

Nooit meer die nicotine in mijn lijf



Reclame voor Belinda in de jaren zestig.



De Pall Mall reclame uit de jaren zestig.



Hugo Hairwassers is dé anti-rookgoeroe van nu. Hij trekt volle zalen met de slogan: 'Na één cursus van vier uur nooit meer zin in een sigaret'. Journalist Roos Menkhorst nam deel aan de cursus en stopte. Maar hield ze het ook vol?

ROOS MENKHORST

Ben je succesvol geweest?" Hugo

Hairwassers kijkt me een paar seconden afwachtend aan. Ik schud mijn hoofd. Hairwassers: "Dan sta ik gelijk met 2-0 achter." Ik knik.

In september luisterde ik met honderd rokers vier uur lang naar het verhaal van de 44-jarige Brabander. Onverbbidelijk confronteerde hij ons met de feiten. Cijfers van de tabaksindustrie passeerden de revue, het verraderlijke toegevoegde stofje ammoniak, het 'kleine monster', het 'grote monster', inzakkende nicotine, grafieken en de valkuilen: situaties van stress en vermoeidheid.

Vier maanden later zit ik tegenover hem in een Amsterdams café. Maar, in zekere zin voel ik me wél succesvol, vertel ik hem geruststellend. Ik rookte jarenlang zo'n vijf sigaretten per dag. Stoppen deed ik niet eerder, nu rook ik soms twee weken niet. Met een serieus gezicht vervolg ik: "De winst van de bijeenkomst is dat ik veel minder rook." Maar, zegt hij streng: "Je bent nog steeds een roker. En eigenlijk ben je verslaafder dan iemand die een pakje per dag rookt." Ik kijk hem vragend aan. Hij reageert: "Jij laat de nicotine zo ver inzakken dat je nog meer waarde toekent aan die ene sigaret." Hij doet alsof hij een sigaret opsteekt, slaakt een zucht van verlichting en roept uit: "Zoouo, daar was ik aan toe zeg!"

Tijdens de cursus dirigeerde Hairwassers mij en de groep rokers drie keer naar buiten voor een rookpauze. Als makke schapen stonden we op om, in het donker, midden in een woonwijk, een van de laatste sigaretten - tenminste als we Hairwassers mochten geloven - uit ons leven op te steken. Ik keek om me heen: de één lachte zenuwachtig, de ander stak gelijk de tweede aan met een brandende peuk. Weer een ander keek tijdens het roken doodsbang voor zich uit.

'Ik zag

een cursus

'stop met roken'

Ik heb

er veel

van opgestoken'

Het is een zin van dichter Levi Weemoedt die ik online tegenkom. Ik moet erom lachen. Maar, Hairwassers heeft wel degelijk succes: 81 procent van de mensen die de cursus volgt stopt, volgens de site van Ik Stop Ermee. Ten minste, dat blijkt uit onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen. In een ander onderzoek wordt vijftig procent genoemd. Hairwassers: "Elke universiteit die we uitnodigen om onderzoek te doen, pakt het anders aan. Ik zou zeggen dat een stoppercentage van 60-65 procent reëel is."

Ben ik dan zo'n loser dat het mij niet is gelukt, vraag ik hem? Hij reageert met de vraag of ik weleens antidepressiva heb geslikt, ik antwoord ontkennend en kijk hem vragend aan. "De ervaring leert dat die mensen het extra zwaar hebben." "Goed", gaat hij verder: "Je hebt een maand niet gerookt, je weet dus dat je het kunt. Je kunt nu de keuze maken: je moet je angst onder ogen zien. En heel hard zijn voor jezelf." Zijn stem klinkt bezwerend, hij kijkt me aan: "Dus wat doe je? Je zegt tegen jezelf: 'Er komt nooit meer nicotine in mijn lichaam, er komt nooit meer nicotine in mijn lichaam.'" Zonder nadenken mompel ik zijn woorden na. Hairwassers: "En dan zeg je het nog een keer: 'Er komt nooit meer nicotine in mijn lichaam.'"

Gemiddeld drie keer per week draait Hairwassers zijn verhaal af. Zo'n twintigduizend mensen per jaar volgen de cursus, hij wordt ingehuurd door grote bedrijven en

vult met gemak theaterzalen vol rokers die verlost willen worden van hun verslaving. De grootste groep waar hij voor stond? Een zaal van achthonderd man.

Zelf stopte hij, na vier jaar van mislukte pogingen, in 2006 na een cursus van Gert van der Ploeg. De cursus gaf Van der Ploeg in zijn huiskamer, onder de afzuigkap rookten de cursisten hun laatste sigaretten. Na zes uur - zo lang duurde de cursus - was Hairwassers geen roker meer: "Hij liet ons een grafiek zien." Hairwassers tekent een rechte lijn op een vel papier. "Kijk, de niet-roker voelt zich elke dag zo ongeveer hetzelfde." Eronder tekent hij een lijn die op en neer gaat. "De roker voelt zich slechter en slechter. Tot hij het aanvult met nicotine. Maar hij komt nooit boven de lijn van de niet-roker uit." Dat was een eye-opener, roept hij: "Oh man, toen ik mij realiseerde dat ik nooit méér lol zou hebben dan een niet-roker was ik om."

