



DOEI

sigaretten!

Nieuw jaar, nieuwe kansen. Hoog op de *wish list* van goede voornemens staat stoppen met roken. Journalist Fleur (twintig sigaretten per dag) gaat voor Cosmo de uitdaging aan en stopt voor de derde keer in haar leven.

Het is twee uur 's nachts. Mijn vriend en ik hebben elkaar net uitgemaakt voor alles wat goed en kwaad is. Een slok rode wijn verzacht de pijn, maar ik mis iets. Iets zéér essentieels. Voordat ik het goed en wel beseft, zit ik in mijn auto, op weg naar het tankstation voor een pakje sigaretten. Toegegeven: ietwat junkachtig voelt het wel, zo in m'n trainingsbroek voor de balie. Maar het kan me niets schelen: ik wil roken en ik wil het nu! Een kwart van de Nederlandse bevolking rookt. En voor dat kwart van de bevolking is het een uitgemaakte zaak dat we in bepaalde situaties móéten roken. Roken helpt als je gestrest of kwaad bent, maar ook als je je verveelt tijdens een lange autorit. Het zorgt voor ontspanning als je op een terrasje zit, maar ook voor concentratie bij moeilijke klusjes. Sigaretten als wondermiddel dat je in elke denkbare situatie kunt inzetten. Fantastisch, toch? Onzin, natuurlijk. Een sigaret heeft van zichzelf geen effect, behalve dan dat roken op lange termijn kankerverwekkend is. Maar rokers – lees: ikzelf en velen met mij – moeten iets om hun verslaving voor zichzelf te verantwoorden. Een sigaret is voor ons een placebo geworden voor iets wat we ooit, voordat we onze eerste sigaret aanstaken, prima

zelf konden: leven. En daarom moet ik stoppen, hoe moeilijk en onmogelijk die opgave me ook lijkt.

DRASTISCHE MAATREGELEN

Natuurlijk ben ik al meerdere keren gestopt, want hallo: er overlijden jaarlijks 19.000 Nederlanders aan de gevolgen van roken. Mijn eerste stoppoging duurde vijf dagen. Vijf dagen waarin ik meermaals riep: "Mijn leven zonder sigaretten is niet leuk!" Het was mijn moeder die zei dat ik dan in godsnaam maar beter weer kon beginnen. Daarna stak ik opgelucht één van de twee miljard sigaretten aan die jaarlijks in Nederland worden opgefikt.

Per dag rook ik ongeveer een pakje. Dat houdt in: negentien sigaretten, maar ik smokkel vaak door grotere pakjes te kopen. Rokende Nederlanders houden het gemiddeld bij dertien sigaretten per dag, al rookt één achtste dagelijks meer dan 22 sigaretten. Daar zal ik af en toe ook best aan komen, want ik leg mezelf geen rooksancties op. Ik mag na zo'n beetje elke moeilijke opdracht van mezelf de schuur in – ik rook niet in huis – om daar een sigaretje op te steken. Roken is voor mij niet zomaar een verslaving; het is een levenswijze. Wil ik daarmee stoppen, dan vereist dat drastische maatregelen. Niet zachtjes minderen, maar in één keer, hardcore, stoppen. Dat is ook wat deskundige

**2 MILJARD
SIGARETTEN
WORDEN
JAARLIJKS IN
NEDERLAND
OPGESTOKEN**

Jan Geurtz mij aanraadt in zijn boek *De Opluchting*. Hij belooft me dat ik in één dag van het roken afkom. Mits ik het hele boekje uitlees; iets waar ik vol goede moed aan begin.

VOLGEVRETEN EN PAFFERIG

De inzichten van Geurtz zijn verhelderend: "Roken is als een gevangenis waar je zelf uit kunt stappen." Maar zijn woorden worden grotendeels verdrongen door angstaanjagende visioenen van een heel dikke Fleur. Volgevreten, paffurig, een rol vet over de broekriem. Zelfs als je niet meer eet dan normaal kom je als gestopte roker zo'n twee tot vijf kilo aan. En die kilo's zijn de belangrijkste reden waarom het me nooit lukt om te stoppen. Volgens vriendin Eva valt het allemaal wel mee: "Ik kwam geen gram aan. En moeilijk? Hmm, alleen de eerste twee maanden voelden als de hel, daarna ging het vanzelf."

Oké, twee helse maanden in het verschiët; ik heb voor leukere uitdagingen gestaan. Maar ik wil, ik zal en ik moet. En zo komt het dat de eerste dag van mijn nieuwe, gezonde en heerlijk riekende leven op een zonnige zaterdag begint. Een zaterdag waarop ik ongeveer vier minuten niet aan roken denk. Mijn vriend juicht mijn initiatief toe, maar het voelt alsof ik de hele tijd onder hoogspanning sta. Wanneer mag ik, wanneer mag ik, wanneer mag ik? Op internet lees ik dat een zelfverzonnen mantra schijnt te helpen. Dat wordt: 'Ik wil geen verlept, gerimpeld hoofd.' Elke keer als ik naar een sigaret verlang, haal ik die zin voor de geest. Dat helpt. Een beetje. Op mijn rug plak ik drie nicotinepleisters onder het mom: baadt het niet, dan schaadt het niet.

