

Uitgerookt!

Neil Devine

Uitgerookt!

Stoppen met roken zonder
nieuwe verslavingen



Uitgerookt!

Stoppen met roken zonder nieuwe verslavingen

Neil Devine

ISBN 978 90 8560 244 6

NUR 751

THEMA VFL

DOI 10.36254/978-90-8560-244-6

© 2023 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Inhoud



Inleiding	
Kijk eens goed in de spiegel	7
Hoofdstuk 1	
Hoe het gevecht te kiezen	9
Welkom terug	15
Hoofdstuk 2	
Hoe de oorlog te winnen	21
Hoofdstuk 3	
Het draait allemaal om geld	27
Hoofdstuk 4	
Ken je vijand	33
Hoofdstuk 5	
Is nicotine vervangende therapie een bondgenoot?	49
Hoofdstuk 6	
Je echte vijand	59
Hoofdstuk 7	
Het verzamelen van inlichtingen. De sleutel tot het winnen van de oorlog	67
Hoofdstuk 8	
Je gevechtsstrategie	79
Hoofdstuk 9	
Een gevecht verliezen is niet het einde van de oorlog	89
Hoofdstuk 10	
Coda. De onbelangrijkheid van de auteur	93
Bijlage A	95
Je dagboek	96
Rooktijdlijn	98





Inleiding

Kijk eens goed in de spiegel

Als je dit leest, is de kans groot dat je sigaretten rookt. Het is ook waarschijnlijk dat je wilt stoppen. Misschien heb je net besloten om van deze gewoonte af te stappen of misschien heb je het in het verleden al verschillende keren geprobeerd. Hoe dan ook, dit boek kan je wens in vervulling laten gaan.

Dus laten we meteen beginnen.

Het eerste wat je moet weten is dat het van cruciaal belang is om je strijd tegen het roken op de juiste manier te beginnen. Begin op het verkeerde punt en je zult waarschijnlijk je doel niet bereiken.

Ik wil dat je dit uitgangspunt zorgvuldig overweegt. Het is een eenvoudige premisse.

Er zijn rokers en er zijn niet-rokers.

Welke van de twee ben jij?

Echt? Is dat het?

Op dit moment ben je misschien geneigd dit boek in tweeën te scheuren en de helften door de kamer te gooien. Je hebt dit boek tenslotte geopend op zoek naar antwoorden of op zijn minst een methode, niet naar een stom gezegde. Je wilt stoppen met roken. Je hebt hulp nodig. Sommigen van jullie hebben hulp nodig, anderen kennis. Sommigen hopen op begeleiding en steun. Er kunnen

er zelfs een paar zijn die een magische spreuk of bezwering verwachten om hen te bevrijden van de vloek van het roken.

Maar alles wat je tot nu toe te horen hebt gekregen is: er is geen heilig pad, geen proces om te stoppen, geen magische woorden, geen geheime kennis. Kijk gewoon in de spiegel en zeg: 'Ik ben een niet-roker.' Voilà, de transformatie is compleet.

Nou ... niet helemaal.

Dit is nog maar het begin. Dit is hoe de oorlog begint.

Hoofdstuk 1

Hoe het gevecht te kiezen



Je bent een roker. Je steekt de zogenoemde doodskistnagels al een tijdje op. Het probleem is dat je het lekker vindt. De gewoonte is plezierig, het ontspant je, het is een deel van je leven, wie je bent, wat je doet. Maar er is een klein probleem dat maar niet weg wil gaan. Eigenlijk zijn het een paar problemen. Je gewoonte is steeds duurder geworden en dan is er het gezeur. Het constante gezeur van familie, vrienden en de maatschappij. Je wordt een paria, sociaal onaanvaardbaar, nergens welkom. Natuurlijk is er ook nog dat stemmetje in je hoofd. De stem die je constant probeert te laten zwijgen. De stem waarvan je weet dat hij de waarheid spreekt. Deze dingen vermoorden je, langzaam maar zeker.

