

HUGO HAIRWASSERS

STAATS- SECRETARIS, STOP ERMEE

**STOP OM ROKEN
ALS EEN MEDISCH PROBLEEM
TE ZIEN**

**PLUS: HOE STOPPEN MET ROKEN
BIJNA LEUK KAN ZIJN**

SISE

STAATSSECRETARIS, STOP ERMEE

HUGO HAIRWASSERS

STAATSSECRETARIS, STOP ERMEE

Stop om roken als een medisch probleem te zien

Plus: hoe stoppen met roken bijna leuk kan zijn

SISE

© 2018 Hugo Hairwassers, Amsterdam

Redactie: Wouter van der Land (vandertekst.nl)

Ontwerp en illustratie: Boy Boelhouwer (BoyBoelhouwer.com)

Inhoud

Stop om roken als een medisch probleem te zien	7
Hoe stoppen met roken bijna leuk kan zijn	20

*‘Stoppen met roken is niet het echte probleem.
Iedere keer dat je een sigaret uitmaakt,
stop je met roken.’*

— ALLEN CARR’S EASY WAY TO STOP SMOKING

STOP OM ROKEN ALS EEN MEDISCH PROBLEEM TE ZIEN

Open brief aan de staatssecretaris van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Amsterdam, november 2018

Hooggeachte heer Blokhuis,

Gezond oud worden staat bij bijna alle Nederlanders hoog op het lijstje van wensen in het leven. De huidige generaties hebben er zicht op dat ze tachtig, negentig of een nog hogere leeftijd in een goede gezondheid kunnen bereiken. Zoals u weet, is er een grote belemmerende factor: roken. Via de media heeft u uw ambitieuze ideeën om roken te ontmoedigen kenbaar gemaakt. Toch maakt uw ministerie het nog steeds onnodig moeilijk voor mensen om te stoppen met roken. En daar zou ik het graag met u over willen hebben.

Zoals iedereen weet, is roken een van de grootste risicofactoren om vroegtijdig te overlijden of om chronisch ziek

te worden. U kent de glasheldere cijfers: in Nederland zijn ruim drie miljoen rokers, waarvan meer dan de helft aan het roken zal overlijden, een miljoen mensen nog tijdens hun werkende leven. Je hoopt tachtig te worden, maar haalt je pensioen niet.

Omdat de overheid het als haar taak ziet om de gezondheid te bevorderen, is het logisch dat overheidsbeleid zich richt op het vergemakkelijken van stoppogingen en hier in elk geval geen blokkades voor opwerpt. Dat laatste is vreemd genoeg het geval.

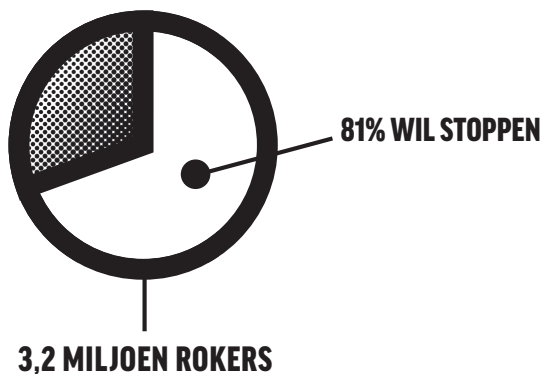
*‘Je hoopt tachtig te worden,
maar haalt je pensioen niet.’*

Ik doel hierbij op de opvatting van de zorgsector en de overheid dat tabaksverslaving een medisch probleem is, dat met medicijnen en therapie door psychologen moet worden ‘behandeld’. Dat is een verkeerde opvatting, met schadelijke gevolgen en ik wil u overtuigen om hiermee te stoppen.

Eerst zal ik mijn achtergrond kort toelichten. Ik ben Hugo Hairwassers, de oprichter van de Stichting Ik Stop Ermee. Samen met mijn collega's geef ik ééndaagse trainingen om mensen te helpen om te stoppen met roken. Onze aanpak is niet medisch van aard, maar wel gebaseerd op weten-

FEIT#1

3,2 MILJOEN NEDERLANDERS ROKEN



Volgens het CBS rookt 23 procent van de volwassen Nederlanders. Dit zijn ruim drie miljoen mannen en vrouwen*. 81 procent hiervan neemt zich voor om te stoppen**.

