Voorbeeldig gestopt

"Mijn leven zonder tabak"

Tabakstop

Een dienst van

Stichting tegen Kanker

Met de steun van de overheden.

Vlaanderen

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE

Colofon

Foto's: Jimmy Kets
Interview van dr. Vincent Lustygier: dr. Karin Rondia
Interview en redactie van de getuigenissen: Françoise Raes (www.lamachineaecrire.be)
Commentaren: Régine Colot, Christine Plets en dr. Karin Rondia
Vertaling: Georges Bloemen
Coördinatie: Suzanne Gabriels, Ludivine Teller
Vormgeving: CDN Communication
Verantwoordelijke uitgever: Dr. Didier Vander Steichel, Leuvensesteenweg 479, 1030 Brussel

ISBN 978-2-9601466-2-2
Wettelijk depot: D/2014/8647/113

Voorwoord

Stichting tegen Kanker startte met Tabakstop in 2004 op de jaarlijks terugkerende werelddag zonder tabak. In 2019 bestaat Tabakstop dus 15 jaar. Voor ons is dit een uitgelezen moment om onze ervaringen uit te dragen. Onze tabakologen komen bij Tabakstop elke dag in contact met boeiende mensen van alle leeftijden en uit alle sociaal economische klassen. Zij krijgen verrassende verhalen en hoopvolle success stories te horen, maar vaak worden zij ook geconfronteerd met aangrijpende leefsitaties en schrijnende toestanden van kansarmoede of eenzaamheid. Toch is één aspect de rode draad doorheen al die interessante levensverhalen, nl. de rookverslaving en hoe onze bellers allen worstelen met het doorbreken van het verslavingspatroon.

Vanuit die nauwe contacten met rookstoppers hebben wij iets te vertellen. En het gaat ons niet zomaar over een vrijblijvende weergave van deze rookstopverhalen. Nee, wij willen er meer mee bereiken! Wij willen de maatschappelijke discussie over de rookstopproblematiek naar een hoger niveau tillen. Wij willen iedereen, en in het bijzonder onze beleidsmakers, vertrouwd maken met de verschillende aspecten van een rookverslaving. Wij willen het zwart-wit-denken over rookverslaving doorbreken; zeker nu meer en meer stemmen opgaan om rokers zelf te laten "opdraaien" voor hun ziektekosten.

Hoe kunnen we tastbaar en zichtbaar maken waar rokers, die willen stoppen met roken, op vastlopen? We kozen niet voor een theoretisch boek, maar laten een 10-tal (ex)rokers zelf aan het woord. Journaliste **Françoise Raes** nam de interviews af en schreef deze echte verhalen uit. Topfotograaf **Jimmy Kets** ging langs bij de getuigen thuis en maakte sfeerbeelden, artistiek en pakkend, zoals we van hem gewoon zijn. Je krijgt in dit boekje 10 getuigenissen voorgeschoteld met bij elk verhaal in een kaderstukje een korte duiding door de tabakologen van Tabakstop. Het geheel geeft, zonder exhaustief te zijn, een goed overzicht van wat er allemaal kan meespelen bij een rookstop.

Dr. Vincent Lustygier, tabakoloog en psychiater, vooral gespecialiseerd in de verslavingsproblematiek, vult het geheel aan met een onthullend interview, over nicotine-verslaving. **Dr. Karin Rondia**, jarenlang journaliste bij RTBF en Equilibre en Medisch directeur bij de Stichting in de periode voor het verschijnen van de eerste editie van dit boek, stond in voor de overtuigende weergave van dit interview.

Helemaal achteraan in het boek legt **Dr. Didier Vander Steichel**, Algemeen directeur van Stichting tegen Kanker, uit waarom de Stichting zo actief is op vlak van tabakspreventie en welke strategische visie er achter onze acties schuilgaat.

Wij hopen dat u na het lezen van dit boek meer inzicht en begrip heeft voor "waarom iemand rookt" en "waarom stoppen met roken zo moeilijk kan zijn".
Maar bovenal hopen wij dat u na het lezen van dit boek mee een positief verhaal wil uitdragen. Net zoals de basisslogan van Tabakstop: "Stoppen met roken. **Het kan!**"
Veel kijk- en leesplezier.

Suzanne Gabriels
Expert Tabakspreventie
Stichting tegen Kanker

Georges

Zelfs de tijd gaat in rook op.

Georges begon vroeg met werken in een drukkerij "omdat er niet genoeg geld was, thuis." Daarom begon hij ook jong te roken. Sigaretjes tijdens de werkpauzes en tussen twee avondcursussen op de academie. Als hij met zijn vrienden ging dansen in de cafés in Jette werden ze dankzij de tabak koningen van de nacht. Op de muren van zijn Brusselse flat vertellen mooi ingelijste foto's het verhaal van zijn rijke jaren in de wereld van de kunstuitgaven. "Ik hou van mooie dingen." Georges is nooit getrouwd. "Ik ben nooit van straat geraakt." Maar hij zit er niet mee in. De klok in het salon tikt zachtjes en zijn kleine viervoeter Zazou kijkt vol interesse toe terwijl we op liefdevolle wijze een filterkoffie voorgezet krijgen.

"Een wafeltje erbij? Ik wou al zo lang stoppen. Maar ik had er het karakter niet voor. Ik bleef maar excuses zoeken.
Ik ben alleen, en het is eigenlijk het enige wat ik nog heb. Sinds ik door een auto ben aangereden, kan ik zelfs niet meer met mijn hond gaan wandelen of een tentoonstelling bezoeken. En als je beperkt wordt in je gaan en laten, tja, wat doe je dan? Een sigaret roken natuurlijk, tegen de eenzaamheid ...
Er ging bijna een pakje per dag door. De eerste sigaret steevast na het ontbijt. En als ik niet kon slapen, stak ik er 's nachts ook nog eentje op. Als ik op het einde van de avond alles had opgerookt, ging ik er een paar lenen bij mijn jonge buurvrouw hier op de derde verdieping. Zo kon ik het uithouden tot de volgende morgen, want ik sta rond vijf uur op en zo vroeg zijn de winkels nog niet open!"

En toch, op zijn 79ste (waarvan hij er zestig doorbracht met een sigaret tussen de vingers) beslist Georges van koers te veranderen. Het is nooit te laat om het goede te doen. "Ik heb het uitgerekend - sorry, ik reken nog altijd in Belgische frank - dat sigaretten mij zesduizend frank per maand kostten (nvdr: zo'n 150 euro).
Toen heb ik gezegd: Georges, dat is erover! En in januari verloor ik ook nog eens een goede vriend aan keelkanker. Ja, dat heeft ook meegespeeld in mijn beslissing. Hij is er niet meer en ik mis hem verschrikkelijk. Hij kwam vaak goeiedag zeggen, we gingen een wandeling maken en babbelden met elkaar. Zijn dood heeft mij serieus getroffen.
Een andere vriend van mij is zo lief om mij elke donderdag mijn boodschappen te brengen. En elke keer plaagde hij mij weer: "Georges, het stinkt hier!" Zelf heeft hij nooit gerookt en hij foeterde dat ik er mee moest stoppen. Alles tesamen heeft me dat de moed gegeven om het te proberen. Mijn gezondheid, de centen en kunnen tonen aan mijn vriend dat ik er genoeg karakter voor heb."

Georges heeft hulp aanvaard van Tabakstop bij zijn avontuur.
"Op 7 januari was het gedaan. Ik heb op de televisie een reclamespot gezien met het gratis nummer van Tabakstop. Ik heb gebeld en ze hebben mij documentatie gestuurd.
Ik heb drie weken lang pleisters gebruikt. Maar ik kreeg er uitslag van, dus ben ik ermee gestopt, alhoewel ik de raad kreeg er minder sterke te gebruiken. Mevrouw Els belde me eerst elke dinsdag. Nadien om de veertien dagen. Die begeleiding heeft mij goed geholpen.
Omdat mevrouw Els mij moed gaf. Je voelt dat je niet beoordeeld wordt. Je krijgt steun en begrip. En vooral: ze heeft een heel aangename stem. Daar zit levenservaring in. We babbelen tien minuutjes of een kwartier, soms al eens langer als het nodig is. Maar ik wil er geen misbruik van maken, want er moeten natuurlijk ook andere kandidaten geholpen worden.
We spreken over sigaretten en tabak, maar ook over andere dingen. En ik zeg haar: soms heb ik verschrikkelijke goesting, maar ik hou vol, mevrouw Els. Ik heb terug adem nu, en tabaksgeur begint mij tegen te steken, te storen zelfs. Ik moet bekennen dat ik in het begin van de ontwenning soms mensen met een sigaret volgde in de gang, om een beetje rook in te ademen."

Georges heeft geen sigaretten meer in huis. Er zit ook geen vergeten pakje meer in een jaszak ergens diep verborgen in een kleerkast. Naar de buurvrouw op het derde gaat hij nog wel, maar nu is het alleen om een praatje te maken.

De motivatie is "het motief voor de actie".
Stoppen met roken is een manier om een of meer persoonlijke doelstellingen te realiseren. Ieder heeft de zijne: een betere gezondheid, meer adem bij het sporten of bij het zingen in het koor, zich vrijer voelen, de stank vaarwel zeggen, ... Op 79 jaar had Georges genoeg geld in rook zien opgaan. En hij wierp nog meer in de weegschaal: "gezond blijven" en "karakter tonen aan een vriend".