Het is een goed idee om te stoppen. Maar ja, die gewichtstoename. We kennen allemaal mensen die gestopt zijn, hun sigaretten door voedsel hebben vervangen, twintig kilo zijn aangekomen, hun gevoel van eigenwaarde hebben verloren en weer teruggevallen zijn in hun gewoonte van twintig sigaretten per dag. Het is beter om slank te blijven, maar op een dag krijg je te horen: 'Sorry, het is longkanker.'

Het is een goed idee om te stoppen. Eigenlijk is het een geweldig idee, maar om het te doen ... Cold turkey is gewoon te koud. Misschien heb je nicotine vervangende therapie geprobeerd en kwam je erachter dat het niet echt het verlangen naar een sigaret wegnam. Sommigen hebben misschien het advies opgevolgd om het stoppen groots aan te kondigen bij familie en collega's, een datum geprikt en publiekelijk het laatste pakje verkreukeld en weggegooid. Wat een loser leek je toen je na een paar dagen bezweek en die aansteker

weer pakte. Erger nog, je voelde je echt een loser. Het was een dubbele klap, want mislukking raakt je zelfvertrouwen en eigenwaarde. Het laat je veel minder zorgen maken over je welzijn. De zorg om je gezondheid, of de zorg van geliefden om je gezondheid, verdwijnt snel als je faalt. Je zoekt troost in dat pakje heerlijk ruikende sigaretten. De betovering van de sigaret houdt aan. Het zal een tijd duren voordat je sterk genoeg bent om opnieuw te proberen de betovering te verbreken.

Het is eng spul.

Maar waarom is het zo moeilijk? Talloze mensen hebben zichzelf bevrijd van de constante rookwolk, gele vingers en haar dat ruikt naar een vreugdevuur. Mensen die je niet per se zou omschrijven als speciaal, sterk of krachtig. Desondanks hebben ze het gedaan, ze hebben gezegevierd. Jij bent tot nu toe niet in staat geweest jezelf te bevrijden van de vloek die je bindt aan dat pakje. Waarom? Waarom ben je zo vervloekt? Waarom vind je het zo moeilijk om te stoppen met het klikken op die aansteker en het nemen van dat trekje? Het antwoord is eenvoudig. Je bent een roker en het opsteken van sigaretten is wat je doet.

Maar dat was toen. Nu wil je niet langer een roker zijn. Je hebt er genoeg van. Het is tijd om te stoppen. Maar dat is moeilijk.

Als je het al eens geprobeerd hebt, weet je precies wat ik bedoel. Als je hebt nagedacht over stoppen en het er met anderen over hebt gehad, zul je het begrijpen. Al die adviezen die worden gegeven. Alle woorden van gezondheidsprofessionals en erger nog, mensen die je een vervanging voor het roken willen verkopen. Het draait er allemaal om je ervan te overtuigen dat het probleem niet jouw schuld is, dat je een verslaving hebt. Je bent verslaafd aan nicotine. Een zeer verslavende stof. Maar geen paniek, met morele steun, misschien een beetje van de drug uit een alternatieve bron en een emmer vol wilskracht zul je in staat zijn om de verleiding om er een op te steken te weerstaan. Na een tijdje zullen de verlangens minder worden en uiteindelijk zul je rookvrij worden.

Voor alle betrokkenen is het probleem duidelijk: je bent verslaafd aan de nicotine die je in rook inhaleert. De sleutel tot stoppen, alles wat je hoeft te doen, is stoppen met sigaretten tussen je lippen te doen, ze aan te steken en de genoemde rook in te ademen. Het is binair, zwart-wit, jij versus de nicotine. Steek de sigaret niet op en je bent gered.

Als je dit boek openslaat op zoek naar iets anders, een stukje magie, of een klein geheimpje, dan is hier je eerste stukje kennis.