* Centraal Bureau voor de Statistiek, 2018

** *Continu Onderzoek Rookgewoonten 2014*,

TNS NIPO, i.o.v. Trimbos Instituut

schappelijk onderzoek en aangetoond succesvol. Vele duizenden ex-rokers zijn met onze training gestopt. We geven de training ook voor organisaties, onder andere voor verschillende ziekenhuizen, zorgverzekeraars en uw eigen ministerie.

Onze training komt in hoofdlijnen overeen met de bekende *Easy Way to Stop Smoking* van de Brit Allen Carr. Deze methode wordt over de wereld aangeboden en is vele malen onderzocht op effectiviteit, ook in Nederland.

Stichting Ik Stop Ermee geeft niet alleen stoptrainingen, we voeren we ook campagne, samen met huisartsen en zorgverleners. We proberen bijvoorbeeld om rokers in een bepaalde regio of bij bedrijven samen in één keer te laten stoppen: 'Heel Apeldoorn stopt', 'Heel Hilversum stopt'... Dat werkt goed: bijna elke week geven we de training in een theater vol rokers die gezamenlijk stoppen.

Dit zijn prachtige stappen richting de rookvrije samenleving, maar jammer genoeg doen huisartsen in sommige gemeenten niet met ons mee. De reden: onze training is niet medisch van aard...

Hoe de overheid momenteel denkt over stoppen met roken, is af te leiden van de website ikstopnu.nl. Dat is de website waar je naar wordt doorverwezen op sigarettenpakjes. De site is een gezamenlijke productie van verslavingsinstituut Trimbos en uw eigen ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Ikstopnu.nl beveelt een aantal behandelingen aan: meerdaagse persoonlijke begeleiding, meerdaagse groepstraining, telefonische coaching en het gebruik van medicijnen en/of nicotinevervangers. Helemaal onderaan in het menu worden voor de volledigheid nog alternatieve methoden genoemd, zoals acupunctuur en hypnotherapie. Die worden echter als ‘niet bewezen’ afgeserveerd.

Voor de volledigheid? Nee, de site ikstopnu.nl is helemaal niet volledig. Het type ondersteuning dat wij aanbieden, een éénmalige stoptraining zonder hulpmiddelen, maar mét een goed succespercentage, wordt niet genoemd. Dat geldt ook voor andere goede aanbieders zoals *De Opluchting* en *Allen Carr*. En dat terwijl het Trimbos Instituut ons en vergelijkbare aanbieders goed kent. Qua aantal stoppers zijn we toch al enkele jaren de grootste van Nederland.

*‘De stoppen-met-rokenmarkt
is uitgegroeid tot een nagenoeg
gesloten systeem’*

Hoe is dit te verklaren? De ‘stoppen-met-rokenmarkt’ is uitgegroeid tot een nagenoeg gesloten systeem, waarin medische organisaties, gezondheidsorganisaties en de verzekeraars elkaar hebben gevonden. Ze hebben zich verenigd in het zogenaamde *Partnership Stop met Roken*.

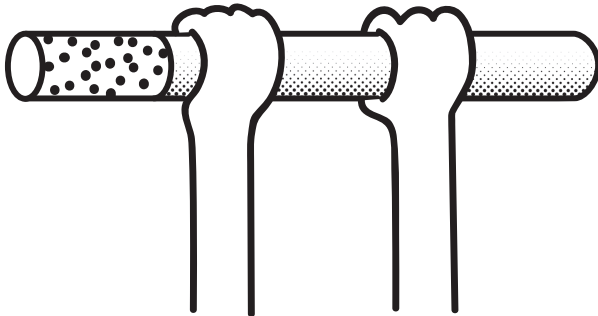
Als adviseurs is een aantal farmaceutische reuzen ge-

FEIT#2

JAARLIJKS MISLUKKEN 1 MILJOEN STOPPOGINGEN

Ieder jaar doet ongeveer een derde van de rokers een mislukte stoppoging. Dat zijn zo'n 1 miljoen Nederlanders die er niet in slagen gezonder te gaan leven.

