



Volg Weekend Magazine op [Facebook](#) en [Instagram](#). En wees als eerste op de hoogte van winacties via onze [nieuwsbrief](#)!



2 / 11



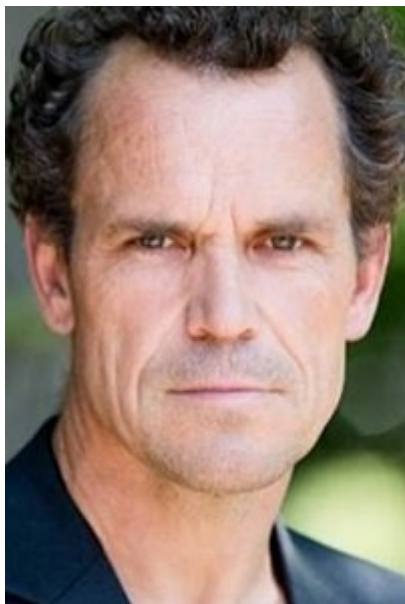
Eens een roker, altijd een roker

In samenwerking met Stoptober

Een enkeling lukt het van de ene op de andere dag. Cold turkey. Zonder hulpmiddelen. Maar voor de meesten is stoppen met roken een ware lijdensweg. Met afkickverschijnselen, momenten van zwakte en terugvallen. Waarom is stoppen met roken zo moeilijk?

“Meestal is het stress”, vertelt Bram Bakker, psychiater en schrijver van onder andere het boek *Mateloos*, over verslavingen in alle soorten en maten. “In onze huidige ‘gekke’ manier van leven, waarin we 24/7 bereikbaar zijn en dus ook altijd ‘aan’ staan, leggen we ons steeds meer druk op. Daardoor ervaren we meer en meer stress. En het is vaak op deze stressmomenten dat we naar middelen als sigaretten grijpen; zo kalmeer je en voel je je weer even goed. Roken is eigenlijk niets anders dan een ademhalingsoefening, je inhaleert immers heel bewust en intensief. En een ademhalingsoefening op momenten van spanning is absoluut een goed idee, alleen zouden rokers die sigaret achterwege moeten laten.”

Ook de nicotine maakt stoppen zo moeilijk. “Wist je dat nicotine veel verslavender is dan alcohol en zelfs cocaïne? Eigenlijk bizar dat sigaretten gewoon geproduceerd en



verkocht mogen worden, maar er gaat zoveel geld in die business om. Het is gewoon veel te lucratief om te verbieden. Toch zou dat eigenlijk wel moeten.”

Ervaringsdeskundige Daphne (49, naam gefingeerd vanwege haar werk) sluit zich hier volledig bij aan. Zij rookt al sinds haar 17de, is vier keer langere tijd gestopt en start op 1 oktober met behulp van Stoptober met een nieuwe stoppoging. Ondanks dat Daphne verpleegkundige is en met verslaafden gewerkt heeft, lukt het haar maar niet om de sigaret voorgoed uit te drukken. Wat Daphne betreft wordt roken, zeker in aanwezigheid van kinderen, zo snel mogelijk verboden. “Laatst zag ik een vrouw

autorijden met een kindje op de achterbank. Deze vrouw stak een sigaret op en deed nog niet eens een raampje open. Ik vind dat echt misdadig. Dat is gewoon levensgevaarlijk voor het kind. Voor rijden zonder autogordel krijgen we een boete, maar hiervoor niet.”



Stress en nicotine dus. Maar hoe zit het dan met de ‘gelegenheidsrokers’? Zij grijpen alleen naar een sigaret wanneer ze ontspannen zijn: op een feestje, bij een biertje of wijntje. Juist zij zouden dan gemakkelijk moeten kunnen stoppen. Toch? Deze vorm van verslaving wijdt Bakker volledig aan het Pavlov-effect. “Dit is puur de associatie die deze mensen hebben met een feestje. Niet eens zozeer met alcohol, want een heleboel van hen voelen de drang naar een sigaret niet wanneer ze in een restaurant een wijntje bij het eten drinken. Zij hebben zich dit gedrag echt zelf aangeleerd.”

