

# De Ledoc Methode

Copyright © by L.W.A.M. Willems oktober 2009

Alle rechten voorbehouden. De tekst uit deze publicatie mag niet worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën of enige andere manier. Enigerlei gebruiken van deze tekst mag uitsluitend na voorafgaande toestemming van de auteur. Toestemming voor gebruik van tekst(gedeelten) kunt u schriftelijk of per e-mail en uitsluitend bij de auteur aanvragen. Adres en e-mailadres: website.

Wilskracht is een vector, en  
heeft zowel energie als richting.  
Als je de richting weet  
(waar je heen wilt of waar je vanaf wilt)  
heb je vaak nauwelijks kracht nodig.

**...voor al diegenen die  
van zichzelf denken  
dat ze nooit zullen kunnen  
stoppen met roken...**

## Disclaimer

De site ledoc.nl , hierna te noemen ledoc, verleent u hierbij toegang tot [www.ledoc.nl](http://www.ledoc.nl) en ledoc.nl ("de Websites") en publiceert hier ter informatie teksten, afbeeldingen en andere materialen.

De informatie op ledoc.nl en in het E-book is conform de laatste inzichten op dit terrein. Vanwege de snelle veranderingen die op ieder wetenschappelijk terrein spelen, maar specifiek met betrekking tot het stoppen met roken, kunnen wij in geen geval aansprakelijkheid in welke vorm dan ook aanvaarden bij schade of letsel als gevolg van of voortvloeiend uit het gebruik of verspreiden van de informatie van ledoc.nl. Daarnaast kunnen wij geen aansprakelijkheid accepteren in het geval van schade of letsel ten gevolge van technische gebreken. Het gebruik van de ledoc-methoden en het opvolgen van de adviezen is geheel voor risico van de gebruiker. Raadpleeg te allen tijde uw huisarts of een medisch specialist wanneer u wilt stoppen met roken en hiervoor hulpmiddelen wilt gaan gebruiken.

## Inleiding

In dit boekje wordt een nieuwe methode van stoppen met roken uit de doeken gedaan. Deze methode verschilt in zoverre met diverse andere methoden dat er net zoveel nadruk komt te liggen op de omstandigheden waaronder iemand rookt als op het verslavingsmechanisme van de nicotine.

*(Bij ratten die verslaafd werden gemaakt aan heroïne is reeds aangetoond dat de omstandigheden waaronder de verslavende substantie wordt toegediend een net zo belangrijke rol spelen als de pure lichamelijke verslaving.)*

Artsen die met verslaafden werken hebben vaker de ervaring dat de cliënt niet meer terug wil naar de reguliere hulpverlening omdat men dan teruggaat naar de omstandigheden die sterk gekoppeld zijn aan het gebruik en men daardoor weer zin krijgt in het verslavende middel. Zelfs heroïne verslaafden die al volledig waren afgekickt kregen plotseling sterke onthoudingsverschijnselen als ze weer in de 'scene' kwamen.

Deze methode is juist voor die mensen die als eerder een stoppoging hebben gedaan die mislukt is en die meer dan 10 - 15 sigaretten per dag roken. *Van alle mensen die stoppen met roken zonder begeleiding is 95% binnen 1 jaar weer begonnen.*

De methode bestaat uit vier stappen:

1. Snappen hoe nicotine werkt wat precies de verslavende werking is.
2. Voelen dat het ook daadwerkelijk zo werkt.
3. Loskoppelen en substitueren
4. Loslaten van de (nicotine) verslaving.

Door gesprekken met patiënten en vanuit mijn eigen ervaring ben ik in toenemende mate gaan inzien dat de verslaving aan nicotine op zichzelf niet eens zo sterk is en dat het gevoel dat veel mensen krijgen nooit meer zo lekker te kunnen ontspannen, het grootste probleem vormt. Dit komt omdat ze het roken vooral gekoppeld hebben aan momenten van ontspanning:

- Lekker met een kop koffie of een kop thee op de bank
- Lekker met een biertje of een wijntje voor de TV
- Met vrienden relaxen in het café
- Als je met een groep mensen zit te kaarten of bij een ander spel
- Vul zelf je favoriete momenten maar in...

Net zoals velen ben ik eerder gestopt met roken. Ik heb enkele malen een serieuze poging ondernomen, maar vond het iedere keer veel te moeilijk om te stoppen. Ik hoorde verhalen van mensen die al dertien jaar gestopt waren en nog steeds zin hadden in een sigaret. Dat verhaal werd dan verteld met de verborgen boodschap "kijk mij hier eens wilskrachtig zijn", terwijl het op mij dit effect had: "als ik mijn beste maatje na dertien jaar nog steeds heel erg zal missen, dan lijkt me het leven na 't stoppen absoluut zinloos".

En dan had je natuurlijk vrienden en vriendinnen die geknakt en gebroken verhaalden dat ze na 2 maanden nog snakten naar een sigaret en er helemaal gek van werden en dus maar weer begonnen waren. En sommigen die met ware heldenmoed het nog meer dan 2 maanden volhielden. Natuurlijk waren er ook 'n heleboel mensen die het wel lukte om jarenlang niet te roken. Velen van hen bleven echter het gevoel houden dat ze meteen weer konden beginnen, al hadden ze dan geen moeite meer met nee zeggen tegen een sigaret en bleven ze de 'gezelligheid' van de sigaret vaak missen.

Hoewel ik natuurlijk in mijn achterhoofd wel doorhad dat je niet al die tijd kunt blijven snakken naar een sigaret.... dat de nicotine lijfelijk (fysisch) gezien veel eerder (in drie tot 14 dagen) uit je lichaam moest zijn verdwenen. Bij die ene poging ben ik destijds één jaar gestopt en in die tijd ontdekte ik al een aantal van de principes die ten grondslag liggen aan deze methode.