Ze hebben het mis.

Het gaat niet om nicotine.

Dat ging het nooit.

Laten we teruggaan naar het eerste uitgangspunt: er zijn rokers en er zijn niet-rokers. Welke van de twee ben jij? Maar wat wordt bedoeld met de term 'roker'?

Wat is een roker? Dat is duidelijk: iemand die rookt. Maar hoeveel en hoe vaak? Eén trekje van een joint maakt je nog geen drugsverslaafde. Eén glas wijn maakt je nog geen alcoholist. Dus wanneer ben je een roker? Nadat je je eerste pakje op had, toen je ze begon te kopen of misschien toen je ervan begon te genieten? We weten allemaal dat die eerste paar sigaretten helemaal niet zo aangenaam waren. Of werd je pas een roker toen je verslaafd raakte?

Om de vraag te beantwoorden, of althans een haalbare suggestie te doen over wat een roker definieert, moeten wij dit 'rookwezen' nader bestuderen.

Uit de meeste onderzoeken blijkt dat de meeste rokers al op jonge leeftijd beginnen met roken. Sommige mensen beweren al op acht- of negenjarige leeftijd met roken te zijn begonnen, maar het gemiddelde ligt halverwege de tienerleeftijd, ergens rond de vijftien jaar. Het hoogste segment ligt aan het begin van de twintiger jaren, wanneer mensen naar de universiteit gaan, aan een stage beginnen of hun eerste baan hebben. Het komt heel weinig voor dat

mensen beginnen na hun vijftiengste. Als je halverwege de twintig nog geen roker bent, blijf je waarschijnlijk je hele leven een niet-roker.

Uit onderzoek blijkt ook dat een groot aantal mensen in hun tiener- of studententijd heeft geprobeerd te roken, maar er toch voor heeft gekozen niet door te gaan met deze gewoonte. Zouden deze mensen zichzelf omschrijven als hervormde rokers of als niet-rokers? Meestal het laatste.

Het is dus moeilijk precies te zeggen wanneer iemand een roker wordt en daardoor is het ook lastig te definiëren wanneer de overgang naar niet-roker voltooid is. Wanneer wordt iemand een niet-roker of, om het anders te zeggen: wat is een niet-roker? Iemand die nooit heeft gerookt of iemand die niet meer rookt?

Kijk eens naar deze voorbeelden. Alma rookte haar laatste sigaret twaalf jaar geleden. Is ze een niet-roker? Misschien, maar wellicht heb je iets meer informatie nodig. Als ik je nu vertel dat Alma vijftieng jaar oud is en een paar sigaretten heeft gerookt op een slaapfeestje van een vriendin toen ze dertien was en sindsdien niet meer gerookt heeft, is het antwoord duidelijk. Maar als ik je nu vertel dat Alma vijftieng is en tien jaar lang een pakje per dag heeft gerookt, wat dan? Niet-roker of hervormde roker? Ten slotte, wat als ik zou zeggen dat Alma zestig jaar oud is en vijftieng jaar lang twee pakjes per dag heeft gerookt, verandert je definitie dan?

Op welk moment zeg je dat Alma een roker is die gestopt is of dat Alma een niet-roker is?

Laten we eens kijken naar Barry. Barry rookte zijn laatste sigaret zes maanden geleden. Niet-roker? Net als bij Alma hangt het af van een aantal factoren. Hoe lang rookte Barry voordat hij 'stopte'? Hoeveel rookte hij per dag? Wat voor verschil zou het voor jouw definitie maken als ik zei dat Barry zijn laatste sigaret een maand geleden rookte, of zelfs een week geleden of twee dagen? Misschien bepaalt de lengte van de tijd die verstreken is sinds het laatste trekje de status van 'potentiële niet-roker'.