Andrée

“Stoppen was een verlossing.”

Andrée had jarenlang een kledingzaak en dat zie je: deze dame heeft stijl. Om de mooie lentedagen te vieren, heeft ze haar balkon opgefleurd met bloemen die de kleuren van de tuin in het appartement binnenbrengen. Iets meer dan een jaar geleden is Andrée gestopt met roken. En ze wil voor niets ter wereld terugkomen op deze beslissing.

“Ik rookte vanaf mijn achttien jaar. Ik ben eigenlijk begonnen door een vriendin die ook al rookte. Ik vond dat zo mooi en elegant, stijlvol, al die gebaren. In die tijd was er absoluut niets bekend over de nefaste gevolgen van sigaretten op de gezondheid. Toen ik nog thuis woonde, rookte mijn vader ook, dus dat hinderde niemand. Eigenlijk rookte ik in het begin maar af en toe, gewoon om een beetje rebels te zijn. Maar op mijn twintigste zat ik toch al mooi aan een pakje per dag.
Vanaf toen werd de sigaret mijn vaste begeleider. Het eerste sigaretje was ‘s ochtends bij de koffie. Dat was de belangrijkste en zeker ook de beste. Vervolgens ging het heel de dag door. En ik had mijn vaste gewoonten. Bijvoorbeeld: elke keer ik telefoneerde, stak ik een sigaret op. Als ik een boek of een tijdschrift las, rookte ik. De sigaret was een partner.”

Andrée probeerde verschillende keren te stoppen met roken, maar steeds zonder blijvend succes.
“Ik wist dat het niet goed was voor mijn gezondheid en de geur van de tabak op mijn kleren verdroeg ik ook niet goed meer. Toen zag ik een reclamespot voor Tabakstop op de televisie en zei tot mezelf: nu moet je bellen. Marie-Cécile, een uitzonderlijk lieve mevrouw, nam de telefoon op. En zij heeft de doorslag gegeven.

Als roker weet je heel goed dat het slecht voor je is. Dus zit je met schuldgevoelens. Toch veroordeelde deze mevrouw mij nooit, maar somde ze alle slechte effecten van mijn gewoonte op. En we konden over zoveel onderwerpen praten. Het was een zeer menselijke vrouw. Ik ben er vast van overtuigd dat het gelukt is door haar aanpak.

Heel concreet: ik heb pleisters gebruikt en nicotinetabletten genomen. Ik heb er overigens nog altijd in mijn handtas, als verzekering voor wanneer ik een restaurant bezoek of ergens een glas ga drinken. Ik ben al vijf keer bezweken sinds het begin, vooral in het begin toen ik uitging. Soms waren het maar een of twee trekjes, maar ‘s anderendaags dacht ik er dan heel de dag aan. Waarmee ik maar wil zeggen wat een gevaarlijk spelletje je dan speelt.

Wat mij rechtgehouden heeft? Dat ik zo fier ben dat ik niet meer rook!

De voordelen voelde ik direct: ik ademde beter, mijn huid werd lichter en mijn tanden witter. En ik doorliep heel dat proces als een soort van verlossing.

Die motivatie was genoeg voor mij om het vol te kunnen houden. Vergeet ook niet dat sigaretten een hele hap uit je budget nemen: ik zat aan zo’n 150 euro per maand. Nadat ik was gestopt zette ik dat bedrag opzij, als beloning. Na enkele maanden ben ik naar de stad gegaan en heb ik me een mooie portefeuille van Delvaux gekocht. Ik wou mezelf een beloning gunnen voor al mijn inspanningen.

Ik had wel wat schrik voor gewichtstoename, want ik verdik snel. En om heel eerlijk te zijn heb ik ook wel wat gecompenseerd door datgene te eten wat ik erg graag lust: chocolade. Ik ben wel een beetje bijgekomen, maar nu is dat echt het minste van mijn zorgen. Het juiste woord is volgens mij: verlossing! Ik zou kilometers te voet gedaan hebben voor een pakje sigaretten. En nu denk ik er zelfs niet meer aan. Maar … ik blijf wel een ex-roker en ik moet dus altijd blijven opletten.”

Zelfvertrouwen is een zeer belangrijk element bij het stoppen met roken.
De motivatie is vaak genoeg aanwezig, maar rokers hebben vaak het gevoel dat ze er niet in zullen slagen. Andrée zat met hopen schuldgevoelens door de herhaalde mislukkingen. Omdat ze zich niet beschuldigd voelde door de coach van Tabakstop kon ze haar zelfvertrouwen terugvinden. En nu, na een jaar zonder tabak, ontdekt ze nog steeds bijkomende voordelen: wittere tanden, een heldere huid, beter ademhaling, minder uitgaven … Ze beloont zichzelf met kleine geschenkjes. Stoppen met roken brengt zoveel positiefs in je leven.

Philippe

“Als ik er niet mee stop, ben ik een vogel voor de kat.”

Philippe is 48 jaar en heeft besloten te stoppen met roken, na een operatie en drie jaar lang behandelingen en hospitalisaties voor verschillende kankers. Die hadden eerst zijn longen aangetast en daarna zijn stembanden.

“Mijn eerste trekje van een sigaret? Ik moet toen 10 jaar geweest zijn. Drie jaar later was ik een vaste roker en mijn moeder kocht mijn sigaretten voor mij. Ik rookte een pakje tot anderhalf pakje per dag.
Aan het einde was ik zo verslaafd aan nicotine dat ik er ‘s nachts voor moest opstaan. Ook overdag was er een sigaret als begeleiding van elk vrij moment. Nog voor ik koffie zette ‘s morgens, had ik mijn ochtendsigaret al aangestoken.
Terwijl ik me klaarmaakte, lag er een sigaret in de asbak te smeulen. Ik ging naar buiten en rookte er een terwijl ik op de tram stond te wachten. Een sigaret bij aankomst aan de werf, ik werkte in de bouw. En tijdens het omkleden rookte ik er nog een. Dat waren er dus al heel wat, nog voor het begin van de werkdag. Eenmaal aan het werk had ik geen tijd meer om er aan te denken (het bewijs dat ik eigenlijk best zonder kon). Maar ik rookte wel tijdens de middag en tijdens de pauzes. ‘s Avonds thuis was het dan weer de een na de andere, zelfs als ik probeerde op het terras te gaan staan om de schade toch een beetje te beperken. Dat waren mijn gewoonten, voor ik kanker kreeg.”
De ziekte brengt hem op fysiek vlak op de knieën en zet hem ook op financieel vlak diep in het rood. Philippe blijft roken tijdens zijn verblijf in het ziekenhuis, waar hij 16 kilo vermagert. “Al die jaren, toen ik vaak in het ziekenhuis moest blijven, bleef ik maar roken. Tegen de zenuwen.
Ik kan niet stilzitten en sigaretten hebben mij altijd gekalmeerd. Natuurlijk heb ik me er al die tijd vragen bij gesteld. Waar dienen ze voor? Waarom kan ik niet zonder? Eigenlijk vergooit men zijn leven door het roken. Zo simpel is het.”
Twee jaar geleden onderneemt Philippe zijn eerste poging om ermee te stoppen, met de hulp van Tabakstop. “De reden daarvoor was simpel en logisch. Ik zie dat nummer van Tabakstop op mijn pakje staan en ik bel. Ik krijg Régine aan de telefoon. Zij vertelt me dat ik een vogel voor de kat ben als ik er niet mee stop.
Ik heb een volwassen dochter van 22 jaar en ik vind het stom dat alles zo maar gedaan kan zijn door de sigaretten.” Tijdens die eerste poging neemt Philippe ook een week lang deel aan een begeleidingsprogramma om te stoppen met roken in het Brugmannziekenhuis in Brussel. Hij stopt met roken gedurende vier maanden. En dan hervalt hij.
Twee jaar later heeft Philippe een klein appartement gevonden en is hij weer op krachten gekomen. En hij heeft besloten dat het nu definitief gedaan moet zijn met de sigaretten. Hij neemt de draad van zijn project weer op en belt opnieuw naar Tabakstop.
“Régine coacht me tot op de dag van vandaag. Ze heeft me uitgelegd dat ik een deel van de kosten voor mijn pleisters terugbetaald ging krijgen. Dat was voor mij fundamenteel, anders had ik er niet mee kunnen stoppen. Ik kon zoveel geld niet voorschieten.

Ik ben heel tevreden van de hulp die ik van Tabakstop heb gekregen. Het is voor deze mensen dat ik deze getuigenis wil afleggen. Opdat iedereen kan beseffen wat de gevolgen van tabak zijn. In mijn ogen redden ze levens, daar bij Tabakstop. Elke keer vraagt Régine me hoe ik er voor sta, hoe ik me voel en ze geeft me alle soorten goede raad om ermee te stoppen. Ik gebruikte bijvoorbeeld twee pleisters tegelijk, ‘s morgens.
Dat was een serieus shot nicotine en ‘s nachts kon ik niet slapen. Régine raadde me aan om ze na elkaar te gebruiken in de loop van de dag en nu gaat het veel beter.
Ik heb het geluk gehad dat ik op die geweldige persoon ben gevallen die me kan helpen en die ook weet wanneer ik een schop onder mijn achterste nodig heb! Ik voel me verplicht er te zijn wanneer ze me belt, want ik weet dat ik haar niet wil teleurstellen. Dat motiveert mij enorm. De begeleiding zorgt ervoor dat we eerlijk in de spiegel durven kijken en dat we de overeenkomsten kunnen naleven. Elk gesprek geeft een beetje meer motivatie. Ze moedigt me aan, ze gelooft in mij. Voor Régine ben ik een mens van vlees en bloed, niet zomaar een naam op een steekkaart.”

