

Beste Catherine,

De groepsbijeenkomsten onder jouw begeleiding hebben me zéér goed geholpen. Ze zijn absoluut een aanrader voor wie definitief met roken wil stoppen. Ik ben er met scepsis aan begonnen maar mijn verwachtingen werden ruim overtroffen!

Je toelichtingen, concrete suggesties en vele hulpmiddelen waren waren echt nuttig. En ook de input van de groep en het delen van ervaringen tijdens onze samenkomsten en via WhatsApp waren voor mij erg belangrijk.

Onze bijeenkomsten waren altijd leuk. Er was een tof groepsgevoel. Naarmate de sessies vorderden groeide het aantal stoppers. Dat werkte motiverend. Bij mij zijn het de succesverhalen en het voorbeeldgedrag van sommige teamgenoten die uiteindelijk de doorslag hebben gegeven om zelf de stap naar de effectieve rookstop te durven zetten. Eindelijk!

Gewapend met je tips en tricks kan ik nu uitkijken naar een rookvrij 2020. Geweldig! Ik zal het nu wel zonder je deskundige begeleiding moeten doen. Onze bijeenkomsten zal ik zeker missen. Ze waren altijd ontspannen, positief, bemoedigend en ik heb er toffe mensen leren kennen.

Als ik de klok zou terugdraaien zou ik zeker opnieuw kiezen voor deelname. De gependeerde tijd was zeker goed besteed.

Nogmaals: **DANK JE ZEER!**

ADK

De bewustwording is het sleutelwoord van deze positieve bijeenkomsten. Om de aangereikte tools uit te voeren en je eigen valkuilen te leren herkennen, om zo een vrije en gezonde wereld te bereiken, ieder aan zijn eigen ritme.

*Maak hier je levenswerk van , fabrieken, scholen..., alsook elk jaar moet Lier dit inrichten, puik werk!*

MODB

Ten 1e wat een lieve en een meegaand vrouw is Catherine!

Ik ben bij haar gekomen voor een groepstherapie om te stoppen met roken.

Wat mij betreft kan ik het iedereen aanraden en helemaal bij Catherine.

Ik had de juiste middelen om te stoppen en ik heb er toch een aantal teamgenoten kunnen overhalen om het ook te gebruiken.

Het is fijn om als een team te werken om te stoppen met roken. Men kan elkaars verhaal aanhoren en er de nodige tips uit halen.

Nog beter, om jezelf te overtuigen om te stoppen.

Ik vond het een hele fijne ervaring en heb ook nog eens leuke lieve mensen leren kennen.

Dankjewel lieve Catherine. 🙏

TCP

Intussen meer dan 13 maanden verder...

Ik was al een tijdje aan het denken om te stoppen met roken. Ik dacht écht dat ik het nooit zou kunnen omdat ik in het verleden al enkele pogingen had ondernomen maar steeds was hervallen. Na lang aarzelen maakte ik toch een afspraak bij de tabakoloog. Bij ons eerste gesprek voelde ik al onmiddellijk een klik, wat met mijn vorige tabakoloog toch iets minder was. Na enkele sessies hadden we samen een stopdatum vastgelegd. 6 januari, de eerste maandag na de kerstvakantie zou ik stoppen met roken. Ik was ondertussen al enkele dagen rookstopmedicatie aan het nemen, en sigaretten smaakten me eigenlijk niet meer zo. Mijn laatste sigaret rookte ik op met héél veel tegenzin. Daar denk ik nu nog aan terug als ik nog eens zin krijg om te roken. Die sigaret smaakte écht helemaal niet meer lekker en enig genot had ik er ook niet meer van, bah!

Nu zijn we bijna zes maanden later. En ik ben nog steeds gestopt met roken. De angst die ik had als roker om geen sigaretten meer te hebben, of om nooit meer te roken is helemaal verdwenen. Ik heb er zoveel voor terug gekregen in de plaats. In de eerste plaats voel ik me lichamelijk zo veel beter, dat kan je amper in woorden beschrijven. Na enkele weken voelde ik al resultaat op het basketbalveld. Waar ik vroeger al na 3 minuten vervanging vroeg, kon ik nu twee quarters spelen zonder pauze.

