

'We vertellen hoe je voor de gek wordt gehouden'

Barnevelders roken 'laatste sigaret' in theater

BARNEVELD Hugo Hairwassers gaf gisteren in het Schaffelaartheater aan ruim 400 rokers de vier uur durende cursus 'Ik Stop Er mee', van de gelijknamige stichting. De deelnemers hadden zich hiervoor laten aanmelden via de huisartsen in de gemeente Barneveld.

De training werd onderbroken door rookpauzes van telkens een kwartier, maar aan het eind van de avond rookte iedereen, na een afscheidsmoment, zijn of haar 'laatste sigaret' en deed onder leiding van Hairwassers enkele ademhalings-oefening. "Onze ervaring is dat meer dan de helft van de deelnemers aan de training blijvend stopt met roken", zegt hij, "wat betekent dat de gemeente Barneveld binnenkort zeker tweehonderd rokers minder telt."

Hairwassers is een van de oprichters en trainer van de in Amsterdam gevestigde en landelijk werkende stichting Ik Stop ermee. Hij is zelf twaalf jaar gestopt en heeft van zijn 18e tot 36e levensjaar gerookt. Volgens hem gaat het om een informatieve cursus, waarbij de stichting informatie van de tabaksindustrie gebruikt om mensen te laten stoppen. Informatie over de manier waarop een sigaret in elkaar zit, hoe de verslaving eraan in stand wordt gehouden en waarom je volgens de



■ Barnevelders roken hun laatste sigaretje voordat de anti-rookcursus begint.

stichting geen producten als nicotinepleisters zou moeten gebruiken. "Ze houden je verslaafd", zegt Hairwassers. "Wat wij doen is slecht voor de industrie achter de nicotinepillen. Zij vrezen voor hun markt."

CABARETESK De avond in het Schaffelaartheater was niet alleen informatief, maar ook cabaretesk, vertelt Hairwassers. Het was "een vrolijke avond, waarin we commerciële ge-

heimpjes onthulden. Wat wij doen is geen medische voorlichting of psychische hulp verlenen. We vertellen hoe je voor de gek wordt gehouden".

Daardoor verdwijnen volgens hem de magie en de charme van het roken. Een dag na de cursus krijgen de deelnemers een mail met een samenvatting van de avond, een voedingsadvies, een lijst met instructies en een noodtelefoonnummer

dat ze in het verdere verloop van hun leven altijd kunnen bellen.

De meeste deelnemers zijn ouder dan 30 jaar, "degenen die nog in hun eenje buiten staan te roken". Aan mensen die uiteindelijk niet zijn gestopt, geeft Ik Stop Er mee een 'niet gestopt' geld terug garantie'. De kosten bedragen voor particulieren 100 euro. De groep in Barneveld betaalde 50 euro per persoon.