Beschouw ten slotte Charlie. Charlie omschrijft zichzelf als een gelegenhedsmoker. Hij rookt op feestjes, maar verder vertoont hij geen duidelijk rookpatroon. Hij koopt één pakje per maand en als hij geen zin heeft, rookt hij helemaal niet.

Bij het invullen van een vragenlijst pauzeren zij alle drie bij de vraag 'Ben je een roker?'. Alma is meer dan tien jaar geleden gestopt, Barry onlangs en Charlie beschouwt zichzelf alleen als een 'sociale roker'. Hoe moeten ze de vraag beantwoorden als de enige beschikbare opties 'Ja' en 'Nee' zijn?

Misschien is er geen juist antwoord op de vraag. Er bestaat geen empirische definitie van een roker. De meeste woordenboeken definiëren een roker als iemand die regelmatig rookt. Natuurlijk is de term 'regelmatig' zeer subjectief. Volgens deze definitie zouden Alma, Barry en Charlie de vraag met 'Nee' moeten beantwoorden. Vanuit gezondheidsperspectief geneest de schade aan je lichaam echter niet onmiddellijk als je een paar dagen niet rookt. Verzekeringsschadelijders deinzen er dus voor terug deze definitie te gebruiken. In plaats daarvan willen ze meer informatie. Premies worden berekend op basis van statistische kansen. Om die kansen te berekenen hebben ze empirische gegevens nodig. Daarom zijn de termen 'roker' en 'niet-roker' voor hen van weinig nut.

We kunnen dus concluderen dat de termen 'roker' en 'niet-roker' subjectieve termen zijn die niet duidelijk door gegevens worden gedefinieerd, en dat de overgang van de ene naar de andere term dus allesbehalve zwart-wit is. Ik denk niet dat deze conclusie als bijzonder controversieel wordt beschouwd. De meeste mensen beschrijven stoppen met roken als een proces. De grens tussen 'roker' en 'niet-roker' is vaag. De meeste mensen verbinden tijdsperiodes aan dit proces. Sommigen vinden een maand vrij van tabak voldoende om de transformatie te voltooien. Anderen vinden zes maanden aanvaardbaarder, terwijl de hardliners volhouden dat iemand nog een aantal jaren bezig is met stoppen. Sommigen geloven dat het helemaal niet om de periode gaat, maar om het verlangen. Als je geen behoefte meer hebt aan sigaretten, ben je vrij van je verslaving en kun je de status van niet-roker claimen.

Mijn vraag aan jou, als iemand die wil stoppen, is: hoe definieer jij een niet-roker? Misschien ben je al eens gestopt en heb je het een paar weken, maanden of zelfs jaren volgehouden voordat je weer in je oude gewoonte verviel. We kennen allemaal mensen die een tijdje gestopt zijn, hoe kort of lang ook, maar toch weer in de verleiding kwamen. Op welk moment zul je de titel van niet-roker opeisen en je volledig eerlijk voelen wanneer je het vakje 'niet-roker' op een vragenlijst aankruist?

Ik wil dat je zo even stopt met lezen, rustig gaat zitten en over die vraag nadenkt. Hoelang moet je sigareetvrij zijn voor je de status van niet-roker hebt bereikt?

Het is belangrijk dat je de vraag beantwoordt op basis van wat jij denkt, niet wat je denkt dat de maatschappij denkt. Hoelang moet je rookvrij blijven voordat je zeker weet dat je er niet meer een zult opsteken? Misschien is het niet een kwestie van tijd, maar van iets anders. Vaak zijn mensen bang dat ze weer in de verleiding komen als zich een stressvolle situatie voordoet. Bedenk wat jou weer in de verleiding kan brengen en vraag je dan af: hoe weet je wanneer je veilig het beloofde land van de niet-roker hebt bereikt?

Doe nu het boek dicht en denk na.

Welkom terug



Wij vroegen ons af wat een 'roker' of een 'niet-roker' is en hoelang de overgang tussen de twee duurt. Het belangrijkste is: wanneer weten we dat het bereikt is?