Daphne herkent dit direct. “Voor mij is het roken met bijvoorbeeld mijn man echt een momentje van ons samen, even een onderbreking van onze bezigheden en tijd voor elkaar.” Maar kunnen ze zo’n zelfde moment niet creëren met een kop koffie in plaats

van een sigaret? “Misschien zou dat wel kunnen maar zolang mijn man (verstokt roker en geen drang om te stoppen) nog rookt, schept het samen roken toch een band. En op feestjes is dit precies zo, de combinatie van een drankje en een sigaret is gewoon leuk en gezellig.”

Roken is gewoon leuk en gezellig dus. Bram Bakker: “Ja, we leven helaas nog steeds in een cultuur waarin roken te veel geaccepteerd is. En onder jongeren wordt roken zelfs nog altijd als stoer gezien. Iedere tiener komt vroeg of laat voor de keus te staan of hij die eerste sigaret opsteekt of niet. En bijna iedereen komt eerder met sigaretten in aanraking dan met alcohol.” Daphne heeft twee zoons van 13 en 16 en is zich hier zeer bewust van: “Ik laat mijn kinderen zien hoe moeilijk het is om te stoppen, ik benadruk vooral de positieve kanten van het niet-roken en beloon ze wanneer ze in ieder geval tot hun achttiende niet roken.”

Over kinderen gesproken, speelt genetische aanleg eigenlijk nog een rol? “Absoluut,” zegt Bakker, “maar veel is hierover niet bekend. We weten wel dat de aanleg voor verslaving in het primitieve deel van onze hersenen zit, wat ook het gedeelte van de hersenen is dat onze emoties reguleert. Daarnaast zou stress tijdens de zwangerschap invloed kunnen hebben op de verslavingsgevoeligheid van het ongeboren kindje. Door stress tijdens de zwangerschap maakt de moeder het stresshormoon cortisol aan. Dit stofje komt in de placenta terecht en kan daardoor invloed hebben op de ontwikkeling van het kindje.”

Een combinatie van omgevingsfactoren, nicotine, genetische aanleg en een te tolerante algemene houding ten opzichte van roken maakt dus dat stoppen zo moeilijk is. Maar onmogelijk is het zeker niet. Bram Bakker's advies voor stoppers? “Ga hardlopen. Hardlopen heeft een positief effect op je brein, stressniveau en emoties en is daarmee een heel mooi alternatief voor roken. Roken en hardlopen hebben eigenlijk zelfs best veel met elkaar gemeen. Beide zorgen ervoor dat je lichaam dopamine aanmaakt, wat er weer voor zorgt dat je je goed gaat voelen. Alleen heeft roken op de lange termijn alleen maar slechte bijeffecten en hardlopen juist goede.” Nog een stop-tip van Bram: “Wees creatief. Hang bijvoorbeeld een foto op van een bekende die aan de gevolgen van roken overleden is. Op deze manier confronteer je jezelf keer op keer met de gevolgen van roken. En vraag support van je omgeving bij het stoppen met roken, een collectief initiatief als Stoptober kan hier erg bij helpen.”

Steeds weer stoppen

'Ik vind het niet eens echt lekker, toch kan ik het niet laten'

Carlo Pit (40) rookte zijn eerste sigaret op zijn 15de. Hij deed in de daaropvolgende 25 jaar meerdere stoppogingen en heeft één keer een jaar lang niet gerookt. Momenteel



is hij weer enkele maanden gestopt. "Maar eens een roker, altijd een roker. Daar ben ik van overtuigd. Ik zal er altijd gevoelig voor blijven." Hij begon met roken op school: "Zoals dat gaat, beetje stoer doen en meedoen met de groep. Toen dacht ik nog: als ik straks studeer heb ik toch geen geld meer, dan stop ik wel. Maar tegen die tijd zat het al te veel in mijn systeem, het is echt een gewoonte geworden. Een gewoonte die ik qua smaak en geur niet eens lekker vind, het is echt de situatie die ik fijn vind. De setting van gezellig samen een sigaretje roken of juist even alleen weg uit de drukte op het werk is gewoon prettig."