ZIN OM IEMAND TE SLAAN

Ik weet dat na ongeveer 48 uur alle nicotine, de verslavende drug in tabak die zorgt dat je steeds een nieuw shot wilt, uit mijn lijf is. Tot die tijd moet ik het volhouden, ondanks de ontwenningsverschijnselen die optreden. Ik noem:

hoofdpijn, een wee gevoel in mijn maag, zweten en tintelingen in mijn handen en voeten. Ik ben geïrriteerd om alles, kan 's nachts onmogelijk in slaap komen en heb zin om iemand te slaan. Natuurlijk had ik ook iets als acupunctuur kunnen proberen, maar ik ben als de dood voor naalden. Van nicotinekauwgum blijkt ik extreem misselijk te worden, het boek *Stoppen met Roken* (ook wel de anti-rookbijbel genoemd) van Allen Carr heb ik al eens doorgenomen en Champix-tabletten leveren je naast een rookvrij leven zelfmoordneigingen op. Hypnose heb ik ook eens geprobeerd, maar mijn onbewuste werd op zo'n minimale manier gestimuleerd dat ik na afloop meteen weer een sigaret opstak. Wat wel helpt, is de app *Stop Smoking* die ik op mijn telefoon installeer. Hierin staat allerlei gezondheidsinformatie (zo weet ik nu dat mijn longen vier dagen na D-day schoner beginnen te worden), hij geeft medailles als je een doelstelling hebt bereikt en belangrijker: hij houdt precies bij hoeveel uur ik niet hebt gerookt. En hoeveel sigaretten ik daardoor niet in de fik heb gestoken en hoeveel geld – dat anders in rook zou zijn opgegaan – ik daarmee heb bespaard.

599 GIFSTOFFEN

Het is geen feestje, maar de eerste vier dagen overleef ik. Ik mijd alle mensen die wel roken, stort me op vier tv-series tegelijk en eet enorm veel mandarijnen. Maar mijn elastische ruggengraat wordt op de proef gesteld als ik ruzie krijg met mijn vriend. Ik wil hem vermoorden. En daarna een sigaret. De eerste peuk smaakt smerig. Maar de tweede, derde en vierde smaken beter. Misschien helpen de flessen wijn die ik erbij drink ook wel. De volgende ochtend voel ik me doorrookt en vies, wat niet gek is als je weet dat er in elke sigaret 599 gifstoffen zitten. Maar het pakje ligt nog binnen handbereik en de relationele crisis is niet over, dus paf ik erop los. Op het moment dat ik mijn geweten sus met de mededeling dat ik morgen echt, echt, echt weer stop, stuurt mijn *Stop Smoking*-app me een berichtje: 'Je krijgt longkanker

van roken!' Het duwtje dat ik nodig had. Eeuwig zonde, want nu moet ik wéér 48 uur ontgiften. En vervolgens staat me nog een twaalf weken durende worsteling te wachten om te wennen aan de levensstijl van een ex-roker. Maar daar krijg ik veel moois voor terug: een betere ademhaling, een stralende huid, een betere doorbloeding, wittere tanden en voller, glanzender haar. Doorzetten, dus.

INSTANT OPPEPPER

Schrale troost is dat andere ex-rokers gemiddeld ook zo'n vier pogingen nodig hebben om te stoppen, dus ik ben niet de enige die al na een paar dagen faalt. Ik voel me, net als tijdens de eerste stoppoging, een beetje zweverig in mijn hoofd. Verdoofd, bijna. Bovendien voel ik me bij gebrek aan mijn oppepper nicotine constant vermoeid en opgeblazen, al geeft de weegschaal geen significant hoger getal aan. Het moeilijkste van alles is dat je als roker altijd iets te doen hebt. Je hebt een excuus om bij saai etentjes van tafel te lopen, kunt eindeloos op de stoep van een bar blijven kletsen met wildvreemden, hebt altijd iets om handen en kunt jezelf de hele dag door belonen voor bewezen prestaties met een sigaret. De aandrang naar een sigaret duurt slechts vijf minuten en blijft dan weer een half uur weg, maar mán, wat heb ik het tijdens die minuten zwaar. Met hangen en wurgen bereik ik mijn eerste rookvrije week. Nog zo'n moment

EX-ROKERS
HEBBEN
GEMIDDELD
VIER POGINGEN
NODIG OM TE
STOPPEN

'Met hangen
en wurgen
bereik ik
mijn eerste
rookvrije
week'

waarop veel mensen weer naar de sigaretten grijpen. Want we zijn als de dood dat onze stoppoging mislukt, maar ook bang dat het wel lukt en we dus never nooit meer mogen roken. En wat moeten we dan? "Gewoon, leven zoals alle andere mensen", sust mijn vriend mijn angstaanval. "Kom op, je kunt het."

LEKKER LANG VLIEGEN

Het belangrijkste inzicht: het is nooit te laat om te stoppen. In *De Opluchting* vertelt Jan Geurtz dat veel mensen niet stoppen omdat ze al zo lang hebben gerookt. Wat is het nut dan nog? En omdat we ons laf en slecht voelen als we weer roken, willen we juist meer roken. Pas als je uit die vicieuze cirkel van negatieve gevoelens durft te stappen, merk je dat je al die tijd een slaaf van je sigaretten bent geweest.

Dat klopt. De eerste weken blijft het heel raar om de deur uit te gaan zonder sigaretten. Ik klop tig keer in blinde paniek op mijn jaszakken: waar zijn ze? Ik had thuis altijd minstens honderd sigaretten liggen, want stel je voor dat er niets te roken zou zijn. Bij die gedachte alleen al schoot ik in de stress. Nu niet meer. Net zoals ik me niet meer druk hoeft te maken als ik een lange vliegreis heb. Héérlijk. Ik houd bovendien tijd over, want ik hoef mijn werkzaamheden niet te onderbreken om buiten een sigaret te roken. En op moeilijke momenten grijp ik naar *De Opluchting* of mijn app. De teller van uitgespaarde euro's staat ondertussen op € 84,14, het aantal niet-gerookte sigaretten op 240. Dat zijn 240 x 5 minuten waarin ik geen rook naar binnen heb gezogen. Pure winst. En ik ben niet eens aangekomen. **COSMO**