aan om gewoon kennis te maken via interactieve lezingen, workshops, teamdagen, events... We ontwikkelden ook specifieke programma's rond authentiek leiderschap die de positieve effecten van Mindful@Work combineren met managementvaardigheden. Bedrijven als Securex, Telenet, Belgacom, Novartis, Barco, Bekaert, Mercer, Durabrick, Vlaams Parlement, Europese Unie, Stad Antwerpen, Provincie Vlaams Brabant... zijn tevreden klanten van onze Mindful@Work programma's.

Meer info vindt u op www.itam.be, info@itam.be of 09/387.00.45.

Mindfulness lectuur

De boekhandels liggen tegenwoordig bezaaid met boeken over Mindfulness. Hieronder vind je enkel nuttige boekentips die je van pas kunnen komen als leidraad bij je volgende bezoek aan de boekhandel, bibliotheek of onze website www.itam.be . We wensen je alvast veel leesplezier!

- Brandsma Rob, Mindful Reminders, Scriptum, 2007.
- Carrol Mike, Mindfulness in leiderschap, 2008.
- Carrol Mike, Mindful aan het werk, 2009.
- Dewulf David, Mindfulness voor jongeren, Lannoo, 2009.
- Dumazy Silvia, Een stille plek niet ver hier vandaan, Acco, 2010.
- Francken Rudi, Birdie Leadership, Witsand, 2011.
- Kabat-Zinn, Waar je ook gaat daar ben je, Servire, 2007.
- Koster Frist, Bevrijdend inzicht, Asoka, 1999.
- Kramer Gregory, Insight Dialogue, 2007.
- Maex Edel, Mindfulness, Lannoo, 2006.
- Prins Björn, Mindful@Work, Lannoo, 2010.
- Snel Eline, Stilzitten als een kikker, 2010.
- Somov Pavel en Somova Marla, The Smoke-Free Smoke Break, 2011.
- Vandaele Virginie en Tange Bruno, Mindful Opvoeden, Witsand, 2011.
- Van Gelder Ton en De Vos Fiona, De lachende Boeddha, Schors, 2000.
- Van Vooren Erik, Wijsheid van de ezel, Lannoo, 2010.
- Wallace Alan, Liefdevolle Aandacht, Kunchab, 1999.
- Wolters Mercedes en Prins Björn, Mindful Eating, Witsand, 2009.
- Wuyts Wim, Tweak it!, Witsand, 2010.

Wie graag meer wil lezen over drugs en drugpreventie, verwijst ik graag door naar mijn eerste boek: "Een ongewoon gesprek met sla. Memoires van een reiziger in drugland", Van Halewyck, 2005. Het boek werd later heruitgegeven onder de titel "Omgaan met drugs. Tips voor ouders en gebruikers." Het is momenteel niet meer verkrijgbaar in de boekhandel, maar je kan het wel vinden in de bibliotheek of bestellen via www.drugstories.be.

Overzicht wetenschappelijke studies

Het volgende overzicht is slechts een heel klein stukje van het totaal aantal onderzoeken die elk jaar in wetenschappelijke tijdschriften over heel de wereld gepubliceerd worden. Volgens "Science Direct" een wetenschappelijke zoekrobot werden in 2011 meer dan 300 Mindfulness based studies gepubliceerd.

- Alexander R., Mindfulness Meditation & Addiction, Psycholgy Today, 2010.
- Arévalo S. and al., Spirituality, sense of coherence, and coping responses in women receiving treatment for alcohol and drug addiction, Elsevier, 2007.
- Bock B.C. and al., Yoga as a complementary treatment for smoking cessation: rationale, study design and participant characteristic of the Quitting-in-Balance study BMC Complementary and Alternative Medicine, 2010.
- Bowen S. and al., Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population, Psychologie of Addictive Behaviours, 2006.
- Bowen S. and al., Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Pilot Efficacy Trial Substance Abuse, 2009.
- Bowen S. and Marlatt A., Surfing the Urge: Brief Mindfulness-Based Intervention for College Student Smokers, Psychologie of Addictive Behaviours, 2009.
- Brown K.W. and Kasser T. , Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle, 2005.
- Carmody T.P. and al., Negative Affect, Emotional Acceptance and Smoking Cessation, Journal of Psychoactive Drugs, 2007.
- Daley D.C., G. Marlatt A.G., Overcoming Your Alcohol or Drug Problem: Effective Recovery Strategies Workbook, Treatments that work, 2004.
- Davidson R., Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, Psychosomatic Medicine, 2003.
- Davis J.M. and al., A pilote study on Mindfulness bases stress reduction for smokers., BMC Complementary and Alternative Medicine, 2007.
- Gregson and al., The Tao of Sobriety: Helping You to Recover from Alcohol and Drug Addiction, St.Martin's Griffin, 2010.
- Kassel, J. D. and al., Carol A Smoking, stress, and negative affect: Correlation, causation, and context across stages of smoking. Psychological Bulletin, 2003.
- Lazar S., Meditation experience is associated with increased cortical thickness, Neuroreport 2005.
- Marlat A. and Chawla N., Meditation and alcohol use , Southern Medical Journal, 2007.
- Prochaska J. and DiClemente C., In search of how people change: Applications to addictive behaviors, American Psychologist, 1992.
- Siegel D. , Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being, Oxford Journal of Medicine, 2007.
- Teasdale J. and al., Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence, Journal of Consulting and Clinical Psychology 2002.
- Vallejo Z. and Amaro H., Adaptation of Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Addiction Relapse Prevention , The Humanistic Psychologist, 2009.
- Vidrine J.I. and al.,Associations of Mindfulness with Nicotine Dependence, Withdrawal and Agency Substance Abuse, 2009.
- Wegner D. & Zanakos S., Chronic Thought Suppression, Journal of Personality, 1994.
- Witkiewitz K, Marlatt G.A., Relapse Prevention for Alcohol and Drug Problems: That Was Zen, This Is Tao. American Psychologist, 2004.

