Leven

REPORTAGE STOPPEN MET ROKEN

De belofte van de stichting **Ik stop ermee** gaat van mond tot mond: na één cursus van vier uur nooit meer zin in een sigaret. Hoe kan dat? V stopte mee.

Door **Gidi Heesakkers** Foto's **Raimond Wouda**

Afscheidshijs

'Morgenochtend, als jij wakker wordt…' Hugo Hairwassers (44) schetst het voorland van 650 jonge en oude mensen in de theaterzaal van het Udense podium Markant. Ze vullen de stilte die hij laat vallen met gelach en een ongenadige rokershoestsymfonie. 'Ja-ha, want je wórdt wakker', vervolgt Hairwassers grijnzend, 'je wórdt wakker, en zo niet, dan zetten wij meteen een vinkje hè: gestopt.'

Het is een hard gelag dat nu nog weg te grinniken valt: morgen en alle morgens daarna staan deze Brabanders op en dan roken ze géén sigaret bij de koffie. Ze krijgen het advies een glas heet water te drinken, tegen de obstipatie die ze mogen verwachten, alvorens goed te gaan zitten voor hun eerste ontbijt als ex-roker. De slogan van de stichting *Ik stop ermee*, waar ze deze dinsdagavond allemaal op af zijn gekomen: 'Na één cursus van vier uur nooit meer zin in een sigaret.' Plus: 'Niet gestopt, geld terug.'

Drie rookpauzes zijn er, en iets over tienen zuigen de cursisten op de stoep van Markant hun laatste twee sigaretten ooit leeg. Het op de site vermelde stoppercentage is 81 procent. Het zal niet alleen de aanwezigen benieuwen: hoe dan? En wat mezelf betreft: ga ik, een matig gemotiveerde matige roker met nog één Lucky Strike op zak, óók met de peuk breken?

Ik had daar eerlijk gezegd nog geen duidelijk idee over toen ik naar Uden reed. Wil ik stoppen? Mwoah. Ik rook alleen nog in het weekend en bij stevige stress. Soms twee sigaretten in de week, soms tien. Maar ja, alle beetjes helpen niet, dat weet ik ook wel. Ik ben hier in eerste instantie voor een verhaal over een ongeloofwaardige stopbelofte, met die gedachte ga ik om zes uur in een rode schouwburgstoel zitten. Als ik zelf stop, is het bijvangst.

'Als ik een groepje rokers in de regen zie staan, denk ik nooit: losers. Ik denk wel: och, arme jongens'

'Motivatie is niet noodzakelijk, maar je moet wel opletten', zegt oprichter Hairwassers – grijs T-shirt, spijkerbroek, Nikes, vet Brabants accent, want geboren in Den Dungen. Twaalf jaar geleden overwoog hij rechtsomkeert te maken op de route naar een soortgelijke bijeenkomst. 'Het spijt me', zei hij tegen cursusleider Gert van der Ploeg, 'maar er is niks wat jij kan zeggen waardoor ik straks niet meer wil roken.' Zes uur later wist Hairwassers 'honderd procent zeker' dat hij nooit meer een sigaret zou opsteken. 'Ik heb geen hekel aan rook of aan rokers', legt hij in Uden uit. Weer die grijns: 'Anders zou ik beter een andere baan kunnen zoeken, denk ik.'

Hairwassers behaalde zijn master Bestuurskunde in Leiden, werkte bij uitzendbureaus en maakte toen van stoppen met roken zijn werk. 'En het is léúk werk', zal Hairwassers een paar dagen later zeggen, in zijn huiskamertoor op het Amsterdamse Java-eiland. 'De eerste keer dat ik zelf een cursus gaf, ging ik als een verliefde puber naar huis.'

In 2007 zette hij met eigen geld Ik stop ermee op, geïnspireerd door de sessie bij Van der Ploeg, een zestiger die in zijn woonkamer een grote afzuigkap had laten installeren. 'Je mocht zoveel roken als je wilde.' Een vrolijke man met altijd een cynisch ondertoontje in zijn stem, zo beschrijft Hairwassers hem, maar commercieel gezien 'hartstikke knullig': zijn eigen cursus wist hij nauwelijks te verkopen.

Hairwassers zou Van der Ploeg op de kaart zetten. Hij nam hem in dienst als trainer en kortte de cursus in van zes naar vier uur. Inmiddels zijn er ongeveer 20 duizend klanten per jaar, particulieren en medewerkers van bedrijven die de stichting inhuren. De inhoud komt deels overeen met de beroemde methode uit de boeken van stopgoeroe Allen Carr, die rokers inzicht verschaft in wáárom ze roken. Ook gaat het uitgebreid over aan sigaretten toegevoegde stoffen zoals ammoniak, die de verslaving volop van dienst zijn. Het belangrijkste, gelooft Hairwassers, is het wegnemen van angst. Daarover later meer.

Hij benadrukt: 'Ik heb geen oordeel over rokers. Wel over de sigaret. Dat vind ik een ont-zet-tend gemene uitvinding. Als ik een groepje rokers in de regen zie staan, denk ik nooit: losers. Ik denk wel: och, arme jongens, ze hebben alsmaar last van een inzakkende nicotinespiegel.'

