

Stoppen met roken na een cursus van één avond. Lukt het redacteur Harm Bosma? Het aantal Nederlanders dat rookt blijft dalen. Ondanks die positieve ontwikkeling, rookt nog altijd 23,1 procent van de bevolking van boven de 18 jaar; dat zijn miljoenen rokers.

[Redacteur Harm Bosma – een verslaafd roker – besloot mee te doen aan de populaire stopcursus Ik Stop Ermee. Werkt het?](#)

Eén avond luisteren naar een betoog over nicotineverslaving en je hebt nóóit meer zin om een sigaret op te steken. Dat belooft de cursus Ik Stop Ermee van Hugo Hairwassers. Toen de eindredacteur van deze bijlage me vroeg of ik mee wilde doen met de cursus Ik Stop Ermee van antirookgoeroe Hugo Hairwassers – en of ik mijn ervaringen op papier wilde zetten – twijfelde ik niet. ‘Ja’, sprak ik volmondig. Maar kan een cursus die vier uur duurt en nota bene drie rookpauzes (!) telt ervoor zorgen dat ik nooit meer een sigaret aanraak?

[dinsdag 18 september. 17.00 uur: de spanning stijgt](#)

In Ede nestel ik me in de bus richting bioscoop VUE in Apeldoorn, waar de cursus plaatsvindt. Om 17.30 uur is de inloop, om 18.00 uur zal exroker en cursusleider Hairwassers met zijn betoog beginnen. In mijn jaszak zit nog een goed gevuld pakje sigaretten. Gelukkig maar, dat voelt na acht jaar roken vertrouwd. Eenmaal aangekomen in Apeldoorn steek ik direct een sigaret op, nu kan het immers nog. Ik ben bang voor wat er komen gaat. En ook voor wat er morgen gaat gebeuren. Lukt het me om te stoppen? Of faal ik?

[17.45 uur: de inloop](#)

Het kan niet missen: voor de ingang van de VUE loop ik tegen een belegering van nicotineverslaafden aan. De Nieuwstraat in Apeldoorn staat volledig blauw en passanten kijken de vierhonderd deelnemers van de cursus meewarig aan. Ik niet, ik sta al snel midden in de rook en hijs driftig mee. Het ‘voordeel’ van deze cursus is dat er drie rookpauzes zijn. Tijdens de laatste rookpauze rookt iedereen zijn of haar laatste sigaret (dat is tenminste de insteek). Het is tijd om naar binnen te gaan. ‘Maak je me wakker aan het eind?’, hoor ik een man tegen zijn vriend zeggen. Niet iedereen heeft hoge verwachtingen van de cursus.

[18.00 uur: waarom rook ik?](#)

Nee, ik ben geen kettingroker, hoewel ik het regelmatig voor elkaar krijg om een half pakje per dag weg te werken. Dus ja, ik ben verslaafd. Dom! Het gaat vooral vaak mis op verjaardagen en/of andere gezellige avondjes. Een biertje, een goed gesprek ... een sigaretje. Lekker, toch?! Hairwassers vraagt de mensen in de zaal om redenen op te noemen waarom we roken. Het geeft zelfvertrouwen, het helpt tegen stress, het geeft energie, zijn de reacties. ‘Onzin’, antwoordt de Brabantse cursusleider. ‘Alle redenen die ik hoor zijn illusies, het zijn smoesjes om te roken. Er is slechts één reden waarom mensen een sigaret aansteken: je rookt om de ontwenningverschijnselen die je vórige sigaret heeft veroorzaakt op te heffen. Denk daar maar eens over na. Kort gezegd zit het zo: een sigaret zorgt ervoor dat je nicotinegehalte stijgt – je voelt je goed en je kunt niet zonder nicotine (en al die andere stofjes zoals ammonia, polonium, chroom en arseen). Echter, na een genomen sigaret zakt het nicotinegehalte snel, wat stress, vermoeidheid en honger veroorzaakt. En hoe hef je dat gevoel op? Juist, door een nieuwe sigaret op te steken ... Zelf dacht ik dat roken stress verminderde, dat blijkt dus maar deels te kloppen, als ik Hairwassers moet geloven. ‘Het klopt dat een sigaret stress afbreekt,

maar dat is de extra stress –veroorzaakt door je laatste sigaret – boven op je normale stressniveau.’

### 19.30 uur: de grote boosdoener

De eerste rookpauze is net voorbij. ‘Ik moest lachen toen ik zag hoe snel deze zaal leeg was’, zegt Hairwassers. ‘Een evacuatie gaat minder snel.’ Ik vind het verhaal van Hairwassers goed. Het is geen verhaal van: ‘Kijk, zo zwart zijn je longen’ (wat op zichzelf reden genoeg zou moeten zijn om te stoppen). Zijn betoog gaat vooral over het spelletje dat in je brein wordt gespeeld. Nadat Hairwassers gretig heeft gesteld dat de Britse Philip Morris (1835-1873) de grote boosdoener van de sigaret is (hij ontwikkelde de sigaret tot een zeer ongezond en verslavend product) worden we opnieuw met de neus op de feiten gedrukt: ‘Een roker voelt zich altijd minder goed, minder gelukkig en minder energiek dan een niet-roker. We verzinnen smoesjes door te veronderstellen dat roken ons helpt, maar dat is onzin. Morgen zijn jullie gestopt met roken en ik kan jullie verzekeren: dan word je gewoon wakker! Echt, je kunt leven zonder te roken.’ De zaal lacht angstig. ‘Wel krijg je te maken met een paar moeilijke dagen’, gaat Hairwassers verder. ‘Er zal regelmatig een klein monstertje langskomen, die gaat je proberen te verleiden.’