De genetische factor die Bram Bakker noemt herkent Carlo wel enigszins: "Mijn beide ouders hebben gerookt en mijn broer ook. Dat heeft natuurlijk niet geholpen. Volgens mij rookten mijn ouders ook gewoon in huis toen ik klein was. En ik herinner me zelfs nog dat ik op mijn vijfde zei dat ik later ook wilde roken." Inmiddels is hij weer vier maanden gestopt, deze keer met behulp van de methode van Allen Carr. "En toch heb ik laatst op een bruiloft weer een sigaretje opgestoken. Zo stom. Halverwege had ik al spijt en ik kan ook echt niet uitleggen waarom ik het deed. Gelukkig bleef het bij dit ene foutje. Wat bij mij ook niet helpt, is dat ik heel weinig voordelen ervaar nu ik gestopt ben. Zo zijn mijn reuk en smaak niet verbeterd en is mijn conditie ook niet veranderd. Ik liep al hard en dat doe ik nog steeds maar dat gaat nu niet beter of gemakkelijker. Maar ik ben wel heel blij dat ik van de stank af ben, dat er geen sigarettengeur meer om me heen hangt. Ik voel me echt veel frisser."

Arlette Kessing (33) herinnert zich de opwindning van haar eerste sigaret toen ze 14 was nog goed: "Het voelde gewoon zo stoer om die rook uit te blazen. Het smaakte me toen nog niet heel goed maar ik voelde al wel aan alles dat het steeds lekkerder zou worden." En dat werd het, want nu bijna 20 jaar later rookt ze nog steeds. "In mijn puberteit rookte ik het meest, een pakje per dag was toen geen uitzondering. Inmiddels rook ik minder, maar nog steeds elke dag. Ik begin de dag standaard met een kop koffie en een sigaret en vooral tijdens borrels gaat het tegenwoordig hard. Ik ben meer een gezelligheids- dan een stress-roker, ik rook ook meer in gezelschap dan alleen."



'Mijn collega's waren blij toen ik weer begon'

Toch is de smaak van een sigaret voor Arlette de belangrijkste reden dat ze rookt: "Ik vind het gewoon heerlijk, de smaak in mijn mond én het gevoel in m'n longen. En ondanks dat ik weet dat het heel ongezond is, veel geld kost en een verkoudheidje bij mij veel langer duurt, lukt het me niet om te stoppen. Ik heb twee serieuze stoppogingen gedaan en één keer ben ik zelfs zes maanden gestopt. Ik droomde in die tijd heel vaak dat ik aan het roken was. Dan werd ik rechtop in bed wakker, met mijn middel- en wijsvinger aan m'n mond. Dat was nog niet zo erg, maar dat ik in die tijd ook echt kwaad werd op mensen die wél rookten, was wel vervelend. Recent ben ik ook weer een weekje gestopt maar toen ik weer begon, waren mijn collega's vooral blij. Blijkbaar word ik er niet gezelliger op zonder sigaretten." Toch is ze er van overtuigd ooit te zullen stoppen. "Maar als ik later een oud vrouwtje ben en elke dag met nootjes en een neutje zit te klaverjassen, dan ga ik weer lekker roken."



3 / 11



LEKKER SMEREN

6 crèmes voor de herfstige huid

Ja mensen, er komen weer koudere tijden aan, dus houd dat huidje soepel en smeer erop los. 6 crèmetjes voor de zachte herfst.



4 / 11