Ook ik had natuurlijk het boek van Alan Carr gelezen en van alles gelezen over de verslavende werking van nicotine.

En al die tijd dat ik als huisarts bezig was heb ik een vaag gevoel gehad dat ik er vlak bij was. Continu het gevoel alsof het op het puntje van mijn (geestelijke) tong lag. Zoals Cruijff dat zo mooi zegt -je snapt het pas als je het door hebt- . Of het gevoel dat je krijgt als je niet op de naam van een acteur of actrice kunt komen terwijl je het gezicht wel voor je ziet.

Tot dat moment. Ineens was er een persoon, een verhaal, dat me in een klap alles duidelijk maakte. Een 45 jarige man, die z'n hele leven had gerookt en 'n maand geleden een hartinfarct had doorgemaakt vroeg om een rustgevend middel. De cardioloog had hem verteld dat hij moest stoppen met roken. Dat had hij gedaan maar hij liep sindsdien onrustig als een gekooid dier door z'n huis. Voelde zich opgefokt en opgejaagd. Kreeg ruzie met z'n vrouw en z'n burens, zover zelfs dat hij wilde verhuizen.

Het gekke was, vertelde hij me, dat hij alleen rustig werd als hij bij z'n dochter en de kleinkinderen op bezoek was. Maar hij kon toch niet de hele dag bij z'n dochter in huis blijven rondhangen....?

Ik stelde één vraag en had 't plotseling helemaal door al voordat het antwoord kwam....

# Stap 1: begrijpen wat nicotine voor je doet

Als je snapt welk gevoel nicotine bij je teweeg brengt, dan snap je pas waarom het voor zoveel mensen zo moeilijk is om te stoppen.

Enkele uitgangspunten:

1. Je wilt eigenlijk geen sigaret. Je wilt de nicotine. En eigenlijk wil je niet zozeer de nicotine als wel het gevoel van de (extra) ontspanning die de nicotine je geeft.
2. Onrust verhoogd de zin in 'n sigaret (in nicotine dus).
3. Je krijgt pas zin in een sigaret als de nicotine spiegel in je bloed (dat is het aantal moleculen nicotine per milliliter) tot een bepaald punt gedaald is. Alleen als je onrustig bent (gestrest, opgefokt) krijg je eerder (vaker) zin in een sigaret.
4. Je krijgt ook zin in een sigaret op momenten die je altijd hebt gekoppeld aan roken. De zin in nicotine is vooral vaak gekoppeld aan die momenten dat je rustig wilt ontspannen dus met name als het juist gezellig is (feesten, kroeg, kaartclubjes), de nicotine biedt je dan net even dat extra stukje ontspanning. De Ledoc Methode gaat ervan uit dat de koppeling van roken aan bepaalde momenten net zo belangrijk is als de lichamelijke nicotine verslaving.

Wanneer krijg je nu zin in een sigaret?

1. Als je heel weinig nicotine in je bloed hebt [’s morgens en na de maaltijd]
2. Als je onrustig en/of gestrest bent.
3. In situaties die gekoppeld zijn aan het roken. [als je al 3 maanden gestopt bent kun je ineens op een terras zin krijgen in een sigaret omdat je daar altijd gerookt hebt].

Het effect dat nicotine in je hersenen geeft komt eigenlijk tot stand omdat een hormoon door nicotine wordt geactiveerd. Nicotine zet bepaalde kernen in je hersenen aan tot het afgeven van het hormoon 'dopamine' dat vervolgens z'n werking heeft op de "voorschors" van je hersenen. Door de werking van deze dopamine krijgen mensen een 'voldaan' gevoel en voelen ze zich rustig worden: ze ontspannen. Cocaïne werkt eigenlijk op precies dezelfde manier: verhoogde afgifte van dopamine door bovengenoemde hersenkernen. Ook alcohol geeft via een iets andere 'omweg' ook ontspanning via dit hormoon.

Dit effect: de afgifte van deze dopamine kun je ook op andere (meer natuurlijke)manieren teweeg brengen:

- als je na een dag hard werken in een stoel ploft en ontspant komt er ook dopamine vrij waardoor je dat ontspannen gevoel krijgt ( met wat nicotine erbij komt er alleen maar wat meer dopamine vrij )
- als je iets lekkers eet komt er ook wat dopamine vrij ( vandaar dat sommige mensen 'n rot gevoel letterlijk weg zitten te eten en daarbij erg dik kunnen worden ).

Eigenlijk belonen je hersenen je voor 'n bepaald gedrag (zie de twee bovenstaande) met een gevoel van ontspanning via deze dopamine afgifte.

Nicotine zorgt er eigenlijk alleen maar voor dat je wat dieper ontspant dan wanneer je dat zonder hulpmiddelen doet. Daarnaast heeft het tegelijkertijd het effect dat de kernen die de dopamine afgeven worden geprikkeld zodat ja na een tijdje weer onrustig wordt.