DANKWOORD

Een boek schrijven doe je nooit alleen. Zonder de steun en inzichten van alle mensen die me bij dit boek geholpen hebben, was het immers nooit gelukt. Daarom wil ik graag volgende mensen expliciet bedanken.

Eerst en vooral mijn allerliefste schat omdat je mij een kleine 20 jaar geleden verleid hebt... om toch eens yoga uit te proberen. Zonder jou was ik al dat Oosters gedoe maar onzin blijven vinden. Dankzij jou ben ik trouwens ook gestopt met roken! Ook wil ik mijn twee kinderen bedanken om mij elke dag te challengen en omdat jullie mij in het WE laten uitslapen.

Een welgemeende dankjewel aan de managing partners en de trainers van Itam voor jullie inspiratie en feedback! Ook aan alle andere mensen die mijn boek lazen wil ik dank zeggen: Luc Timmermans (AZ Nikolaas), Michel Wouters (VRGT), Luc Prins (Mindfulle roker), Anja Forceville (ex-roker), Patrick Sevenans (Mindfulness trainer), Walter Daes (Mindfulness trainer en ex-roker) en wie ik nog vergeet...

Merci aan John Kabat-Zinn, de grondlegger van Mindfulness en aan David Dewulf die mij er een paar jaar geleden meer in contact bracht. Ook een speciale vermelding voor alle meditatieleraren die mijn pad kruisten. In het bijzonder Frits Koster, een meditatieleraar met zin voor zelfrelativering en heerlijke humor die mij steeds dieper leert kijken naar mezelf en de werkelijkheid. Dankjewel aan Krishnamoek van Yoga Vedanta Aalst die mij gedurende vele jaren een stevige yogabasis bij bracht. Verder ook een big up voor de Boeddha himself, want waar zou ik staan zonder dit lichtend voorbeeld?

Ik wil tenslotte ook Pavel Somov (Smoke-free Smoke Break), John Williams (Quit Smoking Mindfully) en Michaël Romain (Libre du Tabac) bedanken omdat ze mij voorgingen in het Mindful Roken verhaal en mij inspireerden om dit boek te schrijven.

ACHTERFLAP

Weeral een boek over stoppen met roken? Gaat een boek lezen mij nu echt helpen om effectief te stoppen met roken? Uiteraard niet. Was het maar zo simpel... Voor je dit blad gebruikt om er je volgende sigaret mee te rollen, nodig ik je uit om even de leuke intro te lezen. Daarin lees je onder andere dat je om te beginnen NIET moet stoppen met roken. In dit boek vind je ook een heleboel oefeningen die je helpen om meer bewust te gaan roken. Dit zal in het beste geval tot gevolg hebben dat jij er zelf in alle vrijheid voor kiest om te stoppen met roken. Om dat JIJ dat wil. In het slechtste geval ga je gewoon meer genieten van elke sigaret die je rookt. Altijd prijs dus!

De techniek die in dit boek gebruikt wordt heet "Mindfulness". Dit is een wetenschappelijk onderbouwde aandachtstraining die mensen meer bewust maakt van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Juist door je niet te verzetten tegen je vastgeroeste (rook)gewoontes en er ook niet negatief over te oordelen, is het mogelijk om hiervan los te komen en opnieuw zelf te kunnen kiezen of je nu wel of niet wil (stoppen met) roken.

Luc Rombaut is "ervaringsdeskundige", Mindfulnessstrainer en managing partner van het Instituut voor Training van Aandacht en Mindfulness. Itam is één van de Mindfulnesspioniers, werkt mee aan wetenschappelijk onderzoek en geeft trainingen in bedrijven, in scholen en aan particulieren (www.itam.be). Luc geeft ook workshops over bewust stoppen met roken. Daarnaast is hij directeur van Drugstories, een drugpreventieproject voor jongeren en ouders (www.drugstories.be). En is ook schrijver van het boek "Een ongewoon gesprek met sla. Memoires van een reiziger in drugland."