De kanker heeft Philippe voor voldongen feiten gesteld. Hij was een vogel voor de kat.
Als we op dat moment denken aan diegenen die ons lief zijn, helpt dat bij de beslissing om ermee te stoppen. Een andere motivatie, meer van medische aard, is dat het stoppen met roken de anti-kankerbehandelingen effectiever maakt en de risico’s op hervallen doet verminderen. Na een eerste stop van vier maanden en een terugval heeft Philippe zich opnieuw ingeschreven voor een nieuwe poging met Tabakstop. Stoppen met roken lukt niet altijd bij de eerste keer en Philippe leerde veel tijdens zijn eerste poging. Hij was beter voorbereid voor zijn tweede stop.

Sara

Alle twee stoppen, voor een beter leven met drie.

"Sigaretten. Echt datgene waarvan ik dacht dat ik er nooit mee zou kunnen stoppen! Het was gewoonweg ondenkbaar voor mij. Ik ben gestopt toen ik zwanger was en dertig sigaretten per dag rookte. Ik begon met mijn eerste van bij het opstaan, nog voor het ontbijt. En mijn vriend ook. We rookten samen veel te veel geld op per maand."

Sara rookte gedurende twintig jaar. Vandaag is ze 37 jaar en mama van een guitige baby. Sara was een "hardcore" roker en toch kon ze volledig stoppen, dankzij een betonnen motivatie en een aangepaste begeleiding.

"Toen ik zwanger werd, hebben mijn vriend en ik besloten samen te stoppen. Ik ben al mama van een grote adolescent. Tijdens mijn eerste zwangerschap was ik 20 jaar en kon ik niet stoppen met roken. Mijn eerste zoon had flink wat gezondheidsproblemen toe hij geboren werd.

Deze keer wou ik geen enkel risico nemen met de gezondheid van de kleine. We hebben direct de beslissing genomen om samen te stoppen en we hebben elkaar daarbij ondersteund. Ik was ultra-gemotiveerd door de baby. Het heeft nog lang geduurd, want ik was al zes en een halve maand, maar het is altijd beter van laat tijdens de zwangerschap te stoppen dan helemaal niet."

Het werd een stop die medisch van zeer nabij werd gemonitord.

"Tabakstop heeft mijn vriend en mij zeer goed gevolgd. Voor mij hebben ze de opvolging willen doen ondanks het feit dat ik zwanger was*. Mijn vroedvrouw had ook een opleiding als tabakoloog gekregen en zij kon de dosering van de gebruikte pleisters zeer nauwkeurig controleren zodat de gezondheid van de baby niet in gevaar kwam.

Die ondersteuning en de hulp van mijn vriend hebben mij echt heel goed geholpen. En het gemis was ook minder erg dan ik vreesde. Ik had er serieuze schrik van. Er waren zo veel gewoonten in mijn leven die te maken hadden met het roken dat ik het eerst niet zag zitten. Mijn vroedvrouw heeft me daarbij echt heel goed bijgestaan.

Telkens ik bij haar op bezoek ging, deed ze een kleine echografie en ik zag de baby steeds vaker: dat was een heel sterke motivatie! Toen ons kindje geboren werd, heeft Régine van Tabakstop ons een kleine knuffelbeer gestuurd, dat vond ik super lief. De hulp van Tabakstop was voor een stuk ook financieel belangrijk, want zonder de terugbetalingen van de pleisters denk ik niet dat we het zouden gehaald hebben. Die dingen kosten veel geld! Zonder de terugbetaling hadden we het niet kunnen bolwerken, denk ik."

Sara is gestopt voor haar kindje, maar ze ontdekte snel dat ze zichzelf ook veel beter voelde zonder sigaretten. Gedaan met hoesten 's morgens, steeds terugkerende bronchitis en ... de geur van tabak die in huis bleef hangen.

"De niet-rokers zijn zeer vriendelijk voor rokers, want die geur is werkelijk verschrikkelijk! Ik kan er niet meer tegen. Ik heb de gordijnen gewassen en toen ik de kleur van het water in de wasmachine zag, was ik diep geschokt. Als de gasten nu willen roken, vliegen ze buiten. Voor de baby en voor de stank. Met een ding waar ik echt van hield ben ik moeten stoppen: het vissen. We gingen vissen vroeger en dan rookten we elk een groot pakje terwijl we zaten te wachten tot we beet hadden. Het vissen en de sigaretten zijn voor mij te nauw met elkaar verbonden om dat nu nog te kunnen doen. Maar in de plaats daarvan ga ik bij mooi weer hier in de streek met de baby in de kinderwagen wandelen. Ik heb geen zin meer in sigaretten. Het is voor altijd gedaan. Ik voel sterk aan dat ik er nooit meer terug mee zal beginnen. Ten eerste omdat het nergens toe dient. En ten tweede omdat we snel aan een tweede kindje willen beginnen!"

** Voor de opvolging van zwangere vrouwen verkiest Tabakstop dat de begeleiding wordt uitgevoerd door dokters of vroedvrouwen die ook tabakoloog zijn. De controle op doseringen van nicotinevervangers kan zo nauwkeuriger verlopen (via een CO test van uitgeademde lucht of met een test van cotinine in de urine).*

Sara wilde stoppen met roken omdat ze zwanger was. En ze had groot gelijk!

De schadelijke gevolgen van tabak op de groei en de gezondheid van baby's zijn groot en we kennen nog niet helemaal de reikwijdte ervan. Maar de zwangerschap is ook een kritiek moment en het is belangrijk dat elke zwangere vrouw nauwkeurig door een tabakoloog wordt opgevolgd, zeker wanneer ze nicotinevervangers gebruikt. Die kunnen overigens heel duur zijn, zelfs duurder dan sigaretten wanneer men een zware roker is die pleisters moet combineren met orale nicotinevervangers. De financiële hulp van Tabakstop was dus van primordiaal belang.

Philippe

“Sinds ik niet meer rook, kan ik weer slapen.”

Philippe is 63 jaar en heeft alles gezien. Eerst veertig jaar lang als ambulancier en nadien in huurwagens, die hij terugreed naar de verhuurfirma’s. “Ik heb een miljoen kilometer op de teller”, pocht hij. En hoeveel sigaretten?

“Mijn eerste sigaret, toen moet ik zes of zeven jaar geweest zijn. We kochten kleine pakjes in de winkel waar we snoep gingen halen. We verstopten ze in de school achter de tegels en we inhaleerden niet. Het was gewoon stoerdoenerij.”
Vanaf zijn twaalfde werkt Philippe samen met zijn vader als nachtambulancier. “Dat ging vanzelf, je had toen geen diploma van hulpverlener of zo nodig.” Na zijn nachtdienst gaat de jongen naar school.
“Het is daar dat ik heb geleerd om niet te slapen. Ik deed een klein dutje van een kwartier tussen twee ritten. Dat heb ik eigenlijk heel mijn leven zo volgehouden. Mijn ouders rookten allebei. En in het leger rookte ik al een pakje per dag. Voor mij waren sigaretten verbonden aan het plezier van met vrienden samen te zijn en met hen een pintje te gaan pakken.

In 1983 ben ik een eerste keer gestopt. Ik rookte toen zo weinig dat ik dacht: nu hou je er best ineens mee op. En ik ben er 27 jaar lang afgebleven! Maar dan ben ik bezweken: tijdens een zware nacht stappen heb ik er eentje gerookt. De dag nadien ging ik een pakje kopen. Dat is nu vier jaar geleden. Is dat nu niet stom?”

Philippe deelt zijn kamer met een andere kostganger in een rusthuis net buiten Luik. Twee bedden, twee nachttafels, twee kleerkasten, een wasbekken en een roltafeltje met een zwart bakbeest van een tv. Daarop heeft Philippe een foto gezet van hemzelf als kleine jongen naast zijn vader voor een ziekenwagen. “Ik ben opgegroeid in deze buurt en waarschijnlijk zal ik hier ook mijn laatste dagen slijten. Ik ben hier graag, we eten hier goed. Maar ik heb hier veel te weinig te doen, dat is mijn probleem. Dus help ik bij het afwassen. Hier mag je niet roken op de kamers. Alleen het personeel rookt hier soms, in de keuken of op het bureau. Maar voor de rest is het buiten te doen. Dus rook ik minder. En daarom dacht ik: waarom niet stoppen? Ik heb het nummer van Tabakstop op het pakje zien staan en ik heb gebeld. Ik kwam eerst op een antwoordapparaat terecht, maar Marie-Carole heeft me teruggebeld. Zij heeft me de eerste weken opgevolgd. Dankzij haar kreeg ik mijn “nicotine tic tacs” zoals ik ze noem. Daar kon ik het aantal sigaretten per dag mee verminderen. Eerst naar tien per dag. Daarna nog maar vijf. Ik wachtte bijvoorbeeld een tijdje met mijn eerste sigaret op te steken na het ontbijt, ik keek wat televisie en op het einde rookte ik nog maar één sigaret tijdens de voormiddag en ééntje na het eten. ’s Avonds nog eentje voor en eentje na het afwassen. Die laatste heb ik dan laten vallen en stilaan ben ik er helemaal mee opgehouden. Ik nam vier nicotine tic tacs per dag. Dan heb je echt geen zin meer in sigaretten.
Pas op, je neemt ze beter niet op je nuchtere maag, want dan ben je misselijk. Dat heb ik eens een keer gedaan, maar zeker geen tweede! Ik heb niet veel geld te besteden, dus was het heel belangrijk dat Tabakstop mijn nicotine tic tacs terugbetaalde. Anders had ik niet kunnen stoppen.