Omdat nicotine dus deze extra ontspanning geeft is het (het roken) op diverse manieren gekoppeld aan ontspanning:

Je rookt dus juist als je bezig bent te ontspannen en waardoor dat effect wordt versterkt:

- 's morgens bij je eerste kop koffie of thee
- als je vrienden / kennissen op bezoek hebt en je zit gezellig te kletsen of spelletjes zit te doen of zit te kaarten
- als je een favoriete TV - serie gaat kijken en je er met een glas bier of wijn eens echt voor gaat zitten
- in de kroeg na de film als je gezellig wil gaan nakaarten
- op feestjes waar gezellig gedronken wordt
- vul voor jezelf nog maar enkele situaties in en ga voor jezelf eens na wat die met "ontspannen" te maken hebben

Behalve dat dit natuurlijk voor ieder individu weer iets anders ligt en iedereen zo zijn/haar unieke sigaretmomenten heeft, kun je meestal wel verklaren waarom een sigaret op 'n bepaald moment juist erg lekker is:

- 's morgens voor of na 't ontbijt: de nicotine spiegel is dan meestal erg laag omdat je de hele nacht niet hebt gerookt
- na alle maaltijden: de nicotine spiegel in je bloed daalt extra bij een volle maag
- als 't gezellig is: je kunt dan net iets beter ontspannen met een sigaret
- als je in gezelschap wijn of bier drinkt: de sigaret geeft dan weer net die extra ontspanning

Het erge van stoppen met roken is voor heel veel mensen dat ze 't gevoel hebben dat ze alle bovenstaande "passieve ontspanningsmomenten" (zie ook pag. 11) zullen moeten missen. Als mensen stoppen met roken hebben ze dan ook vaak de neiging deze momenten te vermijden omdat ze juist op die momenten zin krijgen in een sigaret. Hierdoor worden ze geïrriteerd en prikkelbaar (onrustig dus) en naarmate ze onrustiger worden krijgen ze steeds meer zin in een sigaret.

Als mensen stoppen met roken duurt het meestal 3 tot 7 dagen voordat alle nicotine uit het lichaam is verdwenen. Daarna krijgen ze alleen nog maar zin in een sigaret op bepaalde momenten of in bepaalde situaties, die vroeger gekoppeld waren aan het roken. Deze 'craving' ofwel het snakken naar een sigaret is de eerste week (als de nicotinespiegel nog steeds aan het dalen is) veel sterker dan in de weken daarna. Mensen die in een keer zonder nicotine vervangende middelen stoppen hebben in het algemeen net zoveel last van de onthoudingsverschijnselen. Alleen zijn ze vastberaden en blijven ze daardoor rustig en kunnen dan veel beter nee zeggen als ze de aandrang om te roken krijgen. Ga je twifelen (zou ik nog één sigaretje nemen?) dan wordt je onrustig en als je onrustig wordt dan wordt de zin in een sigaret juist erger.

De Ledoc methode gaat ervan uit dat als je gestopt bent met roken je ook nadat je niet meer verslaafd bent aan de sigaret (c.q. aan de nicotine) je nog op sommige momenten zin kunt krijgen in een sigaret doordat het roken gekoppeld is aan deze momenten (in de psychologie heet dat klassieke conditionering). Zo'n aandrang duurt maar heel even en is zo zwak dat je er heel gemakkelijk nee tegen kunt zeggen

*(Ik was al 6 maanden gestopt en ging voor het eerst weer vliegen. Ik kreeg ineens weer zin in een sigaret toen ik op Schiphol aankwam en in mijn auto stapte. Die aandrang duurde maar een halve*

*seconde en was echt zo'n voorbeeld van zo'n koppeling. In het vliegtuig mag je niet roken en als je dan na de landing buiten staat en je eerste sigaret kunt opsteken, vindt je de sigaret waanzinnig lekker. Tijdens de vlucht zet je als roker 'n knop in je hoofd om: ik kan nu toch niet roken en er is niets wat ik ertegen kan doen. Aan het einde van een vlucht steekt het verlangen naar de sigaret dan weer de kop op zodanig dat je er weer onrustig van wordt)*

De man die van de cardioloog moest stoppen, die ik in de inleiding beschreef, liep de hele dag opgefokt rond. Alleen wanneer hij bij zijn dochter op bezoek was voelde hij zich rustig. Dit effect was zo sterk dat hij bijna iedere dag even bij zijn dochter op bezoek ging om tot rust te komen. Hoe is dit nu mogelijk?????

Hij had bij z'n dochter in huis nooit mogen roken omdat er kleine kinderen in huis waren. Hij had bij z'n dochter in huis dus leren ontspannen zonder een sigaret. Hij kreeg dus ook geen zin in een sigaret bij zijn dochter thuis omdat deze situatie was losgekoppeld van het roken.

Mensen die gestopt zijn durven vaak niet meer rustig te gaan zitten met een kop koffie of thee. Ze gaan niet meer op bezoek, althans de eerste weken nadat ze gestopt zijn, bij vrienden / kennissen omdat er daar vaak gerookt wordt. Ze durven niet meer naar de kroeg omdat ze ook dat gekoppeld hebben aan de extra ontspanning die nicotine biedt.

*(Door het rookverbod in de horeca, is het voor deze mensen in ieder geval weer 'n stukje makkelijker geworden)*

Ze vermijden dus alle "passieve ontspanningsmomenten" omdat ze juist op deze momenten zo'n zin krijgen in een sigaret worden hierdoor gestressed en onrustig en beginnen daardoor weer steeds meer zin te krijgen in een sigaret.

Mensen die stoppen doen dan ook vaak die dingen die rust op leveren:( des te onrustiger je bent des te meer zin krijg je immers in een sigaret ).

- sommige mensen die stoppen laten een pakje sigaretten duidelijk zichtbaar in huis liggen: het feit dat als het echt niet meer kan ze onmiddellijk een sigaret kunnen opsteken zorgt ervoor dat ze rustig worden en dus minder zin krijgen in hun 'sigaretje'.
- anderen willen juist dat alle attributen die in de verste verte maar aan een sigaret doen denken uit het huis zijn verwijderd voordat ze stoppen: ze worden rustig van het idee dat ze eerst het huis uit zullen moeten als ze per sé willen roken.
- sommige mensen vertellen het aan anderen dat ze gaan stoppen. De dreiging van de afgang als ze het niet volhouden is voor hen een extra steuntje in de rug waardoor ze iedere twijfel de kop indrukken (en dus niet onrustig worden)
- anderen zeggen het juist tegen niemand. Ze zetten op die manier geen druk op de ketel (nu moet ik wel stoppen) waardoor ze minder gestressed zijn tijdens de stoppoging.