Hairwassers was zo onder de indruk van de cursus dat hij in 2007 'Ik stop ermee' opzette. Van der Ploeg huurde hij in als trainer, maar al gauw stond hij zelf voor groepen. De inhoud is voor een groot deel gekopieerd van Allen Carr: "Het eerste kwartier is letterlijk Allen Carr." Daarnaast is de cursus gebaseerd op de bekende Amerikaanse anti-rookcampagne: thetruth.com. Die maakt gebruik van informatie van de tabaksindustrie, en zet die in tegen diezelfde industrie. Met zijn cursus wil Hairwassers je een spiegel voorhouden om te laten zien hoe erg je als roker voor de gek wordt gehouden, en hoe gemeen de sigaret ontworpen is. Zo gaat het uitgebreid over het stofje ammoniak die de verslaving alleen maar in stand houdt.

Maar het belangrijkste van de populariteit van de cursus is de performance van Hairwassers. Hij 'trekt', zoals hij het zelf zegt, de deelnemers door hun angst om te leven zonder sigaret heen. "Ik heb vier uur nodig om je te laten weten: je kunt gewoon stoppen, je gaat

niet door een hel en met onze hulp kun je er gewoon vanaf komen."

Het is een show die hij keer op keer opvoert. Een die nooit verveelt, vertelt de Brabander met een lach. Ik kijk hem vol verwondering aan. Hairwassers: "Dat sfeertje is toch bijzonder, of niet? Heb je niet gezien hoe alle mensen op hun stoel stuiten van nervositeit? Het ongemak straalt ervan af. Ze zitten me ook allemaal heel vies aan te kijken. Ik vind dat leuk, want ik weet hoe het afloopt." Hij vervolgt: "Naderhand komen ze naar mij toe en zeggen ze: 'Bedankt hè, ik ga nooit meer roken'. Dat vind ik nou leuk."

Zijn droom? Een stadion vol rokers. "Ik sta op een verhoogd podium in het midden. Boven mij hangt een camera, die filmt de performance. Iedereen kan ter plekke roken. Boven het stadion zie je een enorme rookdamp opstijgen. Na afloop smijt iedereen zijn pakje weg."

Ik vertel hem van de droom die ikzelf de nacht daarvoor had. Daarin stond ik voor het huis van Hairwassers, en ik keek bij één van de kamers binnen. Op de grond stond een glas vol met uitgedrukte sigarettenpeuken. Hij moet hard lachen als ik het hem vertel. Hairwassers: "Dat kan écht niet. Als je mij met een peuk ziet, is het meteen klaar. Dan kun je wel inpakken, en ben ik de ex-roker die weer ging roken."

Nee, Hairwassers heeft sinds hij is gestopt zelfs een grondige hekel aan rook. "Niet aan rokers hè, laat ik dat vooropstellen." Na elke cursus wast hij meteen zijn handen, zijn gezicht en trekt hij een nieuw T-shirt aan. Pas daarna gaat hij naar huis. "In de kleren van rokers zit zo veel rook. Echt smerig is dat, het stinkt enorm."

Ik knik. Sinds de cursus bekijk ik andere rokers - op zijn aanraden - met een zeker medelijden. Zie ik iemand op de pont roken denk ik: weer zo'n stakker die niet zonder kan. Journalist Martin van Amerongen verwoordde het ooit

beter: 'De sigarettenjunk is, als hij niet enigszins door zijn omgeving wordt beteugeld, de schimmel op de samenleving, hij is de vuurvretende terrorist van de tweedeklassescoupé.' In zijn tijd mocht er nog gewoon gerookt worden in de trein, onvoorstelbaar.

Vier weken lang ga ik zo min mogelijk de deur uit, ik weet het zeker: ik ben helemaal klaar met die kankerstokjes.

Tot ik zelf weer een keer naar het café ga, een glas wijn drink en iemand zie roken. Dan verandert die sigaret plotseling in een geweldige uitvinding. Hairwassers: "Wat was het moment dat je weer een sigaret opstak?" Ik ging een paar dagen naar Parijs om een vriendin op te zoeken, vertel ik. Na aankomst dronken we in de najaarszon wijn op een terras. Zij had sigaretten en voor ik het wist, blies ik weer rook uit als vanouds. Bij het tweede glas wijn stak ik er nog een op.

Hairwassers knikt: op vakantie gaan veel mensen de mist in. "Vanaf dat moment was ik je kwijt. Je dacht: ik heb er een gerookt, ik kan er net zo goed nog een roken. Als je me toen had opgebeld (deelnemers van de cursus krijgen een nummer dat ze kunnen bellen in noodsituaties, RM) had ik geen rationeel gesprek met je kunnen voeren. De ammoniak werd actief, toen kwam de angst en was je weer in de ban van de sigaret. Ik kan nu alleen maar zeggen: kom nog een keer naar de cursus, de tweede keer is gratis."

Update: sinds 1 januari is Roos Menkhorst weer gestopt met roken. Voor de zekerheid staat de cursus van Hairwassers op 30 januari in het Amsterdamse theater De Meervaart wel in haar agenda.

Reageren

Is het u uiteindelijk gelukt om te stoppen? En hoe deed u dat? Reacties graag o.v.v. naam en woonplaats aan tijdpost@trouw.nl.

Ik stop ermee

In het hele land zijn de trainingen van Hugo Hairwassers te volgen. Meer info op ikstopermee.nl.

Thuiszorgorganisaties bieden ook anti-rookcursussen aan. Of u kunt kiezen voor nicotinepleisters of medicijnen, wel in overleg met uw huisarts.

Of stop met app's als Stoptone, Stoptober of QuitNow. Kies uw methode op ikstopnu.nl.