Als we jouw antwoord in een groep zouden bespreken, met rokers en niet-rokers, zouden we snel in een eindeloze discussie verzeild raken. Het zou duidelijk worden dat er meer woorden nodig zijn om tot een consensus te komen en om de termen 'roker' en 'niet-roker' goed te kunnen definiëren. Sommigen zullen de uitdrukking 'regelmatig' willen toevoegen, maar helpt dit? Nu moeten we 'regelmatig' definiëren. Misschien kan het gebruik van termen als 'hervormde roker', 'roker die vroeger rookte', of 'roker die niet meer rookt' de discussie verder brengen.

Zonder een betere definitie kan men stellen dat iemand overdag een roker kan zijn, omdat hij regelmatig rookt als hij wakker is, maar dat hij, als hij eenmaal slaapt, een niet-roker wordt.

Doe niet zo gek, hoor ik je roepen. Je kunt niet roken terwijl je slaapt, dus telt het niet.

Goed, maar als je de term 'roker' koppelt aan iemand met een nicotineverslaving, dan blijft mijn dag/nacht-argument overeind. Laat ik even advocaat van de duivel spelen. Een aantal 'deskundigen' heeft verklaard dat ontwenningssverschijnselen van nicotine binnen een paar uur na het nemen van je laatste trekje beginnen. Als dat waar is, waarom word je dan niet wakker na slechts drie uur slaap met een sterk verlangen naar een sigaret (ervan uitgaande dat je niet om

drie uur 's nachts wakker wordt om een sigaret op te steken)? Het antwoord zou kunnen zijn dat je tijdens je slaap niet verslaafd bent aan nicotine en dat je tijdens je slaap niet rookt, en dat je dus een niet-roker bent.

En zo blijft het debat voortduren. Maar niet zonder doel. Denk nu eens na over de volgende vraag: waarom ben je begonnen met roken?

Het is waarschijnlijk een tijdje geleden. Als je in de dertig bent, is het waarschijnlijk twintig jaar geleden. Als je in de vijftig bent, dan vraag ik je om veertig jaar of zo terug te denken. De kans is groot dat je als kind met je gewoonte bent begonnen. Waarschijnlijk als tiener, in de meeste gevallen voor je achttiende. Het meest voorkomende antwoord op de vraag 'Waarom beginnen?' is invloed van leeftijdsgenoten. De vrienden die ik in die tijd had rookten. Het hoorde erbij.

Dit is volkomen normaal. Weinig mensen beweren dat ze in hun eentje, zonder invloed van anderen, zijn begonnen met roken. Als het niet je leeftijdsgenoten waren die je met sigaretten in aanraking brachten, dan is zelfbeeld de op een na populairste reden om met de gewoonte te beginnen. Alle jonge mensen beginnen in hun tienerjaren hun eigen identiteit te ontwikkelen. Die is in de eerste plaats gebaseerd op waar we ons door laten beïnvloeden. Voor de meesten zal dit zijn: de mensen om ons heen, onze familie, vrienden en onze schoolomgeving. Het is ook gebaseerd op wat we leuk vinden, zoals muziek, films en kunst. Deze invloeden bepalen de manier waarop we ons kleden, waar we naar luisteren en de manier waarop we spreken. Iedereen op die leeftijd wil cool zijn en gezien worden als cool. Natuurlijk hadden we allemaal ons eigen idee van cool zijn. Sommige kinderen hielden van rockmuziek, hadden lang haar en spijkerjacks, anderen gaven de voorkeur aan punk (we weten allemaal hoe zij zich kleedden) en sommigen hielden van popmuziek – hun mode veranderde sneller dan de seizoenen. Een aantal jongens hield van James Bond, ze hadden posters van sportauto's en straaljagers. Anderen hielden van schaken en hingen posters van popart aan hun slaapkamermuren. Meisjes hielden misschien van paarden of rocksterren in leren broeken. Dit zijn natuurlijk allemaal stereotypen en clichés, maar ze benadrukken wel het punt. Tieners bevinden zich in

de levensfase waarin ze hun zelfbeeld beginnen te ontwikkelen en het imago beginnen te vormen dat ze naar de wereld willen uitstralen.