Wil je gemakkelijk kunnen stoppen met roken moet je eerst eens weten en voelen wat er zo lekker aan is. De eerste stap: snappen wat nicotine precies voor je doet hebben we hiervoor besproken. In stap 2 gaan we eens voelen hoe de nicotineverslaving werkt en wat er zo lekker aan is.



## Nog enkele tips voordat je begint

- Ga niet stoppen in erg onrustige tijden: stress verhoogd de zin in een sigaret
- Wacht tot je leven weer in wat rustiger vaarwater is beland. Maar pas op: sommige mensen denken dat ze beter in de vakantie kunnen gaan stoppen terwijl dat juist moeilijker kan zijn omdat je als je werkt, je afgeleid bent en er niet zo vaak aan denkt.
- Weet zeker dat je echt wilt stoppen. Maar zie het niet als een proces dat in één keer echt helemaal moet lukken.
- Als je 'n keer 'n terugval hebt en een sigaret hebt gerookt betekent dat niet dat al je moeite voor niets is geweest. Het is door die ene sigaret ook niet per se moeilijker geworden om door te gaan met stoppen. Kijk wel goed wat nu de aanleiding was waarom je in dat geval toch die sigaret oprookte.

## Stap 2: Voelen wat de sigaret voor je doet

Zoals we hierboven hebben besproken geeft roken (nicotine) extra kortdurend ontspanning. Je kunt voelen wat een sigaret voor je doet wanneer je op momenten dat je de sigaret het lekkerst vindt even uitstelt om te roken. Stel je geniet het meest van de eerste sigaret 's morgens bij de koffie.

Je gaat eerst je koffie drinken en je neemt je voor pas een sigaret te gaan roken als je de koffie op hebt. Je wordt dan vanzelf onrustig (dat wordt je niet meer als je van het roken af bent). Als je dan op zo'n moment even ontspant (diep zuchten; of zie pag. 15) voel je dat de zin in je sigaret minder wordt. Je kunt in zo'n geval ook een NVM nemen. Als je dan een nicotine zuigtabletje of -kauwgumpje neemt kun je dat het best innemen voordat je aan de koffie begint. Je hebt dan al wat nicotine binnen en dan wordt je niet eens meer onrustig als je de sigaret uitstelt tot na de koffie.

Een van de mensen die met deze methode zijn gestopt had de gewoonte na het werk als hij thuis kwam een moment voor zichzelf te nemen. Hij deed dat met een groot glas goede wijn en een sigaret. "Op het einde van de middag leef ik helemaal naar dat moment toe", vertelde hij me. "Ik kom op deze manier volkomen tot rust en het is voor mij het fijnste moment van de dag". Zo'n moment wil je iemand natuurlijk niet afnemen.

Zo'n moment voor jezelf kun je behouden door in plaats van de sigaret een NVM te gebruiken. Tenslotte : je wilt niet de sigaret maar de nicotine en je wilt de nicotine alleen maar omdat het die iets diepere ontspanning geeft. Je moet begrijpen dat het ietsje langer duurt voordat de nicotine uit zo'n zuigtabletje in je hersenen zijn werk doet. Met een sigaret gaat het ietsje sneller.

Na mijn instructie begon hij eerst met een nicotine zuigtabletje van 2 mg. Dat 'sabbelde' hij voor 'n kwart op voordat hij rustig ging zitten met z'n glas wijn. Dat glas wijn dronk hij dan helemaal op. Hij kon op deze manier zodanig ontspannen dat hij een sigaret niet eens miste.

Omdat hij bedacht dat het helemaal tot rust komen op zo'n moment het belangrijkste was en de wijn en de nicotine daarbij slechts hulpmiddelen waren, kon hij het op den duur ook met een lekker glas thee.....

Om te voelen wat de sigaret (de nicotine dus) voor je doet is het in het begin belangrijk dat je bij jezelf even nagaat op welke momenten van de dag je echt geniet van een sigaret. Dat zijn juist de momenten waarop je de sigaret eens moet vervangen door een NVM.

Ook voor mensen die de hele dag doorroken zijn er wel momenten te vinden dat ze een sigaret bijzonder lekker vinden. Op die momenten voel je de ontspannende werking van de nicotine het best.

Wil deze methode slagen is het wel belangrijk dat je straks alleen maar een sigaret opsteekt als je niet tegelijkertijd ontspant: dus alleen roken als je staat, geen vocht (water, thee, koffie, bier, wijn) tegelijkertijd gebruikt en buiten gaat staan of onder de afzuigkap in de keuken en er niet bij gaat zitten.

*( Een van de voordelen van buiten of onder de afzuigkap roken is dat je huis niet meer naar rook stinkt en dat je het steeds meer vies vind ruiken.)*

Het leuke is dat wanneer je dit goed volhoudt en je neemt een NVM op alle momenten dat je normaal een sigaret zou opsteken je op den duur niet eens meer zin krijgt in een sigaret maar in zo'n nicotine tabletje of - kauwgumpje. *(en die zijn 'n stuk minder verslavend)*

Als je dit tabletje (of 'n nicotinekauwgum) dan later vervangt door een pepermintje (of een gewone kauwgum) heb je niet eens meer last van de onthoudingsverschijnselen.