### 21.15 uur: het gevecht aangaan

Het cynisme in de zaal verstomt, zeker bij mij. Hairwassers vertelt dat we onze zogenaamde angsten voor een rookvrij leven opzij moeten zetten. Zeker de eerste dagen zal het kleine monster geregeld langskomen. Het is een stemmetje in je hoofd, die zal zeggen: Je móét roken! ‘Weersta ze!’, roept Hairwassers. ‘Ga de strijd aan! Je krijgt ontwenningsverschijnselen die plotselinge stress veroorzaken – die je hersens platleggen – maar die verschijnselen verdwijnen na drie minuten. Omarm het monster en zeg tegen hem: “Mij krijg je niet klein. Ik trap niet in je smoesjes.” Je zult zien dat het aantal scheuten met de dag zal afnemen.’ Dan begint Hairwassers ook nog over een groot monster. Die ga ik ooit tegenkomen, misschien pas na tien jaar. ‘Dat kan zijn bij een heftige gebeurtenis, waarin je stressniveau hoog is. Wees dan een uur sterk en denk aan wat je jezelf ooit beloofde: Ik ga nooit meer roken!’ Hairwassers raadt vervangers als nicotinepleisters of nicotinekauwgom hardhandig af. ‘Dan blijf je verslaafd aan nicotine en is de stap naar een sigaret heel snel gemaakt. Bovendien, die producten worden gefinancierd door de tabaksindustrie. Nou, dan weet je het wel ...’

### 22.30 uur: het definitieve stoppen

Ik rook, net als alle andere deelnemers, de laatste twee sigaretten van mijn leven. Dat klinkt heftig, maar zo moeten we het van Hairwassers beleven. Ik ben tot op het bot gemotiveerd, de angst is weg. Nadat ik mijn overgebleven sigaretten in de prullenbak heb gegooid, krijgen we ter afsluiting nog een simpele ademhalingsoefening. Dit om rustig te worden. Tevens krijgen we tips mee als: neem de eerste drie ochtenden voor het ontbijt een glas heet water, dat helpt tegen obstipatie. En: eet ritmisch en gezond en doe dat met verteerbare vezels zoals groenten, fruit (peren!) en noten. ‘Dat je aankomt na het stoppen met roken is een fabel, dat heb je zelf in de hand’, vertelt Hairwassers. Hij eindigt de avond met ons te feliciteren: ‘Heb je de keuze gemaakt om nooit meer nicotine in je lichaam te laten komen? Gefeliciteerd, je bent een ex-roker. Wees blij, ga leuke dingen doen en ga niet treuren over wat je allemaal mist in je nieuwe leven, want je mist niks!’

## Rookvrij door het leven

Ik bezocht de cursus. Ik ben trots, want ik ben gestopt met roken en voel me met de week fitter en energiever. De monstertjes om te gaan roken zijn aanwezig, maar ik benader ze positief: ik negeer ze en ik weet dat ze zullen verdwijnen – ik heb steeds minder last van ze. De cursus heeft me vooral bewustwording gegeven, zeker ook over de schimmige wereld van de tabaksindustrie, waartegen nu een strafzaak loopt dankzij advocate Bénédicte Ficq ([sickofsmoking.nl](http://sickofsmoking.nl)). Ik ga niet zeggen dat de cursus Ik Stop Ermee hét redmiddel is (iedereen mag zijn of haar mening hebben), maar voor mij heeft de cursus gewerkt. ■

## Stichting Ik Stop Ermee

Twaalf jaar geleden ging Hugo Hairwassers (45) als tabaksverslaafde naar een bijeenkomst van Gert van der Ploeg om te stoppen met roken. Van der Ploeg baseerde zijn cursus op de theorie van Allen Carr, een Britse publicist van zelfhulpboeken om te stoppen met roken. Carrs methode richt zich voornamelijk op het verlagen van de motivatie om te roken. Hairwassers: ‘Voor aanvang van de cursus zei ik tegen Van der Ploeg: ‘Het spijt me, maar er is niks wat jij kunt zeggen waardoor ik straks niet meer wil roken.’ Zes uur later was ik 180 graden gedraaid. Toen wist ik 100 procent zeker dat ik nooit meer een sigaret zou opsteken.’ Hairwassers kocht de cursus en richtte in 2007 Stichting Ik Stop Ermee op. ‘Wij gebruiken de kennis van de tabaksindustrie om mensen te laten stoppen. De experts op het gebied van stoppen zijn de makers van de sigaret zelf, want zij weten ook hoe je mensen aan het roken krijgt.’ De cursus Ik Stop Ermee trekt inmiddels zo’n 20.000 deelnemers per jaar – een deelnemer betaalt 100 euro en kan het bedrag terugkrijgen wanneer zijn of haar stoppoging mislukt.

Meer lezen over de cursus: [ikstopermee.nl](http://ikstopermee.nl). Ga naar [nd.nl/gestoptmetroken](http://nd.nl/gestoptmetroken) voor meer links voor hulp om te stoppen met roken.