Hier komen de sigarettenfabrikanten om de hoek kijken. Ze weten dat de meeste van hun klanten jong beginnen. Ze weten ook dat bestaande klanten trouw blijven aan een merk. Dus het grootste deel van de sigarettenreclame is gericht op tieners. Ze willen roken er cool uit laten zien, van James Dean tot James Bond, van Audrey Hepburn tot Sharon Stone. Roken werd al snel een deel van de identiteit die een aantal tieners wilde uitstralen. Als de groep waar je mee omging rookte, dan rookte jij ook. Niet alleen de individuele identiteit was belangrijk, maar ook de groepsband.

Ik weet zeker dat de meeste rokers zich herkennen in een deel van het voorgaande.

Tijd om de oorspronkelijke premisse te heroverwegen:

Er zijn rokers en er zijn niet-rokers.

Welke van de twee ben jij?

Waarschijnlijk was dit de betovering die je de wereld van het roken in dreef. In die tijd beschouwde je het niet als een vloek, het was juist een positieve beslissing omdat het zelfbeeld dat je had dat van een roker was. Deze zin biedt geen tegengif tegen het roken, het omschrijft de charme die jou vervloekt. Om de vloek te verbreken, draai je hem gewoon om:

Er zijn niet-rokers en er zijn rokers.

Welke van de twee ben jij?

Vroeger besloot je een roker te worden. Dit is wat je de klauwen van de tabak in heeft gedreven. Om te ontsnappen, moet je je zelfbeeld veranderen. Je moet

iemand zijn die niet rookt. Het is niet het verstrijken van de tijd zonder een sigaret dat je het recht geeft om het label 'niet-roker' op te eisen. Je claimt het zodra je hebt besloten dat dat is wie je bent.

Dit is van cruciaal belang, want als je er niet in slaagt die knop om te zetten en je jezelf diep vanbinnen nog steeds beschouwt als een hervormde roker of een roker die niet meer rookt of, erger nog, een roker die er op dit moment voor kiest niet te roken, dan blijft de vloek bestaan. Hij wordt niet verbroken en je zult op een gegeven moment weer terugvallen.

Maar het gaat toch niet alleen om het omzetten van een metaforische knop? Dat zou impliceren dat stoppen met roken geen proces is, maar een enkele handeling of gedachte.

Het is belangrijk te begrijpen dat ik hier verwijs naar de perceptie die je van jezelf hebt. Waarschijnlijk besloot je lang voordat je je eerste sigaret opstak om een roker te worden. Je zag jezelf als een roker die nog niet begonnen was.

Het proces omkeren begint met de beslissing om een niet-roker te worden. Dit is de omschakeling. Het besluit om de vloek te verbreken.

Het proces, dat van een niet-roker worden, is de oorlog. Een oorlog die je moet willen voeren. Deze oorlog heeft maar één uitkomst ... Jij wint. De oorlog is het proces. Het kan in een week voorbij zijn of een paar maanden duren, maar zodra de knop in je hoofd wordt omgezet, is het resultaat onvermijdelijk. Als die knop niet omgaat, begint de strijd nooit echt. Je wordt nog steeds vastgehouden door de klauwen van de tabak, gehuld in de betovering van kwaadaardige sigaretten, worstelend met een entiteit die je niet kunt verslaan.

Tijd dus om het boek weer dicht te slaan en jezelf de vraag te stellen: wat voor iemand ben je *nu*, een roker of een niet-roker? Als het antwoord is: 'Ik ben een niet-roker die momenteel rookt en op het punt staat de strijd te beginnen om te