Op bovenstaande manieren kun je voelen wat de sigaret dus precies voor je doet:

- je hebt geen zin in de sigaret maar in de nicotine
- de nicotine wil je alleen maar voor de extra ontspanning die deze nicotine geeft
- als je ontspant (of je dit nu helemaal zelf doet of met een nicotine vervangingsmiddel) gaat de zin in een sigaret weg
- de zin in een sigaret gaat beter weg als je al begint met het NVM voordat je de andere zaken die bij het 'passieve ontspanningsmoment' horen in gang zet.

## Stap 3: Loskoppelen (leren ontspannen zonder een sigaret)

De meeste mensen hebben roken gekoppeld aan momenten van passieve ontspanning.

**Passief ontspannen** doe je bijvoorbeeld bij de TV. Je wordt dan onderhouden en hoeft daarbij zelf niets te doen. Veel forse rokers kennen vaak alleen dit soort passieve ontspanning.

Een boek lezen is weliswaar iets actiever maar is volgens mij ook een vorm van passief ontspannen.

**Actief ontspannen** is wanneer je rustig wordt bij een stukje wandelen of bij iets maken zoals een modelboot of een puzzel, of door te sporten (voetballen, zwemmen, tennissen, hardlopen etc.) of door op de computer bezig te zijn met spelletjes of het schrijven van stukjes zoals dit stuk.

Rokers die ook *actieve* ontspanningsmomenten kennen weten dat ze juist als ze actief aan 't ontspannen zijn de sigaret op een asbak laten liggen waar hij dan gewoon ligt op te branden. Meestal als je geconcentreerd bezig bent. Op zo'n moment ben je volledig geconcentreerd en ontspannen en heb je vaak geen behoefte aan de extra ontspanning die nicotine biedt en vergeet je dat je 'n sigaret hebt opgestoken.

We gaan nu eerst het roken ontkoppelen van de passieve ontspanningsmomenten. Dan doen we door te leren te ontspannen zonder een sigaret.

### REGEL 1.

De komende 4 weken mag je alleen roken als je niet tegelijk ontspant. Dit hebben we al gedaan toen we gingen voelen wat een sigaret voor je doet. Nu moet je dit dus consequent toepassen.

Dus wanneer je bijvoorbeeld na je ontbijt een kop koffie drinkt mag je daar geen sigaret bij roken. Ook niet als je lekker voor de TV gaat zitten met een zak chips en een glas bier. Als je toch een sigaret wilt roken dan mag dat alleen als je naar buiten gaat of onder de afzuigkap in de keuken gaat staan, als je er geen vocht (water, thee, koffie) bij drinkt en als je er niet bij gaat zitten.

Ook als je gezellig bij vrienden of kennissen zit geldt dit. Als je bijvoorbeeld met vier mensen zit te kaarten en je wilt per sé een sigaret: excuseer je even, ga vervolgens naar buiten en rook daar staand de sigaret op. Als je naar het toilet zou moeten dan moeten ze ook even stoppen met het spel. En als ze echt van je houden zullen ze het geen punt vinden. In deze situaties mag je dus wel een nicotine vervangend middel gebruiken.

### REGEL 2.

De komende 4 weken ga je ook op zoek naar zaken die ontspanning geven door actief te zijn. Dit zal je vooral goed van pas komen als je helemaal gestopt bent met roken: je hebt dan heel veel tijd over! Dus zorg ervoor dat je een hobby ontwikkelt, maar alleen als je iets vindt dat leuk voor je is. Zelf vind ik fotograferen leuk. Toen ik net helemaal nicotine vrij was ging ik vaker een stukje wandelen met een kamera bij me en nam ik close-up foto's van planten en dieren. Zorg er dus voor dat het actieve ontspannen iets is dat je echt leuk vindt. Voor de Ledoc methode is het niet essentieel dat je actief leert ontspannen, maar het is wel handig voor de tijd na het stoppen als je helemaal van de nicotine af bent.

## Wat betekent dit nu in de praktijk?

Je mag wel gewoon doorroken maar niet tijdens de momenten van "passieve ontspanning".

Dus al je toch onbedwingbaar zin krijgt in een sigaret moet je ergens gaan staan waar je normaal niet echt lekker passief kunt ontspannen: onder de afzuigkap in de keuken of buiten. Vaak doe je dit al op je werk of als je op bezoek bent bij vrienden/kennissen waar er niet in huis mag worden gerookt. Je mag ook niet terwijl je rookt iets drinken: geen water, thee, koffie, bier of wijn erbij. Je mag er ook niet bij gaan zitten: je moet blijven staan.

Je zult merken dat wanneer je op deze manier rookt het absoluut niet meer 'lekker' is om te roken. Je zult in ieder geval merken dat je alvast veel minder gaat roken.

Alle momenten waar je eerst een sigaret erg lekker vond moet je nu een nicotine vervangend middel gebruiken. M.n. dus de momenten van passieve ontspanning.

Je gaat dus tijdens een kaart/ of bordspel met vrienden niet roken. In plaats daarvan gebruik je een nicotine zuigtablet of / kauwgum. Mensen die erg veel gerookt hebben kunnen daarbij een zwaardere tablet of kauwgum van 4 mg gebruiken. Er komt dan in de eerste minuten meer nicotine binnen en dat doet de zin in een sigaret verdwijnen. Meestal hoef je zo'n NVM maar voor de helft te gebruiken. Berg de andere helft altijd op in een klein doosje ) pillendoosje of ander ding waar je het tabletje of kauwgumpje kunt opbergen.