Nu zijn er niet zoveel momenten meer dat ik er zin in heb. Behalve misschien wanneer ik iets ga drinken. Maar dan neem ik mijn tic tacs mee. Het zou wel lastiger zijn als we op de kamers mochten roken, maar dat is gelukkig niet zo. Nu breng ik mijn tijd door met het kijken naar films op televisie en met het surfen op Facebook. Dat doe ik met mijn telefoon, want de verpleegster wil me de WiFi-code niet geven. Dertig jaar lang heb ik niet geslapen. Sinds ik gestopt ben met roken, slaap ik terug heel de nacht lang, net zoals iedereen.”

Stoppen met roken kan ook geleidelijk aan, op voorwaarde dat er nicotinevervangers worden genomen.
Philippe is van 10 over 5 naar 1 sigaret per dag kunnen gaan dankzij de “nicotine tic tacs” zoals hij ze noemt. Dat is een methode die voor sommige rokers kan aanslaan wanneer ze goed begeleid worden door een tabakoloog die de doseringen van nabij opvolgt. Philippe heeft voorgoed vaarwel gezegd aan de tabak en kan na een leven van kilometers vreten weer rustig slapen.

Régine

“Toen ik stopte met roken kreeg ik een nieuw leven.”

Een klein vrolijk hondje verwelkomt ons wanneer Régine de deur van haar gezellig appartementje opent. Régine is nu al meer dan een half jaar geleden gestopt met roken. Deze beslissing bracht er heel wat andere met zich mee. En die veranderden haar leven compleet.

“Ik ben gestopt met roken op 29 augustus 2013. Om tien voor middernacht, om precies te zijn. Ik weet het nog heel goed omdat ik toen alles heb weggegooid! Ik speelde al een aantal maanden met het idee en ik werd keer op keer geconfronteerd met boodschappen van Tabakstop: in een brochure, in een reportage op televisie. En ik dacht: dat is een teken! Nu of nooit! Ik rookte toen twee pakjes per dag maar ik was het beu om er zo afhankelijk van te zijn. Ik had er zelf geen controle meer over, de sigaretten hadden die van mij overgenomen. En ze bepaalden mijn leven.”

“Ik heb twintig jaar gerookt. Mijn eerste sigaret rookte ik samen met mijn boezemvriendin. We zaten in het park en zeiden tegen elkaar: als we nu eens sigaretten zouden kopen om volwassen te doen? Ze zei toen tegen me: dat durf je niet! Dat moet je geen twee keer tegen mij zeggen … Zo is het voor mij begonnen. Ik was er vanaf het begin totaal aan verslaafd. Het ergste was dat mijn moeder sigaretten kocht voor mij, toen ik zestien jaar was. Dat was een grote vergissing.
De sigaret is mijn beste vriendin geworden. Ze was er voor me in tijden dat alles fout ging en ook wanneer ik gelukkig was. Ze was net een levend personage, maar diende tot niets natuurlijk. Het heeft me twintig jaar gekost om dat te snappen.”

Régine heeft vandaag niemand meer nodig om kalm te blijven wanneer ze te maken krijgt met een moeilijke of stresserende gebeurtenis. Het besef dat ze alles aankan zonder sigaretten als steun heeft haar meer zelfvertrouwen gegeven. “Alleen al het idee dat ik zou stoppen, boezemde mij angst in omdat ik niet wist hoe ik dat moest aanpakken. Ik heb me ingeschreven op de site van Tabakstop en daarna heb ik ze gebeld.
Ik heb er fantastische mensen ontmoet. Ik dacht dat ze mij gingen veroordelen, omdat ik twee pakjes per dag rookte. Ze waren heel duidelijk in hun adviezen: dat ik ging moeten afkicken en dat ik niets afwist van nicotinevervangers. Marie-Cécile heeft me alles uitgelegd, ze heeft me in de hand gehouden, gecoacht en gemotiveerd. Uiteindelijk ben ik kunnen stoppen zonder vervangers.
Eigenlijk wou ik daar niet verslaafd aan geraken, zelfs al had de tabakoloog gezegd dat daar absoluut geen gevaar voor was. Ik ben koppig en ik wou niets nemen om te compenseren. Ik wou het allemaal zelf doen en mijn hersenen laten werken.
De sigaret die ik rookte na het avondeten, dat was voor mij het moeilijkste … Dat was verschrikkelijk, anderhalve maand lang. Daar had ik echt begeleiding voor nodig. Dus ging ik naar filmpjes kijken op YouTube waarin mensen vertelden hoe zij gestopt waren met roken.

Ik heb een video bekeken van iemand die uitlegde hoe je moet ademen om je te ontspannen en sindsdien gebruik ik die techniek drie keer per dag. Het lijkt misschien doodsimpel, maar het werkt echt. Ik slaap er beter van, ik ben ontspannen en mijn glycemische index is onder controle.” (Régine heeft suikerziekte.)

Een ander leven

“Door te stoppen met roken heb ik een ander leven kunnen vinden. Ik ben absoluut niet handig, maar ik ben wel aan het breien gegaan. Marie-Cécile heeft me op dat idee gebracht. Ondertussen heb ik al zo’n vijftien sjaals, dassen, stola’s en mutsen gebreid. En dat voor iemand met twee linkerhanden zoals ik! Het brengt me wat afwisseling en ik zit tenminste geen hele namiddagen te chatten zoals vroeger. Ik doe nu iets creatiefs.
Ik wilde ook het huis uit. En ademen. Omdat ik graag wandel, heb ik een hond geadopteerd. Zo moet ik wel op stap en kan ik lange wandelingen doen. Elliot is sinds november bij mij. En het is echt grote liefde! Mijn hond doet me op een andere manier naar het leven kijken en hij brengt me in contact met andere mensen. We maken elke dag lange wandelingen samen. Veel mensen hebben schrik om te stoppen met roken omdat ze niet willen verdikken. Ik ben zestien kilo … vermagerd, sinds ik ben gestopt! Ik kom weer buiten, ik wandel, ik heb er weer zin in en ik maak weer plannen voor de toekomst.”

Régine maakte een moedige keuze: stoppen met roken zonder nicotinevervanger.
En dat na twintig jaar roken en twee pakjes per dag. In dergelijke omstandigheden kan de ontwenning zwaarder zijn, maar het was haar beslissing en het was belangrijk voor haar om zich daaraan te houden. Régine begreep ook dat ze de sigaretten moest compenseren door andere interessepunten. De komst van Elliott veranderde haar leven. De vrolijke viervoeter is haar grootste bondgenoot, want hij helpt haar nu al zeven maanden door de moeilijkste momenten. Twee grote kersen op de taart: stoppen met tabak heeft de suikerziekte van Régine gestabiliseerd en ze is zestien kilo vermagerd. Wie zei ook weer dat je altijd verdikt na het stoppen met roken?

Jean-Philippe

“Een Belga rook je nooit alleen.”

“Toen ik klein was bracht mijn vader mij naar de bushalte om naar school te gaan. Op die plek hing er een enorme affiche waarop je kon lezen: “Een Belga rook je nooit alleen”. Op de foto stonden allemaal jonge, mooie, grote en sterke volwassenen die een pakje sigaretten onder elkaar verdeelden. Dat zag er formidabel uit!” In de seventies was een sigaret nog iets wat heel mannelijk en stoer stond. En dat had Jean-Philippe, net zoals zovelen van zijn jonge leeftijdsgenootjes, al heel vroeg begrepen. Vandaag woont Jean-Philippe is een appartement gevuld met voorwerpen die hij heeft meegebracht van zijn reizen naar Azië, Centraal Amerika en Afrika. Voor de deur staat er een zware motor te wachten om weer volop kilometers te gaan vreten. Voor hij ermee ophield, rookte Jean-Philippe zelfgerolde sigaretten met filter. Zo’n twaalf per dag. De eerste al direct na het ontbijt.

“Roken was een onderdeel van mijn personage, ik wilde een rock-’n-roll leven, buiten de geëffende paden treden, niet conformistisch zijn. En wanneer ik een tiener was, toen had de sigaret toch nog een sexy kantje. Daarna weet je eigenlijk niet meer waarom je rookt, maar dan is het al te laat. Dan heeft de sigaret niets sexy meer.”

Jean-Philippe probeerde vijf of zes keer te stoppen met roken. Toen we hem ontmoetten, had hij het weeral zes maanden lang volgehouden.

“Mijn voornaamste motivatie was dat ik me niet langer slaaf wou voelen van de sigaretten. Ik ben tot het besef gekomen dat roken voor mij een verplichting was geworden, ook al had ik er helemaal geen zin meer in.