* CBS, *Gezondheidsenquête 2015* (2014)



vraagd om aan te schuiven: *GSK, Novartis, Pfizer, Pierre Fabre, Johnson & Johnson* en de farmaceutische brancheorganisatie *Neprofarm*.

Samen hebben de partijen in het Partnership voorwaarden opgesteld waaraan volgens hen een goede ondersteuning van stoppers zou moeten voldoen, de zogenaamde *Zorgmodule Stop met Roken*. Kortweg: de *Zorgmodule*.

Gezien de deelnemende partijen is het niet heel vreemd dat de protocollen die in de *Zorgmodule* worden geformuleerd een uitgesproken medisch karakter hebben. Je komt als stopper terecht in een *behandeltraject*, dat stap voor stap wordt beschreven. Je krijgt bijvoorbeeld uitgebreide gesprekken om je motivatie om te stoppen te verdiepen. En medicijnen worden nadrukkelijk genoemd als hulpmiddel. Ook dat is niet vreemd, gezien de adviesrol van de farmaceutische industrie.

Wanneer het je niet lukt om op eigen kracht te stoppen, heb je volgens de *Zorgmodule* de keuze uit intensieve individuele therapie, intensieve groepstheorie, intensieve telefonische ondersteuning en/of gebruik van medicijnen en andere hulpmiddelen. We kwamen dit lijstje hierboven al tegen; de website ikstopnu.nl is gebaseerd op de *Zorgmodule*.

We zijn er nog niet, want het *Partnership Stop met Roken* heeft de zaak nog verder dichtgetimmerd. Het heeft aanvullend op de *Zorgmodule* een 'Kwaliteitsregister' geopend. Dit is een lijst met aanbieders van stopprogramma's die zijn goedgekeurd door het *Partnership Stop met Roken*, wat

wil zeggen dat ze gebaseerd zijn op de *Zorgmodule* en dat hulpverleners een medische opleiding hebben gevolgd. De lijst heeft een grote impact op hoe rokers worden ondersteund. In de praktijk pakken namelijk veel zorgverzekeraars het *Kwaliteitsregister* erbij om te bepalen of ze een stopondersteuning (deels) vergoeden. Ze vergoeden dus alleen programma's met een medisch karakter, bij voorkeur ondersteund door medicatie en/of nicotinevervangers.

‘Het Kwaliteitsregister staat niet voor kwaliteit.’

Wat is er nou mis met een *Kwaliteitsregister*?, vraagt u zich misschien af. De goedgekeurde programma's maken immers gegarandeerd gebruik van ‘bewezen methoden’, zo valt te lezen op de website kwaliteitsregisterstopmetroken.nl.

Het probleem is dat de methodieken uit de *Zorgmodule* weliswaar goed onderzocht zijn, maar helemaal geen hoge successcores geven. De beste score in een recent Nederlands onderzoek gaven de nicotinepleisters in combinatie met therapie. Van patiënten die met deze ondersteuning stopten, bleek 27% na een jaar nog gestopt te zijn. Met andere woorden: bijna 75% rookte weer. Die score van 27% kan bovendien maar deels op het gebruik van de nicotinemiddelen toegeschreven worden, want met een placebo stopte 17% succesvol. De door de *Zorgmodule* aangeraden gedrags-

therapie scoorde nóg lager. In het genoemde onderzoek scoorde gedragstherapie slecht 6 procentpunten beter dan de controlegroep.

Zowel de aanbevolen hulpmiddelen als de aanbevolen therapie helpen dus niet of maar een beetje om rokers te laten stoppen. Het Kwaliteitsregister staat dus niet voor kwaliteit. Toch worden per jaar miljoenen pakjes sigaretten verkocht die verwijzen naar ikstopnu.nl en daarmee naar een medisch-farmaceutisch advies voor de stopper, dat hem of haar waarschijnlijk niet zal helpen. De conclusie lijkt mij onvermijdelijk: stoppen met roken is geen medische wetenschap.