Elke cursusavond herhaalt hij het tientallen keren: roken is niets anders dan het opheffen van de ontwenningsverschijnselen van de vorige sigaret. 'Rokers moeten leren dat elke positieve eigenschap die zij de sigaret toedichten, elk smoesje om er toch weer een op te steken chemisch ingegeven is. Het is een door actieve ammoniak aangestuurde mindfuck om opluchting te verwarren met genot.'

En dus, weet Hairwassers, moeten mensen die er écht van af willen een keuze maken: ik wil nooit meer nicotine in mijn lichaam. 'Een beetje roken is de grootste misvatting die er bestaat. Nee, jij bent niet beter omdat je minder rookt dan die en die. Of jouw leven zwaarder of stressvoller is dan dat van anderen maakt niet uit. Het staat los van dit ene feit: jij bent een nicotineafhankelijk persoon, net als een kwart van de Nederlanders.'

De rookdrang die bij ex-rokers gegarandeerd de kop opsteekt, noemt hij 'het kleine monster'. Het is zaak die drang te weerstaan, want na enkele minuten verdwijnt het gevoel weer. 'Het grote monster', een nauwelijks te negeren behoefte aan sigaretten, komt maar één of twee keer, zweert hij.

In Uden wordt de zaal na een lange avond luisteren onrustiger naarmate de laatste rookpauze nadert. Het is wonderbaarlijk hoe snel meer dan zeshonderd mensen door de draaideuren naar buiten stiefelen, het blauwe rookgordijn voor het theater in. Rook er twee achter elkaar, is de opdracht, de laatste zoveel mogelijk uit de buurt van anderen.

Ik heb de laatste uit mijn pakje al in de tweede pauze opgerookt. Het bietspotentieel was nog nooit zo groot, maar ik heb nul trek. Ik kijk naar honderden mensen die zich in de herfstkou afzonderen voor het sluitstuk van een jarenlange verslaving. Een oudere man zit ineengedoken op een paaltje te hijsen en te bellen, om steun te zoeken, zo lijkt het. Een jonge medewerker van het theater steekt er nog een op terwijl hij andermans tabeepeuken opveegt. Hij had nog nooit van de cursus gehoord, maar heeft zich direct opgegeven voor een avond in Goirle, vertelt hij, samen met zijn schoonmoeder.

Het zag er zó verschrikkelijk treurig uit, zeg ik terug in de zaal tegen mijn buurvrouw. Sandra Coufreur (52) uit Heesch is de enige die steeds op haar stoel is blijven zitten. Ze rookte 36 jaar, deed niet eerder een stoppoging en kapte een paar weken geleden met behulp van Champix. Die pilletjes verminderen de gevoeligheid van de hersenen voor nicotine, waardoor het verlangen ernaar afneemt. De huisarts adviseerde haar om naar de cursus te gaan.

Allebei walgen we van de ranzige geur en het onophoudelijke geblaf in de zaal. Ze maken grote indruk, de mensen die bijna geen zuurstof meer krijgen en nóg niet weten hoe gauw ze buiten moeten komen. 'Ik schaam me kapot dat ik hier tussen zit', zegt Coufreur. 'Écht, ik schaam me kapot.'

Een aanzienlijk deel van de aanwezigen komt net als Coufreur via de huisarts, zegt Hairwassers, de rest hoort over Ik stop ermee via mond-tot-mond-reclame. 'Er zijn van die kettingrokers van wie niemand ooit gedacht had dat ze konden stoppen. Als het hen lukt, overtuigen zij vanzelf anderen om ook te komen. Een mevrouw uit Zeeland vertelt het iedereen in het dorp die het maar horen wil. Zij is het kleine monster Hugo'tje gaan noemen.'

Toch nog even over dat stoppercentage van 81 procent, dat de stichting trots op de site vermeldt. 'Die 81 procent is te hoog', zegt Hairwassers eerlijk. Het is de uitkomst van een onderzoek door de Rijksuniversiteit Groningen, waarvoor vier jaar geleden vierduizend deelnemers een jaar na de cursus werden verzocht antwoord te geven op de vraag: ben je gestopt, ja of nee? Bijna 30 procent van de ondervraagden reageerde niet, 81 procent van de mensen die wél iets lieten weten, zei 'ja'.

Bij het Leids Universitair Medisch Centrum loopt sinds 2015 een onderzoek naar het effect van Ik stop ermee. Binnenkort publiceren de onderzoekers naar alle verwachting de eerste resultaten. Het stoppercentage ligt een stuk lager dan 81 procent, kan coördinator Miriam de Kleijn alvast zeggen, maar de uitkomst is 'verrassend positief'. 'De cursus is zeker niet voor iedereen zaligmakend, maar lijkt behoorlijk effectief te zijn, zeker afgezet tegen stopresultaten van andere methoden en gezien het feit dat het maar een eenmalige bijeenkomst is.'