Het besef dat ik tot op dat niveau verslaafd kon zijn was voor mij een ondraaglijke gedachte. Daarnaast wist ik dat tabak en gezondheid niet samen gaan en dat het hoog tijd was om te stoppen, als ik later geen problemen wilde krijgen.”

Jean-Philippe heeft een geneesmiddel gebruikt bij het stoppen en ging akkoord met de voorgestelde begeleiding door Tabakstop. “Dat was voor mij toen een heel belangrijke hulp. Aan de andere kant van de lijn zat Nicolas, met wie ik het enorm goed kon vinden. Het was heel plezierig om met hem te praten. Zelfs al hadden we elkaar nooit gezien, toch was hij zo goed als een vriend voor mij. Hij droeg zorg voor mij, was voorkomend en gemoedelijk, hij stelde mij de juiste vragen en gaf me de juiste raad. De gesprekken gingen over veel meer dan alleen maar tabak. Hij leerde me de mogelijkheden om aan mezelf te werken, gaf raad over van alles. Soms hingen we drie kwartier aan de lijn. Dat was heel motiverend en heel positief. Op die manier heb ik misschien beter kunnen begrijpen wat de sigaret werkelijk voor mij deed: een houvast bieden.
De sigaret is onze beste vriend, want ze helpt ons bij moeilijke momenten. Terwijl ze in feite tot niets dient. Dat besef je pas achteraf. Als ik nu een probleem heb op mijn werk of in mijn relatie, heb ik die valse steun niet meer nodig. En toch dacht ik gedurende al die jaren dat ik niet zonder kon.

Vandaag mis ik het zelfs niet meer. Problemen pak ik nu anders aan: ik ga een tijdje buiten staan, ik wandel, ik bel een vriend om erover te kunnen praten. Ik denk dat ik me door de sigaretten eigenlijk afsloot van mezelf en ook van de anderen.
Ik verstopte me erachter. Nu ik gestopt ben, durf ik meer te praten over wat ik voel - en ik heb er ook meer aandacht voor.”

En hoe doe je dat, zonder?
“Van bij het begin heb ik er een erezaak van gemaakt om de moeilijke momenten niet uit de weg te gaan: op restaurant, wanneer je gaat eten bij vrienden, bij een koffie na het werk, op een feest ... Ik wist goed genoeg dat ik er heel de tijd mee ging geconfronteerd worden.
Op het werk neem ik geen pauze meer en denk ik er niet meer aan. Thuis compenseer ik een beetje door wat meer te eten: chocolade wanneer ik films bekijk op mijn computer of de borrelnootjes bij het aperitief ...
Ik heb een paar kilootjes meer aanvaard omdat het stoppen met roken de moeite waard was. In afwachting van de kracht die ik nodig heb voor een zelf opgelegd dieet, wandel ik veel. Ik probeer met de fiets naar het werk te gaan. Het is trouwens heel plezierig om in de stad te fietsen, je voelt je volledig vrij! Ook dat is plezier.”

Psychologische afhankelijkheid wortelt in datgene wat wij zelf geloven.
Bijvoorbeeld dat we niet zonder sigaretten kunnen, dat ze ons troosten en belonen ... In werkelijkheid zorgt het rookscherm ervoor dat we niet meer weten wat ons echt plezier doet. Zich daarvan bewust worden is een belangrijke stap. Met de hulp van zijn tabakoloog heeft Jean-Philippe ingezien dat sigaretten hem niets opleverden. Hij heeft eindelijk het pseudo-plezier kunnen vervangen door andere activiteiten die zijn leven een heel andere richting hebben gegeven.

Gonda

“De sigaret is mijn liefste vijand.”

Gonda lijdt sinds negen jaar aan multiple sclerose. Door deze ziekte heeft ze haar werk als secretaresse moeten opgeven. Ze leeft nu samen met haar man en haar zoon, maar overdag lijkt het of de uren blijven duren. Alleen kan ze zich met moeite buitenshuis verplaatsen. En de verveling en de eenzaamheid maken haar het leven moeilijk. De sigaret is haar vaste compagnon. En het is niet makkelijk om te stoppen, hoewel ze er echt genoeg van heeft.

“Ik ben overdag altijd alleen. Zal ik vandaag een goede dag hebben? Dat weet ik nooit vooraf. Als het niet gaat, dan is het makkelijk, want dan slaap ik en kan ik niet roken. Wanneer het wel gaat, dan heb ik toch niet genoeg kracht om het huishouden te doen of om te gaan winkelen. Dus verveel ik me en dat is mijn grootste probleem. Het enige wat ik nog kan doen is naar de televisie kijken en roken ondertussen.
Op een dag rond eind november heb ik op de televisie de reclamespot van Tabakstop gezien. Mijn zoon Mathias zei me toen: “Mama, wat denk je?” Hij wil zo graag dat ik ermee ophou. En ik heb tegen mezelf gezegd: waarom niet? Toen ik belde kreeg ik Christine aan de lijn. Met haar heb ik heel veel kunnen bespreken. Christine stelde me voor om het aantal sigaretten per dag geleidelijk aan te verminderen met behulp van pleisters. Ik wou er in één keer komaf mee maken, maar dat raadde ze mij af. Ze stelde voor om het rustig aan te doen.
Christine helpt me enorm en houdt mijn motivatie op peil wanneer ik het niet meer zie zitten. Haar woorden zijn de juiste, het is alsof ze mij al jaren kent. En met haar goede raad doet ze me altijd weer nadenken. Ik heb ook al veel praktische tips gekregen. Zo doe ik elke dag ademhalingsoefeningen om mij te ontspannen en om beter te kunnen slapen. De telefonische begeleiding is voor mij van levensbelang om ermee te kunnen stoppen.
Eigenlijk was het moeilijkste van alles: er niet meer aan denken. Als ik naar de televisie keek, leek het wel of iedereen daar aan het roken was. Ik rookte zelfs in mijn dromen! Als ik ‘s morgens opstond, was het eerste waaraan ik dacht: ik wil een sigaret. De strijd die ik heb moeten voeren met die eerste ochtendsigaret! Ook hiervoor was Christine er voor mij. Zo gaf ze me de raad om een spray en pleisters te gebruiken. En dat heeft heel goed gewerkt.”

Na enkele weken voorbereiding is de eerste dag zonder sigaret (maar met pleisters) aangebroken. Toevallig is de man van Gonda die eerste week ziek en blijft hij samen met haar thuis, zodat zij de tijd niet ziet voorbijgaan en zelfs niet aan sigaretten denkt. Maar daarna loopt het fout. Niet ineens, maar geleidelijk aan.

“Toen heb ik een pakje sigaretten gevonden in de zak van een jas die ik nooit meer droeg. Ik belde naar Tabakstop en vertelde: ik sta hier met een pakje sigaretten in mijn hand!
Dirk zat aan de telefoon en we hebben een lange babbel gehad. Ik heb gelukkig kunnen volhouden. En daarna was er het etentje voor onze vrienden, waarvan er eentje roker is. Ik was toen echt bang, want van de geur van sigaretten alleen al krijg ik zin om te roken. En ook dan ging alles heel vlot. Maar drie weken later kreeg ik een zware sclerose-aanval en de dag erna stond mijn moraal op een heel laag pitje.
Het was op een vrijdag. Ik ben in de auto gestapt en ik ben vijf pakjes sigaretten gaan kopen. Ik ben beginnen roken en ik was opnieuw content. Op zondag waren de vijf pakjes al op! Mijn zoon was heel teleurgesteld en boos. En ik eigenlijk ook. Toen heb ik Christine weer gebeld en die was ongelooflijk lief voor mij.
Ze heeft me gezegd: ‘ik ga je een week geven om wat uit te rusten. En daarna leggen we een datum vast om opnieuw te stoppen’. Omdat ik er echt mee wil stoppen: voor mijn gezondheid, voor het geld en voor mijn zoon. Weet u, mijn vader is zes jaar geleden aan de gevolgen van het roken gestorven en bij mijn moeder heeft het maar een haar gescheeld. Nu is het echt genoeg geweest.”

De rookstop van Gonda blijft kwetsbaar.
Haar ziekte, het nietsdoen, de verveling, ... al die factoren verhogen het gevaar op hervallen. Daarom is het heel belangrijk om hulpmiddelen te blijven gebruiken. Regelmatige telefoontjes met de tabakoloog, nicotinevervangers en ademhalingsoefeningen zijn allemaal wapens in de dagelijkse strijd tegen de verleiding. Misschien kent Gonda af en toe een terugval ... Maar ze zal hoe dan ook winnen, want ze is nu echt boos op sigaretten en dat sterkt en motiveert haar. Je kan een veldslag verliezen en toch de oorlog winnen!

Robert

“Ik kon keer op keer zeggen dat ik niet had gerookt. En daar was ik fier op.”

Sinds hij een jaar geleden gestopt is met roken, is hij een paar kilo’s aangekomen. Maar op zijn achtenvijftigste heeft Robert nog altijd het figuur van een echte sporter. Hij heeft dan ook jarenlang gebokst, in competitie nog wel!

