

## Stoppen met roken

U hebt tenslotte niets te verliezen

Opleiding Voeding en gezondheid

### OMSCHRIJVING

---

#### Introductie

Het begon met een rookverbod op de werkplek, u mag bijna nergens meer binnenshuis roken of u moet onder een afzuigkap staan, daarnaast geldt er ook een rookverbod in de horeca en in de wagen.

Het wordt er voor de roker niet leuker op. Wij adviseren iedere roker gebruik te maken van dit aanbod. Ongeacht of u ooit van plan was te stoppen of niet. U bent uiteindelijk zelf degene die na afloop van de Stoppen met Roken training besluit om wel of niet te stoppen.

#### **Allen Carr Stoppen met roken werkt anders dan andere rookstopcursussen!**

De drempel in te schrijven voor een stoppen met roken cursus is hoog. Begrijpelijk, want juist door alle anti-rokers maatregelen en overheidscampagnes voelen rokers zich steeds meer betutteld, beperkt in hun vrijheid en zelfs tot paria van onze samenleving gemaakt. Hierdoor wordt vaak negatief gereageerd als er over roken wordt gesproken.

Wij kiezen voor een positieve benadering met alle begrip en respect voor rokers. Alleen een positieve aanpak zorgt voor een positief resultaat.

Allen Carr verlaagt de drempel en weet alle rokende medewerkers te enthousiasmeren deel te nemen aan de training.

Verskillende onafhankelijke wetenschappelijke onderzoeken tonen een hoger succespercentage dan bij andere methoden: na 1 jaar is nog steeds ruim 50% van de deelnemers rookvrij.

#### Omschrijving

De drempel om in te schrijven voor een stoppen met roken training is hoog voor rokers. Begrijpelijk, want juist door alle anti-rokers maatregelen en overheidscampagnes voelen rokers zich steeds meer betutteld, beperkt in hun vrijheid en zelfs tot paria van onze samenleving gemaakt. Hierdoor wordt vaak negatief gereageerd als er over roken wordt gesproken.

Het is belangrijk begrip te tonen en rokers niet te veroordelen of te stigmatiseren. Roken is een verslaving die bij de meeste rokers niet zomaar van zelf ophoudt als u maar een beetje 'karakter' hebt.

Daarom kiezen wij voor een positieve benadering waarbij alle begrip en respect is voor rokers. Alleen een positieve aanpak zorgt voor een positief resultaat.

Niemand wordt gedwongen te stoppen, de keuze om te stoppen blijft altijd de persoonlijke keuze van het individu zelf.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Voor alle rokers en vapers, ook voor de z.g. 'diehards' die alles al geprobeerd hebben en bij wie niets lijkt te helpen. En voor de rokers die denken dat het ze aan motivatie of wilskracht ontbreekt. Ook voor rokers die denken dat ze niet willen stoppen. Rokers die bang zijn voor gewichtstoename na het stoppen. Rokers die bang zijn voor de ontwenningverschijnselen.

#### Bijkomende info

##### Is vaper de oplossing?

Nee, helaas niet. Niet zozeer omdat het ook, zij het minder, ongezond is, maar omdat vrijwel alle vapers vroeg of laat toch weer gewone sigaretten gaan roken. In de training wordt uitgelegd hoe dit werkt.

##### Hoe kan u nu in 1 dag stoppen?

Dat vragen veel mensen zich af.

Omdat andere rookstopprogramma's langdurige projecten zijn waarbij een beroep gedaan wordt op wilskracht, motivatie, doorzettingsvermogen en 'volhouden'. Bij de Allen Carr methode stopt men niet op wilskracht maar met inzicht.

Dat is het verschil. In één dag kunt u veel kennis verwerven.

Genoeg kennis om het inzicht te krijgen dat een sigaret precies het tegenovergestelde doet van wat u als roker denkt dat het doet. Daardoor gaat u echt anders naar het roken kijken. Op de manier waarop een niet roker naar roken kijkt.

## PROGRAMMA

---

### Waarom de Allen Carr-training?

Om drie redenen:

#### 1. Het hoge slagingspercentage

In onafhankelijke wetenschappelijke resultatenonderzoeken is aangetoond dat er daadwerkelijk een veel hoger succespercentage wordt gehaald dan bij andere stoppen met roken methoden.

#### 2. De korte duur van de training.

De training duurt slechts één dag (ca. 6 uur)

#### 3. Deze methode werkt voor iedereen.

Er is geen motivatie vooraf nodig.

Bij de Allen Carr methode zijn gezondheidsrisico's niet het uitgangspunt. Er wordt niet verteld dat roken ongezond is. Je krijgt geen griezelige plaatjes te zien. Iedereen weet dat roken ongezond is en toch ga je ermee door. In de training wordt duidelijk hoe het verslavingsmechanisme werkt. Dit geeft herkenning en inzicht, waardoor u uw rookgedrag gaat doorzien. U gaat anders naar het roken kijken. In plaats van het jammer te vinden dat u niet meer 'mag' roken, bent u blij dat u niet meer 'hoeft' te roken.... of anders gezegd: 'de knop gaat om'.

Bang niet voldoende gemotiveerd te zijn?

Dat denkt bijna iedere roker. In tegenstelling tot andere manieren van stoppen met roken wordt bij de Allen Carr methode niet een beroep gedaan op wilskracht. Als u maar nieuwsgierig bent! De motivatie ontstaat vanzelf, tijdens de training.

### Zo werkt de Allen Carr training:

'De knop gaat om'

Deze methode heeft in contrast met de gangbare wijzen van stoppen met roken een positieve benadering. De nadelen en de gezondheidsrisico's van het roken vormen niet het uitgangspunt. Dat motiveert niet. Er wordt niet verteld dat roken ongezond is. Er worden ook geen griezelige plaatjes en statistieken met kansberekeningen getoond. Iedere roker weet dat roken ongezond is. Dat doet rokers niet stoppen. Deze methode pakt het anders aan. U gaat ontdekken hoe geraffineerd en bedrieglijk nicotine werkt. U krijgt herkenning en inzicht, waardoor u uw rookgedrag gaat doorzien. U gaat ontdekken dat een sigaret het tegenovergestelde doet van wat u nu nog denkt dat het doet. Daardoor gaat u anders naar het roken kijken. In plaats van het jammer te vinden dat u niet meer 'mag' roken, bent u blij dat u niet meer 'hoeft' te roken. Anders gezegd: 'de knop gaat om'.

## DOCENT

---

Paula Rooduijn of Dirk Nielandt, Allen Carr trainers

---