

[Home >](#)

Column RvB: ROKEN, ROKEN.....STOPTOBER!

Tijdens secretaressedag stelde de ingehuurd cabaretière me een aantal volstrekt onverwachte vragen. Of ik nog bij mijn eerste vrouw was? En zo ja, of ik nog niet toe was aan een andere? Waarom ik altijd documenten meenam naar het toilet? En waarom ik vaker stiekem in de tuin voor het bestuursgebouw stond te roken? Vooral bij die laatste vraag voelde ik me wat betrap! Ik had niet gedacht dat het zo was opgevallen.

Toegegeven, het voelde al langer wat ongemakkelijker. Eerst als Raad van Bestuur aankondigen dat we het roken voor cliënten en medewerkers zoveel mogelijk willen gaan ontmoedigen en dan zelf niet echt het goede voorbeeld geven. Niet echt wat je noemt: 'Practise what you preach'!

Jarenlang had ik me al voorgehouden dat het wel meeviel met dat roken van mij. Thuis mocht ik het niet van mijn vrouw en van de kinderen. Roken deed ik vooral van anderen op feestjes, bij mijn favoriete voetbalclubje en op de wekelijks 'stamkroeg-vergadering' met mijn vrienden. Om de zoveel tijd gaf ik pakjes sigaretten weg om maar niet het verwijt te krijgen dat ik te gierig was om zelf sigaretten te kopen.

Dit was goed vol te houden, ik had nergens last van en op vakanties rookte ik weken niet. Ik kon gemakkelijk stoppen. Net zo makkelijk als ik weer kon beginnen! Natuurlijk wist ik wel dat het niet gezond was maar bij mij zou het toch niet zoveel kwaad kunnen. Mijn opa was tenslotte ook op zijn 90e gestopt met roken, toen hij overleed.

Na jaren van 'rook weerzin' kreeg mijn vrouw zelf weer zin in een sigaretje en ging voor de bijl. We gingen samen thuis roken zonder het de kinderen te laten merken. Ik kocht zelf weer sigaretten en ging ook steeds meer roken. We zochten samen meer en meer onze rookmomentjes en dat had zo zijn voordelen. Zij vond uiteindelijk alleen de eerste sigaret 's morgens écht lekker. Daarna werd het een steeds moeilijker los te laten gewoonte.

We namen ons meerdere malen voor ermee te stoppen, maar begonnen er steeds vaker weer mee. Ik had zelf nog te weinig last ervan om echt gemotiveerd te blijven. Dus wachten we op elkaar wie het eerste een heel zwak moment had. Als we dan weer begonnen stelden we snel weer een nieuwe stopdatum vast. Intussen klaagde mijn vrouw vaker over haar zangstem die minder werd en haar longen die soms een beetje pijn leken te doen.

Tijdens mijn jaarlijkse bodycheck bleek mijn cholestololwaarde iets te hoog te zijn. Mijn huisarts liet me een grafiekje zien met daarin de aankondiging dat door roken de kans op hart- en vaatziekten bij mij met 35% zou toenemen! Ik voelde de motivatie om te stoppen groeien. Zeker omdat op het einde van een drukke dag de vele sigaretten me ook meer tegen gingen staan.

We besloten de dag voor onze vakantie met hulp van het Prostop Lasertherapie Programma daadwerkelijk te stoppen. Met vragenlijsten, sms-jes en onder andere de tip om breed aan te kondigen dat je gaat stoppen met roken werd ik voorbereid. Tijdens de concernmeeting, het overleg met de OR en de vergaderingen met de CCR liet ik dat ook aan eenieder weten. Ik kon niet meer terug. Het gezichtsverlies zou te groot zijn.

We zijn inderdaad gestopt en het bevalt me prima. Het voelt gezond en de momentjes van 'ah nu heb ik zin in een sigaret' zijn meestal na 20 seconden over. Mensen die pas gestopt zijn met roken zijn meestal de grootste bepleiters voor anderen om dat ook te doen. Ik dus nu ook!

Op 1 oktober barstte voor het eerst in ons land [Stoptober](#) los. In heel Nederland gaan rokers én niet-rokers elkaar helpen om 28 dagen te stoppen met roken. Via nationale en sociale media gaan bekende en onbekende Nederlanders rokers aanmoedigen tijdens hun stoppoging.

We hebben onlangs besloten dat de streefdatum voor rookvrije gebouwen bij GGzE wordt verschoven van 1 januari 2015 naar 1 januari 2016. Aanleiding hiervoor is dat we voor cliënten meer tijd willen creëren om zich

hierop voor te bereiden. Van medewerkers wordt meer een voorbeeldfunctie verwacht. Hen wordt gevraagd vanaf 1 januari 2015 tijdens werktijd niet meer te roken. Je gaat dan wel die bijzondere rookmomentjes met cliënten en collega's missen.

Maar ter geruststelling: het huwelijk met mijn eerste vrouw is niet in rook opgegaan sinds we die momentjes missen.