“Op mijn veertiende ben ik in de bouw beginnen werken. En op de dag dat ik stopte met boksen, ben ik beginnen roken. Ik was zevenentwintig jaar en ik weet het nog heel goed: ik vroeg mijn eerste sigaret aan een collega. De dag erna kocht ik mijn eerste pakje en ik was vertrokken! Sigaretten maakten gewoon deel uit van mijn dagelijks leven. Elke dag een pakje, aan 6,40 euro, reken maar uit wat voor een mooie som dat is na een jaar ... Aan het einde van mijn loopbaan deed ik naverkoopdienst. Ik vertrok thuis om vijf uur ‘s morgens en was heel de dag alleen op de baan. Ik rookte zoveel mogelijk in mijn wagen, want op het bureau mocht ik niet. Alle excuses zullen goed zijn, zeker? Er was voor mij altijd wel een goeie reden om er niet mee te stoppen.”

Na twee rugoperaties kan Robert niet meer gaan werken. Zijn beslissing om te stoppen met roken komt er niet zomaar. Het is meer een opeenvolging van inzichten, waardoor hij daadwerkelijk de belangrijke beslissing kan nemen.

“Ik wou al een hele tijd stoppen. Misschien was ik er nog niet klaar voor, wie weet? Toch dacht ik er vaak over na. En dan stierf mijn schoonvader vorig jaar aan longkanker. Ik bleef wel roken, zelfs terwijl hij ziek was, maar het deed me echt wel nadenken. Ook omdat ik ondertussen zelf opa ben van een schat van een kleindochter die ik heel graag zou willen zien opgroeien.

Op een dag zag ik de reclamespot van Tabakstop op de televisie. Ik heb het telefoonnummer opgeschreven (eerlijk waar: ik had dat nummer nog nooit op mijn pakjes sigaretten zien staan) ... Maar toch heb ik de spot daarna nog een paar keer moeten bekijken vooraleer te bellen.

En dan kreeg ik Els aan de lijn, die mij ongelooflijk geholpen heeft. Ik was net geopereerd aan mijn been en ik mocht tien dagen lang geen voet meer op de grond zetten. Dat was voor mij het ideale moment om ermee te stoppen, want ik kon toch het huis niet meer uit om te gaan roken.

Voor mijn verjaardag kreeg ik, vreemd genoeg, vijf pakjes sigaretten van mijn schoonvader. Hij wist niet dat ik net was gestopt en ik heb die pakjes maar aangenomen, eigenlijk meer om hem niet voor het hoofd te stoten. Na die tien dagen huisarrest ben ik bezweken en ik ben buiten gaan roken ... Eén enkele sigaret. En de dag erna weer één. Aan het einde van de week had ik al vijf sigaretten gerookt.

Zoals elke week belde Els me op. Ik heb direct open kaart gespeeld en ik heb haar alles uitgelegd. Ze was verwonderd dat ik thuis nog sigaretten had liggen en ik heb haar verteld van het cadeau. Els vroeg me wanneer ik eigenlijk het meeste zin had in een sigaret. Ik antwoordde haar dat het ’s morgens bij mijn koffie was. Toen heeft ze me aangeraden om pleisters te gaan gebruiken als extra hulp en vanaf dat moment heb ik er geen enkel probleem meer mee gehad. De goesting ‘s morgens was over en ik kon het gemis stilaan beheersen.

De begeleiding die ik van Els kreeg, dat was echt een grote hulp. Keer op keer kon ik haar fier melden dat ik niet had gerookt. En ik heb haar ook een beetje kunnen vertellen over mijn schoonvader in het ziekenhuis ... Het deed echt deugd om te kunnen babbelen met iemand die het volste vertrouwen in je heeft. De eerste weken zit je vol ongeduld op dat telefoontje te wachten. Daarna begon ik er minder en minder aan te denken, tot op de dag dat ik schrok van de telefoon: ik was het totaal vergeten! Wanneer ik haar dat vertelde, vond Els dat ik helemaal op de goede weg was ...”

Van zodra de dagen weer lengen, springt Robert vaker op de fiets om langs de oevers van zijn geliefde Leie te rijden. Of hij werkt wat vaker in de tuin en in het huis.

“Ik speelde uiteindelijk al lang met het idee en ineens vond ik dat ik er klaar voor was. Het was voor mij echt het juiste moment om te stoppen.”

Wanneer je stopt met roken, hou je beter geen sigaretten meer in huis.
De verleiding zou wel eens te groot kunnen worden. Robert trapte bijna in de val van “het is maar één sigaretje”: voor je het weet is zo’n pakje weer half leeg. Met hulp van Tabakstop kon hij zich net op tijd herpakken. Hij is nu sinds een jaar en vijf maanden gestopt met roken. En hij geniet elke dag volop van zijn fiets en van zijn tuin.

Arlette

“Ik ontmoette Véronique op mijn pakje sigaretten.”

Vanuit haar natuurstenen huis in het hart van de Condroz kijkt Arlette uit op een wilde en onstuimige bovenloop van de Maas. “Tweeënzeventig jaar geleden ben ik in dit huis geboren. Maar het grootste deel van mijn leven heb ik in Luik gewoond, met mijn man en mijn twee zoons.” Na een loopbaan als ambulancier woont Arlette vandaag opnieuw in het huis van haar jeugd. Haar man is in 2002 gestorven en onlangs nog verloor ze heel onverwacht haar zoon. Het waren twee harde klappen voor deze warme vrouw die vanaf zestien jaar begon te roken. “Ondanks het verlies blijf ik een rotsvaste optimist.”

Er valt al zes maanden geen enkele asbak meer te bespeuren in de woonkamer van Arlette.
“Alles verloopt goed, maar ik zie mezelf nog altijd meer als iemand die niet meer rookt, dan iemand die definitief gestopt is met roken. Een waarschuwing die ze voor zichzelf als talisman gebruikt? Misschien. Toen ik besloot voortaan niet meer te roken zat ik aan een groot pakje om de twee dagen. Dat is niet niks. Ik had al twee eerdere pogingen achter de rug. Samen met mijn man ging ik naar Martinique, als tweede huwelijksreis. Toen we terug thuis waren zei hij: “Als we nu niet meer roken, dan kunnen we ons elk jaar zo’n reis veroorloven!” Mijn man is toen gestopt. Maar ik deed alsof. Ik rookte in de badkamer met het venster open en moest de peuken verstoppen, net zoals een tiener zou doen. Alleen was ik toen al bijna zestig jaar!
Een paar jaar later is mijn man dan gestorven, aan kanker. Maar dat hield me ook niet tegen om verder te roken. En dan is er ergens dat moment gekomen dat ik niet meer afhankelijk wilde zijn van sigaretten. Je kan mij niet zomaar komen vertellen wat ik moet doen, want ik ben nogal vrijgevochten. Stilaan begon ik te beseffen dat die sigaretten over mijn leven beslisten in mijn plaats. Ik wou vrij kunnen zijn van de ketenen die vermomd zijn als een vorm van genot.
Ik ben eerst naar mijn huisdokter gestapt, die me een geneesmiddel heeft voorgeschreven dat me hielp bij het stoppen. Dat heeft toen heel goed gewerkt want gedurende enkele maanden heb ik geen enkele sigaret meer gerookt. Ik was erg blij met mijn herwonnen vrijheid en liet zelfs mijn zoon uit Luik overkomen om mijn living opnieuw te schilderen en zo die onaangename tabaksgeur uit huis te krijgen. Ik had echt nood aan zo’n verandering!”
En toen kwam er onverwacht een enorme klap: Arlette verloor haar andere zoon. Het eerste wat ze deed in haar verdriet was: een pakje sigaretten kopen. Toch heeft ze sinds enkele maanden de strijd tegen de sigaret opnieuw opgenomen, hopend dat het nu voor de laatste keer is.
“Ik ontmoette Véronique op mijn pakje.”
Zo vertelt Arlette steevast aan al wie horen wil hoe ze erin geslaagd is te stoppen, na veertig jaar tabaksverslaving. Véronique, tabakoloog bij Tabakstop, heeft Arlette telefonisch ondersteund tijdens haar volledige ontwenningsproces.
“Het vertrouwen was van bij het begin compleet. Ik heb het begeleidingsprogramma van Tabakstop aanvaard en ik begon hetzelfde geneesmiddel te gebruiken als vroeger. Maar deze keer verdroeg ik het niet zo goed. Toen Véronique met vakantie ging, heb ik gekozen om verder op eigen kracht de ontwenning te doen - zonder geneesmiddelen.
Het was niet gemakkelijk, dat moet ik toegeven. Ik woon hier alleen, er was niemand om aan mijn oren te trekken wanneer ik door de knieën ging. Maar ik heb kunnen volhouden. Véronique belde me elke woensdag. En ik kan je vertellen dat ik zat te wachten op elk telefoontje! De begeleiding die ik van haar kreeg, was voor mij veel belangrijker dan gelijk welk vervangmiddel.
Véronique heeft me nooit veroordeeld en bleef me altijd aanmoedigen. Dat is heel belangrijk wanneer je ermee ophoudt.
Je kan ook zeggen: foert! Ik ben zeventig jaar en ik rook als ik dat wil. Maar dat is dan eigenlijk uit koppigheid, want er zijn zoveel andere plezierige dingen waar ik erg van hou, zoals mijn boeken en mijn kruiswoordraadsels.
En in de zomer, dan is er mijn tuin. Mijn vrienden uit Luik komen in het weekend vaak naar hier en als ik soms alleen ben, dan spring ik in de auto en rij naar Maredsous voor een boterham met kaas. Voilà! Ik wil nog volop profiteren van het leven.”

