

Stop niet met Stoppen! Verslag van de cursus afkicken van roken

Roken; het lijkt zo vanzelfsprekend en onschuldig, maar niets is minder waar! Het is juist gigantisch gevaarlijk en wordt door drugsexperts 'de moeder aller verslavingen' genoemd! Voor mensen met een psychiatrische achtergrond is het evenwel misschien nóg hardnekkiger dan voor anderen om te stoppen met deze naargeestige ziekteveroorzaker. Tot voor kort was dan ook de heersende opvatting de psychiatrische patiënten maar ongemoeid te laten roken. Hieronder een verslag van een afkickcursus bij Roads.

Training

Gelukkig is hier verandering in gekomen en biedt Roads (Roads.nl) een 'Voel je vrij- stop met roken'-training aan (zie onderstaande link). Deze omvat 25 bijeenkomsten van twee uur waarin ruim de tijd wordt genomen om de problematiek rond het roken te bespreken en alternatieven te bedenken. De twee zeer sympathieke en vrolijke begeleiders vullen elkaar handig aan en nemen alle tijd voor elke participant. Wat zeer motiverend is, is dat elke bijeenkomst de hoeveelheid koolmonoxide in je longen wordt gemeten met een speciale blaastest; hoe minder je rookt, hoe lager deze teller uitvalt en hoe meer je je gesterkt en beloond voelt.

Eigen route

Voor een enkeling is echter het helemaal stoppen bijna ondoenlijk, ondanks alle inzet van de participant, bijvoorbeeld omdat iemand stemmen hoort die diegene dwingen te moeten roken. Dit wordt dan tegemoet gekomen met het accepteren van een minimum hoeveelheid toegestane sigaretten per week en als de cliënt dit weet te handhaven wordt dit met enthousiast applaus ontvangen! De een weet met nicotinepleisters te stoppen, de ander kiest voor een abrupt einde aan het gebruik van de verslavende tabak, de zog 'cold turkey'-methode. Ieder heeft zo de ruimte zijn of haar eigen route te bepalen.

Klokhuis

Zelf heb ik er heel lang over gedaan om te stoppen zoals ik nu gestopt ben. Dit was ook niet de eerste training die ik gevolgd heb; de 12 weken durende cursus van de Jellinek mocht indertijd niet baten. Na afgelopen jaar bijna dagelijks gestopt en weer begonnen te zijn, mij stevig bewust van de gevaren, kwam ik nog niet op de training van Roads of ik zag de film van Klokhuis (zie onderstaande link). Dit deed voor mij plots de deur dicht. Ineens besepte ik mij: 'dit kan ik mijzelf echt niet aan doen!' en heb 's middag nog - met de nodige tegenzin - een symbolische afscheidssigaret gerookt en na een paar weken zuigtabletten en nicotinepleisters hing ik ook deze in de wilgen en was ik eindelijk vrij zoals ik mij nog niet eerder vrij gevoeld.

Educatieve films

Niet alleen wordt er voorzien in uitgebreide gesprekken met een ieder tijdens de training, ook worden er de diverse educatieve films vertoond, zoals die van Het Klokhuis, waarin - soms op eenvoudige wijze, soms wat ingewikkelder - wordt uitgelegd wat tabak zoal doet met je longen en andere organen. Verder was er de 'lachwandeling' welke op yoga gebaseerd schijnt te zijn en de organen zou 'schoonschudden'(?). En zo was er ook een uitstapje naar het gratis lunchconcert in het Concertgebouw. Maar ieder trainingsseizoen wordt dit anders ingevuld.

Stop niet met stoppen !

Wanhoop dus niet als je een psychiatrische achtergrond hebt en graag wil stoppen met roken: aarzel niet en meld je aan! En om alvast één advies vooruit te geven, die een verslavingsarts mij ooit gaf. Het kan zijn dat het binnen die 25 bijeenkomsten toch nog niet lukt echt goed te stoppen, geef desondanks het stoppen nooit op: stop niet met stoppen!

Veel succes!