De grootste impact zit 'm in het bewust worden van de verslaving, denkt De Kleijn. 'Het gevoel dat je erin gelúísd bent door de tabaksindustrie die veel geld aan jou verdient, helpt ook. En mogelijk speelt groepsdruk een rol. Wat ik zelf het schokkendst vind, is het verslavingsgedrag in de pauze: hoe snel zo'n enorme groep buiten staat! Je krijgt een spiegel voorgehouden: ben ik dit? Wil ik eigenlijk wel zo zijn?'

Wie na het volgen van de cursus een moeilijk moment heeft, kan bellen met het noodnummer van Ik stop ermee. De ochtend na Uden kreeg Hairwassers een mevrouw aan de lijn die om 8 uur al twee sigaretten had gerookt. Hij zet een zielig stemmetje op: 'Ik ben het grote monster vanochtend al twee keer tegengekomen.' Dus ik zeg: 'Mevrouw, het is half 9. Je moet wel een beetje je best doen hè?'

Anderhalve week later bel ik hem nog eens. Bijvangst: 'Ik geloof dat ik ben gestopt.' Ik prik door mijn 'ammoniaksmoezen' heen ('Gaat een peuk me helpen een beter stuk te schrijven? Nee! Wordt de dag in de sauna leuker als ik na de lunch in die rokerskas ga zitten? Nee!') en vooralsnog negeer ik elk klein monster. De monsters verschijnen niet alleen zaterdagavond in het café, maar ook doordeweeks. Ik ervaar dat het klopt: de zin in een sigaret verdwijnt vanzelf. En toch, zeg ik, schrik ik nog geregeld van de gedachte dat ik nooit meer één sigaret mag roken. Het onverwachtse afscheid is wel erg definitief.

Hairwassers zegt dat hij daarnet nog iemand sprak die op vakantie in een dolle bui een pakje had gekocht. 'Nu zat hij dus weer constant aan sigaretten te denken. Ik legde hem uit: 'Zie je wat er gebeurt? Je geeft in een opwelling toe aan het kleine monster, en voor je het weet denk je weer: misschien moet ik dan tóch pas na de feestdagen stoppen. Je denkt: nu stoppen? Kan het niet morgen?' De stress die loskomt bij het roken van een sigaret, veroorzaakt angst. Je moet erdoorheen. Probeer rustig te worden en maak dan een belofte aan jezelf: nooit meer nicotine.'

Angst staat de ratio in de weg, daarom vindt Hairwassers de tien minuten durende ademhalingsoefening die hij na de laatste twee peuken met de zaal doet zo belangrijk. 'Die oefening verlaagt het angstniveau. *Eigenlijk verkondig ik vier uur lang een boodschap die amper binnenkomt, omdat er zoveel spanning in ieders lijf zit.* Als je rustig wordt, komt het binnen. Stap 1: nooit meer roken. Stap 2: ga de strijd maar aan, ga niet op de bank zitten sippen, ga leuke dingen doen, máák er wat van.'

Hairwassers is geen activist, hij is geen Wanda de Kanter, de bekende longarts die een strafzaak tegen de tabaksindustrie voorbereidt en wier strijd hij bewondert. 'Na de dood van *burgermeester Eberhard van der Laan beide het Algemeen Dagblad:*

'Stap 1: nooit meer roken. Stap 2: ga de strijd maar aan, ga niet op de bank zitten sippen, ga leuke dingen doen, máák er wat van'

wat vinden jullie ervan dat de man aan longkanker is overleden? Mijn antwoord: zielig. Meer niet. Ik kijk wel uit! Longkanker is in veel gevallen rechtstreeks te wijten aan de sigaret, maar niet in alle gevallen. Ik wil dat vingertje in de lucht koste wat kost vermijden. Dat vingertje gaat mij niet helpen om mensen te laten stoppen.'

Liever doorspekt Hairwassers zijn verhaal met cynische grappen, zoals over de roker die morgen niet wakker wordt. 'Die durf ik alleen in Brabant te maken.' Het is de angst in de ogen van de mensen als hij begint over de dag van morgen waar hij het meest van geniet. 'Ik herinner me een Surinaamse stuntman, een grote kerel vol tattoos. 'Ik heb nog nooit zoiets engs gedaan', zei hij. Het is leedvermaak, maar waar het om gaat is dat ik, die lul op het podium, hun angst kan wegnemen. Dat er aan het einde van de avond in Uden een vrouw naar me toekomt die zegt: 'Hugo, ik wil je per se omhelzen, mag het?'

Roker bij de bijeenkomst Ik stop ermee in Uden.

Niet gestopt, geld terug

Stichting Ik stop ermee heeft acht betaalde krachten in dienst en 20 duizend klanten per jaar, particulieren en werknemers van bedrijven die de stichting inhuren. Wie niet stopt, krijgt (na een tweede bezoek) zijn geld terug. Dat gaat om 100 euro, of 50 euro voor een grote bijeenkomst die door huisartsen uit de omgeving wordt gepromoot, zoals in Uden. De meeste zorgverzekeraars vergoeden de kosten.