**De eerste twee weken dat je nicotine vervangende middelen (NVM) gebruikt mag je alleen nog maar 'n sigaret opsteken als je echt niet anders kunt. De derde week mag je naast de NVM geen sigaretten meer roken!**

Als het goed is (als je het loskoppelen van ontspanning consequent hebt doorgevoerd) merk je na twee weken al, dat als ergens gestrest van wordt, je zin krijgt in het NVM wat je steeds gebruikt in plaats van een sigaret. Het roken van één sigaret is niet eens fijn meer omdat je het niet meer nodig hebt om je nicotine spiegel (de hoeveelheid nicotine in je bloed) op peil te houden.

Maak hier geen halszaak van. Je mag er gerust drie weken over doen. Des te langer dat je deze methode consequent toepast des te meer koppel je los.

Nadat dit loskoppelen gaan we dus loslaten. In eerste instantie de sigaret. We gaan dus nog even door met het gebruiken van NVM.

# Gebruik van nicotine vervangende middelen (NVM) bij de Ledoc Methode

Er zijn diverse nicotine vervangende middelen op de markt tegenwoordig van diverse merken. Ik zal hier alleen de kauwgums, de zuigtabletjes en de pleisters bespreken en hoe ze te gebruiken bij de Ledoc methode. Voor andere hulpmiddelen verwijst ik naar de diverse websites en de site van de stichting Stivoro: [www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl).

Er zijn op de markt Nicotine zuigtabletten van 2 en van 4 mg

Er zijn ook Nicotine kauwgums van 2 en van 4 mg

Daarnaast zijn er Nicotine pleisters in drie sterkten:

Stap 1: 21 mg per 24 uur

Stap 2: 14 mg per 24 uur

Stap 3: 7 mg per 24 uur

Wanneer je nicotine vervangende middelen gebruikt moet je je daarbij enkele zaken goed realiseren:

- De gemiddelde sigaret bevat 0,5 mg nicotine (0,1mg - 1 mg per sigaret)
- Als je dus een zuigtabletje of kauwgum gebruikt van 4 mg is dat wat betreft de nicotine die je binnen krijgt gelijk aan 8 sigaretten. Gebruik dus hooguit iedere twee uur één tablet ook als je gewend bent om 20 sigaretten per dag of meer te roken.

Dit is vooral belangrijk voor mensen die een hartkwaal hebben en van de cardioloog te horen hebben gekregen dat ze nu toch echt moeten stoppen met roken. Het is dus vooral voor hartpatiënten belangrijk dat je zo'n tabletje of kauwgumpje niet in één keer 'opzabbelt'. Gebruik het tabletje of kauwgumpje voor de helft en zorg er voor dat je altijd een klein doosje bij je hebt waar je de rest in kunt bewaren. Mensen die minder dan 6 weken geleden een infarct hebben gehad mogen geen nicotine vervangende middelen gebruiken ( die mogen trouwens ook niet roken ). Mensen met angina pectoris (pijn op de borst door zuurstof tekort van het hart) mogen ook geen NVM gebruiken en ook zij mogen niet roken. Nicotine (zowel uit sigaretten als uit NVM, vernauwt in het algemeen de bloedvaten en is dus voor deze mensen gevaarlijk).

Met NVM krijg je in ieder geval op deze manier niet meer nicotine binnen dan wanneer je gewoon doorrookt. Zo'n nicotine vervangend tabletje is in ieder geval niet schadelijker dan wanneer je een sigaret rookt. Voor je longen is het gebruik van een NVM in ieder geval beter dan een sigaret: je krijgt niet al die teer en die koolmonoxide binnen!

Nicotine is dus schadelijk voor je hart en je bloedvaten. Roken is schadelijker of op z'n minst even schadelijk. Voor longpatiënten [COPD] geldt in ieder geval dat roken veel slechter is voor hun longen dan de nicotine die je binnenkrijgt met nicotine vervangende middelen.

Nicotine vervangende middelen zijn in het algemeen veiliger dan roken op zich. Het is wel verstandig zeker voor mensen met ziekten aan het hart of aan de bloedvaten om voordat ze nicotine vervangende middelen gaan gebruiken hun huisarts of specialist te raadplegen. Dat geldt dus zeker voor mensen die recent een infarct hebben doorgemaakt of die last hebben van 'pijn op de borst'.

**\*\*\* RAADPLEEG VOORAF ALTIJD JE HUISARTS OF JE SPECIALIST \*\*\***

Mensen die zo plotseling te horen krijgen dat ze moeten stoppen met roken (van cardioloog of longarts) worden hierdoor vaak zo onrustig dat ze door de onrust juist nog meer zin krijgen in een sigaret. Dat is volgens mij de belangrijkste reden dat ze gewoon blijven doorroken: ze weten niet meer hoe ze moeten ontspannen. Daarbij houden ze deze onrust op langere termijn in stand omdat ze weten dat ze eigenlijk zouden moeten stoppen.

Ik beschrijf deze methode met name voor die mensen die na verscheidene pogingen nooit hebben kunnen stoppen met roken. Ik ga er daarbij vanuit dat juist deze mensen nicotine vervangende middelen gaan gebruiken bij deze methode.

Beperk het gebruik van de nicotine vervangende middelen zoveel mogelijk. Zorg er wel voor dat je genoeg NVM gebruikt zodat je goed ontspant. Probeer de nicotine kauwgumpjes of de nicotine zuigtabletjes alleen te gebruiken op die momenten wanneer je normaal een sigaret zou opsteken. Je leert dan van deze momenten te genieten zonder een sigaret. Gebruik in het begin de zwaardere tabletjes/kauwgumpjes van 4 mg en ga daarna over op die van 2 mg.