Je bent nooit te oud om te stoppen met roken.
Op elke leeftijd boek je gezondheidswinst. Arlette zette de stap, ondanks al haar tegenslagen. Want je moet het moment grijpen als het daar is. Met hulp en aanmoediging van haar tabakoloog kon Arlette de hindernissen van de ontwenning overwinnen en heeft ze op haar zeventigste nog een nieuw leven ontdekt.

Nicotine: een drug die haar geheimen moeilijk prijsgeeft

De kern van al onze verslavingen is een klein neurologisch circuit in onze hersenen, het zogenaamde "beloningscircuit". Sinds de wetenschappers de werking hiervan hebben kunnen ontleden, hebben ze tot hun verbazing ontdekt dat tabak nog lang niet al zijn donkere geheimen heeft prijsgegeven ...

We ontmoeten dokter Vincent Lustygier, psychiater, tabakoloog en verslavingsspecialist:

Het beloningscircuit is een belangrijke motor in ons leven. Hierdoor krijgen we zin om te genieten, om vooruit te geraken door net die dingen te doen waar we plezier in hebben. Neem het voorbeeld van een kind dat voor de eerste keer in zijn leven naar een verjaardagsfeestje gaat: er is snoep, taart, ballonnen, kleuren, geuren, liedjes, ... alles is er prachtig! Hij krijgt een fijn gevoel omdat in zijn hersenen dopamine vrijkomt. Die molecule wordt aangemaakt door de neuronen in een kleine kern in het beloningscircuit, de nucleus accumbens. Het feestje wordt hierdoor in zijn geheugen vastgelegd op een zeer precieze, intense en complexe manier, zoals een film in hoge definitie. En voortaan, elke keer dat omstandigheden dit magische moment bij hem weer oproepen (en de mogelijkheid om dit te herbeleven), zal het beloningscircuit een sein doorsturen naar de nucleus accumbens. Die maakt dan onmiddellijk een beetje dopamine vrij om al een beetje plezier te geven, met zin in steeds meer, meer en nog eens meer.

Bij het volwassen worden, wordt dit genotscircuit tegelijkertijd ons motivatiecircuit: het drijft ons voort om meer en meer te doen van datgene wat we het liefste doen ... en het minst mogelijke van datgene waar we niet van houden.

Tot zover de normale gang van zaken in dit circuit. Maar wat gebeurt er als we spreken van een verslaving?

Alle verslavende middelen werken door middel van dit circuit: alcohol, tabak, heroïne, cocaïne, valium ... Afhankelijk van de mensen die ze gebruiken en de omstandigheden

> **"Verslavingen werken niet bij iedereen op dezelfde manier. Dat is zeer waarschijnlijk een kwestie van genetica."**

waarin ze gebruikt worden, kunnen deze stoffen een overstimulatie van het circuit teweegbrengen. Een eerste pint kan voor een adolescent een dopaminepiek betekenen - een plezierige herinnering dus, veel belangrijker dan een avondje onder vrienden of een voetbalmatch met de

Dr. Vincent Lustygier

> **"Binnenin het beloningsircuit is de kracht van de nicotine evenwaardig aan die van een hard drug!"**

ploegmaten. Het zal groter, sterker zijn! Zo gebeurt het nogal vaak, die eerste keren. Het is naar die genotspiek dat de adolescent onbewust opnieuw op zoek zal gaan - elke keer wanneer hij een glas bier ziet staan.
Het werkt niet bij iedereen op dezelfde manier. Sommigen worden zeer snel overgestimuleerd, anderen veel minder. En dat is zeer waarschijnlijk een kwestie van genetica.
Dertig jaar later is onze adolescent alcoholicus geworden, als hij tenminste regelmatig is blijven drinken. Hij zal nog altijd plezier vinden in de drank, en nog altijd zal het circuit hem stimuleren om te drinken, elke keer dat de context hem daartoe uitnodigt. Soms kan het circuit zodanig ontregeld zijn, dat de persoon de cognitieve vrijheid heeft verloren om het eigen gedrag te kunnen controleren. De drang naar alcohol wordt op dat moment ondraaglijk zwaar. Dit proces noemt men het controleverlies.

Op welk vlak onderscheidt nicotine zich?

Bij alcohol treedt controleverlies gemiddeld op na dertig jaar. Bij nicotine duurt dat bij een meisje van 16 jaar nauwelijks drie maanden. Als het een jongen is, zes maanden. Hier zie je pas hoe krachtig dit verslavende middel in werkelijkheid is.
Proeven met dieren leren ons net hetzelfde. Eenmaal een rat verslaafd is geraakt aan nicotine (wat niet makkelijk kan aangeleerd worden, want ze houden niet zo erg veel van rook) kan men vaststellen dat deze stof de meest

krachtige stimulans oproept in het beloningscircuit. Binnenin het circuit in de hersenen is de kracht van de nicotine evenwaardig aan die van een hard drug! De wetenschappelijke wereld stond versteld van deze ontdekking, temeer omdat het roken van sigaretten in onze maatschappij zo "normaal" en "ingeburgerd" is. Tot voor kort hebben we ons daar allemaal zwaar op verkeken. De andere ontdekking is dat van alle soorten drugs het de nicotine is die adolescentenhersenen het snelst gevoelig maakt. Ook dat bleef lang onopgemerkt, maar is ondertussen zeer duidelijk aangetoond. Voeg daar nog bij dat het beloningscircuit veel gevoeliger is aan blootstelling van psychotrope middelen wanneer de hersenen nog niet volgroeid zijn, dus tot de leeftijd van 20 jaar. De volledige recente wetenschappelijke literatuur toont nu aan dat we onze jongeren koste wat het kost moeten beschermen tegen alcoholgebruik, roken en cannabisgebruik - en dit tenminste tot ze 20 jaar zijn.

Daar zijn we nog veraf! Jongeren lijken wel de doelgroep bij uitstek voor tabaksproducenten. Klopt dat?

Zeker weten. Jongeren zijn een geldmachine - en ook nog voor lange tijd eens ze verslaafd zijn geraakt. Daarom zijn er zoveel spelers in de tabaksindustrie en in de agro-voedingsmiddelenindustrie zeer sterk in jongeren geïnteresseerd. Want er is nog een andere ontdekking gedaan. We weten vandaag dat de producten die het beloningscircuit stimuleren elkaar ook nog eens gaan versterken: wanneer een cocaïneverslaafde aan het drinken slaat, is hij al op zes maanden tijd alcoholicus, dus niet na 30 jaar. Het circuit raakt sneller ontregeld als een andere verslaving al gezorgd heeft voor controleverlies. Dat verklaart waarom tabak onopgemerkt de deur openzet voor veel andere verslavingen ...

Hoe is het mogelijk dat nicotine zo "hard" is, ondanks haar ongevaarlijke imago?

Tja, van roken word je niet dronken. Een roker lijkt niet op een verslaafde omdat hij blijft functioneren en niet vervreemd is van de realiteit. Nicotine is zelfs eerder een prestatiedrug: de roker is oplettend, geconcentreerd, zijn geheugen functioneert goed ...
Dat geeft een geruststellend aspect en is ook zeer aanvaardbaar op het sociale vlak. Het is pas wanneer men

> **"Nicotine is zelfs eerder een prestatiedrug: de roker is oplettend, geconcentreerd, zijn geheugen functioneert goed ..."**

probeert te stoppen, dat men zich rekenschap geeft van de graad van verslaving. Het aantal mensen dat spontaan kan stoppen is catastrofaal laag: zonder hulp van buitenaf bedraagt het slechts 3%. Cocaïne- en heroïneverslaafden halen daarentegen 15 tot 20% bij een eerste poging om te stoppen.

Wat moeten we dan doen om ervan af te geraken?

Ons beloningscircuit kan op twee verschillende manieren functioneren. Enerzijds is er de "ik wil mijn genot nu en wel onmiddellijk"-stijl en anderzijds is er een

functioneringsmodus die meer de nadruk legt op de kwaliteit van het genot. Beeld je even in dat het weekend is. Je verveelt je en je hebt niets omhanden. De gemakkelijkheidsoplossing is de sofa, de afstandsbediening, een pakje sigaretten en een flesje wijn. Je kan jezelf aanleren dat dit een samenvatting is van je geluk, hier en nu, zonder de minste inspanning. Ze noemen dit ook wel eens de "hedonistische switch" - een makkelijk geluk, binnen handbereik, maar nogal leeg. Een geluk ook dat in de weg staat van een meer natuurlijk soort plezier waarin je wel iets meer moet investeren: uitgaan, afspreken met vrienden, gaan fietsen, enzovoort. Je kan ervan overtuigd raken dat je enige geluk gelijk staat aan liggen roken en wijn drinken, uitgezakt voor de televisie. Wanneer we mensen in een ontwenningskuur begeleiden, proberen we ze opnieuw dat natuurlijke geluk te laten herontdekken, dat er nog wel is, maar dat verborgen ligt onder de lagen van het oppervlakkige plezier.

Het blijft ook altijd oppassen, want als je stopt met roken riskeer je een weeskind te worden van de sigaret, iemand die in zichzelf blijft herhalen "vroeger was ik veel gelukkiger, stond ik nu maar bij de anderen buiten op het terras een sigaret te roken, enz." Zo kan je het een tijdlang volhouden, tot je het weer opgeeft. Diegenen die kunnen volhouden, hebben ondertussen iets anders kunnen opbouwen. Je moet een soort rouwproces doormaken voor de genotspiek die de drugs je kunnen geven. Je zal nooit meer zo hoog geraken, maar dat is dan maar zo. Ondertussen heb je wel mooi gewonnen op de lange termijn. Het echte plezier dat je hebt aan een sigaret duurt 2 à 3 minuten. Maar het echte plezier wanneer je een weekend deelt met vrienden, daarvan gaan onze hersenen nog dagenlang dopamine blijven krijgen.