Ook ben ik terug begonnen met joggen en dat gaat ook beter en beter. Ik ben niet meer zo snel buiten adem én ik heb het gevoel dat ik lucht kan inademen tot aan mijn navel. Voordien was dat maar tot aan mijn middenrif. Daarnaast zijn er zo veel andere voordelen aan stoppen met roken : geen stress omdat je niet kan roken, je ruikt als persoon veel lekkerder, je huid ziet er veel beter uit, financieel haal je er voordeel uit (bij mij toch €135 per maand), je eten smaakt beter, je algemene gezondheid gaat erop vooruit, .... Echt spijtig dat ik zo lang gerookt heb, denk ik nu.

Heb ik nog zin in sigaretten? Ja, ik denk zelfs bijna elke dag, maar ik kan er 'neen' tegen zeggen. Mijn trucje daarvoor is het volgende. Ik zeg gewoon tegen mezelf: 'het is oké om zin te hebben in een sigaret. Die zin gaat wel weer over'. Voor mij helpt het echt om die drang te erkennen en niet zomaar weg te steken. Wie weet kan dit wel een tip zijn om een volgende niet-roker van een roker te maken. En zo heeft iedereen zijn of haar trucje nodig. En dat is eigenlijk wat de tabakoloog doet. Ze gaat mee op zoek naar manieren die bij jou passen opdat je niet zou roken of zou hervallen. Net omdat het zo persoonlijk is, werkt het (voor mij althans).

Aan alle rokers die willen stoppen: maak een afspraak met de tabakoloog, het werkt én is goedkoper dan te blijven roken!

Op 27 november 2018 heb ik na 17 jaar roken mijn laatste sigaret uitgedoofd. En ik heb me nog nooit zo rustig gevoeld. Steeds leefde ik naar de volgende sigaret.... 'Ga ik daar wel kunnen roken? Wanneer kan ik dan mijn eerstvolgende roken? Toch nog snel eentje om er tegen te kunnen.' Alles was een reden om te roken. Verveling, ontspanning, frustratie, geluk, verdriet en de grootste boosdoener...stress. Dat was de grootste belemmering en angst om samen met mijn tabakologe Catherine (Praktijkhuis Senses) een stopdatum af te spreken. Ik dacht steeds 'Hoe ga ik in vredesnaam omgaan met stress zonder sigaretten? Dat kan ik niet.' Na een tweede depressie wou ik me net mentaal sterker voelen in plaats van afhankelijk te blijven van de sigaret. Catherine gaf me de huiswerkopdracht van eens wat onderzoek te verrichten. En zo gezegd, zo gedaan, kwam ik een artikel tegen op Tabakstop waarin stond: 'Stoppen met roken om depressie tegen te gaan'. De conclusies in het artikel waren duidelijk positief ten gunste van stoppen met roken om depressieve klachten te verminderen. Deze conclusies, in combinatie met mijn kinderwens, gaf de doorslag. Ik zou het op zijn minst proberen. Ik had het gehad met de sigaret. Samen met Catherine ben ik eraan begonnen, elke afspraak op maat geformuleerde huiswerkopdrachten om het doel te bereiken en op een dag was de klik er. Ik mis de sigaret niet, integendeel zelfs. Stoppen met roken heeft me vrijheid gegeven en innerlijke rust. Zelfs mijn hond had aanpassingstijd nodig. Een pakje sigaretten in mijn broekzak en hij wist dat het wandeltijd was...nu is het mijn gsm in de broekzak geworden die het wandelsignaal geeft. Ik heb meer zuurstof in mijn longen en een extra hand vrij om met hem bezig te zijn en te spelen. Iedereen profiteert ervan. Nogmaals dank aan Catherine om richting te bieden en de juiste vragen te stellen.

CB