Als je mondspray gebruikt geldt daarvoor hetzelfde als voor de zuigtabletjes. De Nicorette mondspray bevat 1 mg per dosis. Overleg altijd met je huisarts hoe vaak je dit per dag mag doen.

Wanneer je straks bent gestopt kun je blijven ontspannen op de manier waar je inmiddels aan bent gewent: "zonder een sigaret". Als je nu even rustig een kop koffie of thee wilt gaan drinken zul je daarbij niet steeds zin krijgen in een sigaret. Met andere woorden: je hoeft je passieve ontspanningsmomenten niet meer te vermijden, die heb je losgekoppeld van het roken.

Na 1 of 2 weken zul je al merken dat je geen zin meer krijgt in een sigaret maar in zo'n nicotine zuigtabletje of -kauwgumpje.

Bij het gebruik van kauwgumpjes en tabletjes krijg je op die momenten dat je echt wilt ontspannen extra nicotine binnen. De hoeveelheid nicotine in je bloed varieert dus bijna op dezelfde manier als wanneer je rookt.

Als je deze methode consequent hebt weten vol te houden heb je dus kans dat je zin krijgt in een nicotine zuigtabletje of -kauwgumpje op die momenten waarop je normaal rookte.

Als je daarna overgaat op pleisters blijft de hoeveelheid nicotine in je bloed de hele dag gelijk. Daardoor ontkoppel je de passieve ontspanningsmomenten niet alleen van de sigaret maar ook van de extra nicotine die je met een nicotine tabletje of kauwgumpje binnenkrijgt.

Probeer voordat je op de pleisters overgaat het gebruik van de nicotine zuigtabletjes of -kauwgumpjes zoveel mogelijk te minderen. Je kunt dan met de pleisters van stap 2 (14 mg/24 uur) beginnen en je kunt de pleisters van stap 1 overslaan.

Voordeel van het gebruik van de pleisters is dat je ook leert te ontspannen zonder de extra 'nicotine boost' van een NVM.

De nicotine pleisters plak je op de huid, op een plaats waar de kleding niet tegen je huid aanschuurt. Je laat zo'n pleister 24 uur zitten. Daarna plak je weer een nieuwe pleister. Het voordeel van de pleisters is dat je 24 uur lang een gelijke nicotine spiegel houdt en je geen zin meer krijgt in een sigaret of NVM doordat de nicotine hoeveelheid in je bloed daalt. Omdat de meeste rokers nooit 's nachts roken heb je ook pleisters die op 16 uur (de uren overdag) berekend zijn.

*JE MAG NAAST DE PLEISTERS GEEN NICOTINE KAUWGUMS OF ZUIGTABLETTEN  
GEBRUIKEN EN OOK NIET MEER ROKEN!*

Halveer deze pleister om de week: dus één week 'n pleister van stap 2 (14mg/24 uur), daarna 1 week 'n pleister van stap 3 (7mg/24 uur) en vervolgens 1 week ½ pleister van stap 3. Daarna nog als je wilt ¼ pleister van stap 3. Als dit te snel gaat mag je ook om de twee weken de dosis nicotine halveren.

Let er daarbij wel op dat je pleisters gebruikt die je in tweeën kunt knippen.

Je zult nu weliswaar af en toe zin krijgen in zo'n nicotine tabletje of -kauwgumpje. Als je daarvoor in de plaats een pepermuntje of een gewone kauwgum neemt zul je merken dat gewone kauwgums of zuigtabletjes evengoed ontspannen als het NVM.

Je kunt de nicotine spiegel in je bloed met NVM zo langzaam laten dalen dat je er nauwelijks last van hebt. Je kunt dit op 2 manieren doen:

1. Gebruik steeds minder nicotine tabletjes of kauwgumpjes en gebruik daarvoor in de plaats steeds vaker een pepermuntje, een ander zuigtabletje of gewone kauwgum. Zo kun je het nicotine gebruik heel geleidelijk laten dalen tot nul.
2. Verlaag eerst de hoeveelheid nicotine tabletjes zo veel mogelijk en ga dan over op het gebruik van pleisters zoals hierboven beschreven.

**Zelf ontspannen:**

Ik noemde hierboven al de mogelijkheid om zelf te ontspannen waarbij ook de behoefte aan een sigaret veel minder wordt en 'n tijdje verdwijnt. Je hoeft hiervoor niet meteen aan yoga te gaan doen. Je kunt dit eenvoudig oefenen door al je spieren te ontspannen. Ga in een stoel zitten met je ogen dicht. Span eerst je gelaatsspieren aan en laat dan heel langzaam weer los. Span vervolgens je nekspieren aan en laat de spanning dan heel langzaam weer los. Doe dit vervolgens met je schouder spieren (schouder ophalen), je armspieren, buikspieren en je beenspieren. Als je dit 'n paar maal oefent kun je op ieder willekeurig moment bepaalde spiergroepen ontspannen. Bij stress worden bijvoorbeeld vooral je gelaats- en nek-schouder spieren gespannen. Du moment dat je dat merkt kun je deze spieren weer ontspannen. Als je op deze manier zelf ontspant op momenten dat je de sigaret uitstelt verdwijnt de zin in een sigaret.

Als je niet goed kunt ontspannen raadpleeg dan eens je huisarts. Mogelijk is er een oorzaak voor het feit dat je zo moeilijk kunt ontspannen en kan iemand je daarbij helpen.

Voor de meeste rokers die meer dan 15 sigaretten per dag roken blijkt ondersteuning met nicotine vervangende middelen veel effectiever dan wanneer je deze middelen niet gebruikt.