Wat is het nut van hulpmiddelen of begeleiding?

Wanneer je ineens stopt met roken, gaat het beloningssysteem in je hoofd alarm slaan om toch maar het product binnen te krijgen. Dat is natuurlijk het tegenovergestelde van plezier: ongemakkelijk zijn, prikkelbaarheid, ingehouden woede, ... De geneesmiddelen waarover we beschikken, hetzij nicotinevervangers (bv. pleisters), hetzij varenicline of anderen, kunnen ons ergste verlangen doen afnemen. Een goede tabakoloog kan zorgen voor een aangepaste dosering die het stoppen comfortabeler maakt. Maar daarmee ben je nog geen niet-roker. En daar komt dan weer het aspect van kwalitatief hedonisme bij kijken: datgene wat je voor jezelf echt verwacht van het leven. Om definitief te stoppen, heb je die twee nodig en dat is de echte kunst van een goede begeleiding bij het stoppen met roken.

Stichting tegen Kanker en tabakspreventie

In de strijd tegen kanker zetten we hoop om in werkelijkheid! Hoop op een wereld waar het leven het haalt van kanker.
Elke dag zetten onze medewerkers alles op alles om een maximale vooruitgang te leveren in de strijd tegen kanker. Om het leven te laten overwinnen. We leveren onze strijd op drie domeinen: de ondersteuning van het wetenschappelijk onderzoek, de begeleiding van patiënten en hun omgeving en "last but not least" acties rond preventie.

Tabakspreventie is al jarenlang één van de speerpunten van onze Stichting. Wij voeren geen strijd tegen rokers, maar des te meer tegen de tabaksindustrie. Een industrie die niet aarzelt om ook de jongsten en de zwaksten te verleiden. Een industrie die haar winsten (en wat voor winsten!) laat optekenen ten koste van de gezondheid en ten koste van mensenlevens. De cijfers zijn meer dan zorgwekkend. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zou tabak de grootste vermijdbare doodsoorzaak zijn.

In ons land is de sigaret elk jaar verantwoordelijk voor ongeveer 8 600 dodelijke kankers (dat is een derde van alle kankerslachtoffers). En erger nog: als de huidige rokers hun rookgewoonten niet opgeven, zal de helft van deze 2,15 miljoen mensen sterven aan de gevolgen van hun tabaksverslaving. "Rokers beseffen vaak niet dat ze hun sigaretten tweemaal betalen. Eerst met geld, daarna nog eens met hun gezondheid, of met hun leven", verklaarde Ayda Yurekli van de Wereldbank al in 2001. Deze cijfers stemmen tot nadenken en tonen ontegensprekelijk aan hoe belangrijk tabakspreventie is. Ten eerste om veel lijden te voorkomen, maar ten tweede ook om in de komende decennia een explosie van kosten voor de gezondheidszorg te vermijden. De illusies die de tabaksindustrie ons wil doen kopen, zijn in feite niets anders dan een cocktail van meer dan 4 000 chemische stoffen, waarvan er heel wat kankerverwekkend zijn. Deze "cocktail" heeft ook nog eens de eigenschap dat men er afhankelijk van wordt. U hebt het in deze tien getuigenissen kunnen lezen: het is allesbehalve een makkelijke zaak om de sigaret vaarwel te zeggen. Daarom staat Tabakstop al vijftien jaar zij aan zij met rokers om hen te ondersteunen, te helpen, te motiveren en om hen te begeleiden bij het stoppen met roken. Onze tabakologen leveren de nodige hulp: zonder te veroordelen, zonder te dwingen en met heel veel empathie ... want de redenen om met roken te stoppen en de manieren om het vol te houden, zijn altijd zeer persoonsgebonden.

Deze tien verhalen geven, naast een inkijk in het persoonlijk rookstopproces van tien getuigen, ook een inkijk in de waardevolle bijdrage die de tabakologen van Tabakstop bieden. Niet voor niets groeit bij Tabakstop van jaar tot jaar het aantal contacten (19 905 contacten in 2018 waarvan 18 311 via de telefoon) en het aantal persoonlijke coachings. Wij danken de overheden voor de aanhoudende steun voor Tabakstop sinds de overdracht van het gezondheidsbeleid naar de Gemeenschappen. Het terugdringen van het aantal rokers in ons land blijft een topprioriteit in de toekomst! Er is al een heel stuk van het parcours afgelegd. Stichting tegen Kanker is alvast bereid om zich verder te engageren op de ingeslagen weg.

Dr. Didier Vander Steichel
Algemeen directeur van de Stichting tegen Kanker

Stichting tegen Kanker

De Stichting volgt voor haar tabakspreventiestrategie de aanbevelingen van de Wereldbank, die zegt dat er zes rendabele en doeltreffende acties zijn om sterfte en ziekte veroorzaakt door tabaksgebruik te verminderen:

- een aanzienlijke verhoging van de prijs voor alle rookwaren
- een reclame- en promotieverbod voor tabaksproducten
- een rookverbod in openbare plaatsen en op de werkplaats
- duidelijke gezondheidswaarschuwingen/etikettering
- een betere informatie naar de consument
- ondersteuning van rokers die wensen te stoppen met roken

Tabakstop

Stichting tegen Kanker
0800 111 00

Tabakstop is HET nummer voor al uw vragen over tabak, en voor begeleiding naar een leven zonder tabak.

- Een gratis en anonieme telefoondienst, elke werkdag van 15 u tot 19 u bereikbaar via het nummer **0800 111 00**. De dienst biedt een luisterend oor, informatie, advies over tabak en begeleiding bij een rookstop, doorverwijzing naar andere diensten zoals rookstop-consultaties in ziekenhuizen of bij een erkende zelfstandige tabakoloog.
- Begeleiding op maat van iedereen die wil stoppen met roken. Hulp voor, tijdens en na een rookstop, alsook eventuele financiële steun.
- **www.tabakstop.be** is een bron van uitgebreide informatie over tabak en stoppen met roken.
- De **Tabakstop app**: een gratis tool die dagelijkse ondersteuning biedt aan iedereen die wil stoppen met roken.

Dankwoord

10 (ex)rokers getuigden voor dit boek.

Wij waarderen enorm volgende personen voor hun getuigenis: Andrée Clermont, Gonda De Meulemeester, Sara Dufour, Jean-Philippe Hogge, Philippe Malfliet, Régine Meskens, Georges Nachtergael, Philippe Simon, Arlette Tayzen en Robert Verguchten.
Hun openhartigheid zal voor vele toekomstige "stoppers" een hart onder de riem zijn.

Dank ook aan Dr. Vincent Lustygier om met ons zijn kennis over de verslavingsproblematiek gedeeld te hebben.

Vele mensen hebben bijgedragen aan het succes van Tabakstop.

Allereerst willen wij de tabakologen die voor Tabakstop gewerkt hebben of er nog steeds werken van harte danken voor hun empathie en professionalisme. Tabakstop zou niet staan waar we nu staan, zonder: Aline, Andrea, Anita, Anne Sophie, Anne-Sophie, Bénédicte, Berengère, Catherine, Christine (2X), Daniëlle, Danielle, Delphine, Dirk, Ellen, Els, Ester, Juliette, Kathleen, Lien, Luisa, Machteld, Marie Anne, Marie Carole, Marie-Cécile, Marie-Gabrielle, Maryse, Nicolas, Pierre, Régine, Renaud, Romy, Sebastien, Stéphanie en Véronique.

Een speciaal woord van dank aan Marianne Kemink die vanuit haar ervaring bij Stivoro in Nederland, haar internationale netwerking, haar oog voor details, maar vooral haar passie voor tabakspreventie, een enorme bijdrage heeft geleverd aan de uitbouw en groei van Tabakstop.

Verder ook dank aan alle departementen van de Stichting voor hun medewerking en enthousiasme om de vele facetten van dit grote project in goede banen te leiden: departement preventie, dienst communicatie, financieel departement, IT manager, HRM, logistieke dienst, regio-coördinatoren, secretariaat, vrijwilligers en wetenschappelijk departement.

Dank aan alle externe organisaties die Tabakstop mee promoten: VIGeZ, Vlaamse logo's, mutualiteiten, VRGT, VAD en de druglijn, Domus Medica, APB, Kind en Gezin, ziekenhuizen, wijkgezondheidscentra, provincies, gemeentes, OCMW's, scholen en bedrijven en alle doorverwijzers.

Dank aan de Gemeenschappen en Gewesten om Tabakstop gedurende vele jaren financieel te ondersteunen en dank aan de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid en het RIZIV dit in het verleden te hebben gedaan.

En tenslotte een woord van dank aan de directie van Stichting tegen Kanker voor hun geloof in Tabakstop en aan de raad van bestuur van de Stichting voor hun vertrouwen en hun steun.

1.1.26 NL

Tabakstop

Stichting tegen Kanker

0800 111 00

www.tabakstop.be

Een dienst van

Stichting tegen Kanker

Met de steun van de overheden.

Vlaanderen

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE
GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE