



© Benoit Vermeeren

Stoppen met roken: velen willen het, weinigen slagen erin. Met rookstopbegeleiding verhogen uw kansen aanzienlijk. "Ik kan je de weg van de minste weerstand tonen, maar je moet hem zelf bewandelen", zegt tabakologe Sylvia Fabeck.

Zondag 31 mei is het 'Werelddag zonder Tabak'. Een moment om stil te staan bij de gevolgen van roken. Want maar liefst twee op drie mensen die levenslang roken, overlijden vroegtijdig aan de gevolgen ervan. Na vele pogingen slaagde psychologe en tabakologe Sylvia Fabeck er tien jaar geleden in om definitief te stoppen met roken.

Opgegroeid in de sigarettenrook

Sylvia Fabeck: "Als kind groeide ik bijna letterlijk op in de rook. Geen wonder dat ik zelf ook begon te roken. In 2005 doofde ik mijn laatste sigaret. Sindsdien is mijn levenskwaliteit er enorm op vooruit gegaan en geniet ik bewust van het rookvrij zijn. Maar het thema roken heeft me als psychologe nooit losgelaten. Ik ga ermee slapen en ik sta ermee op. Vooral het veranderingsproces intrigeert mij: hoe maken we in ons brein die mentale klik om te stoppen met roken?"

De kracht van nicotine

"Veel mensen proberen op eigen kracht en zonder begeleiding te stoppen met roken. Begrijpelijk, want ze vinden niet altijd de weg naar professionele hulp of ze weten niet dat het ziekenfonds rookstopbegeleiding deels terugbetaalt. Maar hoe lang doe je er dan over om te stoppen? En ben je dan op een kwaliteitsvolle en duurzame manier gestopt? Of zal je moeten blijven vechten tegen het verlangen naar een sigaret? Veel mensen onderschatten immers de kracht van nicotine en overschatten hun eigen mentale kracht."

Tabakoloog als gps

"Een tabakoloog helpt je om deze valkuilen te omzeilen. Je krijgt inzicht in je verslaving, je maakt samen een plan van aanpak op, je leert technieken waarop je kan terugvallen, en je vergroot je zelfvertrouwen om te kunnen stoppen en je psychologische weerbaarheid om gestopt te blijven. Tegen cliënten zeg ik vaak dat ik hun gps ben: ik kan je de weg van de minste weerstand tonen, maar je moet hem wel zelf bewandelen. De hulp van een tabakoloog inroepen is dus geen teken van zwakte, want uiteindelijk ben jij degene die stopt met roken."

Gratis infosessies

Vanaf 31 mei kan u elke laatste zondag van de maand van 11 tot 12 uur een gratis infosessie bijwonen in de Rubenskliniek in Antwerpen-Linkeroever. Tijdens de sessie krijgt u meer info over rookstopbegeleiding, doet u een adem- of koolstofmonoxidetest, en wordt uw psychologische en lichamelijke afhankelijkheid van roken gemeten. U kan uw plekje telefonisch of via mail reserveren.

Gratis groepssessies voor zwangere vrouwen

Zwangere vrouwen die in groep rookstopbegeleiding volgen in de Rubenskliniek, mogen rekenen op een volledige terugbetaling van het ziekenfonds.

Morgen geeft Sylvia Fabeck tips om te stoppen met roken.

Meer info

Sylvia Fabeck

tel. 0485 912 373

info@de-ademruimte.be(<http://www.antwerpen.be/mailto:info@de-ademruimte.be>), www.de-ademruimte.be(<http://www.de-ademruimte.be/>),
www.rubenskliniek.be(<http://www.rubenskliniek.be/>)

En ook:

www.vlaanderenstoptmetroken.be(<http://www.vlaanderenstoptmetroken.be/>)
http://www.vrgt.be/tabakspreventie/erkende_tabakologen(http://www.vrgt.be/tabakspreventie/erkende_tabakologen/)
www.tabakstop.be(<http://www.tabakstop.be/>)
www.rookvrijezwangerschap.be(<http://www.rookvrijezwangerschap.be/>)
<http://www.vigez.be/themas/tabak/passief-roken>(<http://www.vigez.be/themas/tabak/passief-roken/>)