Mensen kunnen best wennen aan het roken van 1 of 2 sigaretten per dag. Stel je rookt alleen 's morgens na het ontbijt en 's middags om 5 uur een sigaret. Als je dit 1 week volhoudt zult je ook alleen 's morgens na het ontbijt en 's middags tegen vijven zin in een sigaret krijgen. Je blijft echter verslaafd aan de nicotine. Alleen moet de hoeveelheid nicotine in je bloed meer dalen voordat je zin krijgt in een sigaret.

Alleen bij stress dus ga je dan vanzelf weer meer roken. Je krijgt dan weer eerder en vaker zin in een sigaret.



## Stap 4: Loslaten van de verslaving

In deze fase mag je niet meer roken. Je mag wel nog doorgaan met het gebruik van NVM in afnemende mate zoals hierboven werd beschreven.

Het enige waar je nu zorg voor hoeft te dragen is dat je iedere week iets minder nicotine gebruikt. Mogelijk dat je een keer terugvalt en toch meer NVM gebruikt of zelfs een sigaret rookt. Maak daar geen drama van maar ga gewoon verder met verminderen.

Op het laatst dienen de NVM geheel vervangen te worden door gewone pepermuntjes of kauwgumpjes.

Het is niet gezegd dat je met deze methode helemaal geen wilskracht nodig hebt. Je moet natuurlijk wel willen stoppen. Als je daar aan twijfelt krijg je vaak al direct weer zin in een sigaret.

Dat is ook de truc bij die mensen die in één keer gewoon stoppen:

- ze twijfelen niet eraan dat ze willen stoppen
- daardoor blijven ze rustig
- daardoor hebben ze tijdens de afkickperiode ook niet zoveel last van het snakken naar een sigaret.

Het voordeel van het eerst loskoppelen is alleen dat, als je stopt, er ineens veel minder momenten op een dag zijn die je doen denken aan een sigaret, zodat je minder vaak zin krijgt in een sigaret. De eerste week krijg je op bepaalde momenten zin omdat je nicotine spiegel aan het dalen is. Als alle nicotine uit je lichaam is verdwenen krijg je alleen nog maar zin in een sigaret in die situaties die je gekoppeld hebt aan roken.

Nogmaals alle stappen achter elkaar:

1. Alleen een sigaret als je niet tegelijkertijd ontspant. Dus staand, buiten (of onder de afzuigkap) en zonder iets te drinken erbij.
2. Op momenten dat je ontspant kun je nicotine vervangende middelen gebruiken (tabletjes of kauwgumpjes). Als je per sé een sigaret wilt doe het dan zoals bij punt 1 beschreven en alleen de eerste twee weken.
3. Stoppen met de nicotine tabletjes of kauwgumpjes en deze later vervangen door nicotine pleisters. Daarnaast gebruik je gewone pepermuntjes of andere snoepjes of kauwgumpjes. Je mag nu niet meer roken.
4. Langzaam de nicotine houdende pleisters afbouwen. Als je weer zin krijgt in een NVM gebruik je een gewoon pepermuntje of kauwgumpje.
5. Op het laatst gebruik je geen pleisters meer maar alleen pepermuntjes of gewone zuigtabletjes of gewone kauwgumpjes. Ik neem aan dat je daar makkelijk van afkomt.

Je zult merken dat het afbouwen van de nicotine pleisters nauwelijks moeilijk is, mits je hebt leren te ontspannen zonder een sigaret. Je mag dat ook gerust sneller doen dan op de hierboven beschreven manier. Nicotine is op zichzelf, puur lichamelijk niet zo verslavend als het lijkt. Het feit dat je het zo hebt gekoppeld aan de passieve ontspanningsmomenten maakt het vaak moeilijk om te stoppen.

## Terugvalpreventie.

Ik krijg vaak van patiënten te horen dat ze precies een jaar nadat ze hun partner hebben verloren weer aan die tijd moeten terugdenken. Volgens mij is het omdat de tijd van het jaar of hetzelfde weertype hun doet denken aan de tijd dat ze hun partner verloren.

Bij patiënten die gestopt zijn met roken zie ik dat ook vaak. Ze krijgen dan precies na één jaar weer ineens af en toe zin in roken.

Dat betekent niet dat je nog steeds verslaafd bent aan de nicotine maar is eerder een gevolg van koppeling aan de tijd van het jaar.

In tijden van grote stress zul je ook merken dat je zin krijgt in nicotine.

Vaak krijgen mensen ook op die momenten die nog niet losgekoppeld zijn van roken zin in nicotine: op terrasjes of op vakantie.

Realiseer je op die momenten dat je extra gespannen bent en dat je eigenlijk alleen maar wilt ontspannen. Zucht 'n keer diep, relax en de zin in roken verdwijnt weer.

Dus wanneer je zin krijgt in roken: zie het als een teken dat je wilt ontspannen en dat er dus iets aan de hand is en dat je onrustig bent.

Zoals hierboven reeds vermeld is ook bij de Ledoc methode wilskracht niet helemaal onbelangrijk. Je moet weten dat je niet meer wilt roken en waarom je dat niet meer wilt. Des te langer dat je gestopt bent met roken des te meer weet je te ontspannen zonder dat je aan roken hoeft te denken. Weet dat je er op den duur niet eens meer aan denkt. De Ledoc methode maakt het je in zoverre gemakkelijk dat je steeds minder in situaties komt waardoor je aan roken moet denken!

De Ledoc methode is in principe gratis. We stellen het wel op prijs dat als je de Ledoc methode erg nuttig hebt gevonden een donatie wilt doen om onze site te steunen. Je kunt dan een bedrag [dat je zelf redelijk vindt] overmaken op rekening NL 87 RABO 0314 0372 87 t.n.v. LEDOC

**SUCCES!**