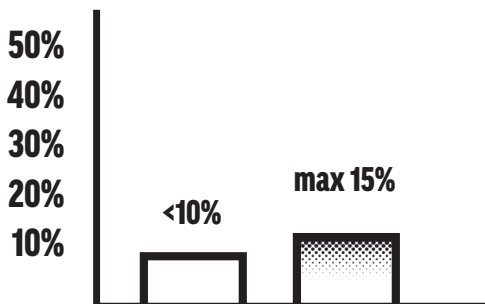
Dit begint overigens langzaam tot de verzekeraars door te dringen. Verschillende zijn inmiddels gestopt met het vergoeden van stoptrainingen volgens de Zorgmodule.

*‘Stoppen met roken is geen
medische wetenschap, maar
een tabakswetenschap.’*

Hoe dan wel? Stoppen met roken is geen medische wetenschap, maar een tabakswetenschap. Onze trainingen bestaan niet uit therapie, maar uit een verhaal over hoe de sigaret werkt. Het is het verhaal van de tabaksindustrie zelf, die decennia lang onderzoek heeft gedaan om tabak verslavend en maatschappelijk geaccepteerd te maken. Dankzij

FEIT #3

AANBEVOLEN HULPMIDDELEN HELPEN MAAR EEN BEETJE



De overheid beveelt aan om medicijnen of nicotinemiddelen te gebruiken wanneer je stopt met roken. Uit onderzoeken blijkt inderdaad een 50 tot 70 procent hogere slagingskans*.

Dat klinkt geweldig, maar je moet daarbij bedenken dat stoppen zonder enige hulp heel weinig kans van slagen heeft: minder dan 10 procent. Dat van stoppen met bijvoorbeeld nicotinekauwgum is dan dus maximaal rond de 15%. Het helpt dus maar een klein beetje, terwijl je je nicotineverslaving met deze 'roze sigaretten' in stand houdt.

* Bron: Trimbos Instituut

informatie uit de industrie weten we precies waarom rokers roken. De sigaret is chemisch geperfectioneerd om ons brein te laten denken dat hij goed voor ons is. Zodra een roker zijn sigaret uitdrukt, groeit daarom de behoefte om een volgende op te steken. Hoe langer hij niet rookt, hoe verder de 'nicotinespiegel' in zijn brein inzakt. Die inzakkende nicotine veroorzaakt subtiele en minder subtiele ongemakken, zoals stress, vermoeidheid, honger en obstipatie. Als de roker dan weer een sigaret opsteekt, dan zijn die gevoelens snel weer verdwenen. Dat is de motor achter de verslaving.

De eerste sleutel om te stoppen is het inzicht dat een sigaret ook op korte termijn niet levert wat hij belooft. Het genot wat rokers menen te ervaren, is niets anders dan het opheffen van die onrust, etc. die de vorige sigaret heeft veroorzaakt, met als gevolg nieuwe onrust. Zorgt roken voor ontspanning? Nee, integendeel, het verhoogt onze nervositeit. Het opsteken van een sigaret zal je drang alleen maar vergroten.

De tweede sleutel om te stoppen is het inzicht dat roken lichamelijk gezien helemaal geen zware verslaving is. De grootste ontwenningsverschijnselen stoppen na een dag of drie en de meeste zijn na een paar weken helemaal verdwenen. Al die gevoelens zijn met praktische instructies op te vangen. Een verkoudheid is vervelender. Nicotinevervangers zijn niet nodig.

De derde sleutel is dat je brein in feite deels in bezit is

genomen door de tabaksindustrie. Tot maanden en zelfs jaren nadat je bent gestopt, proberen je eigen hersenen je vanuit je onbewuste aan te sporen om er toch nog eentje op te steken. Maar wanneer je het mechanisme achter deze zwakke momenten herkent, is er gemakkelijk weerstand aan te bieden. Je weet wanneer het kleine of grote monster op je schouder tikt. Je weet ook dat het vanzelf ophoudt. Haal even adem en je voelt tegelijk dat schone lucht veel meer voor je doet. Stoppen is makkelijk, mits je het goed doet.

*‘Een verkoudheid is vervelender.
Nicotinevervangers zijn niet nodig.’*

Dat is heel in het kort de basis van de stoptraining van Ik Stop Ermee. We gebruiken informatie van de tabaksindustrie tégen de tabaksindustrie. Onze training van slechts vier uur is succesvol. Een groot aantal deelnemers kan zichzelf na een jaar definitief gestopt noemen. Van bedrijven krijgen we zonder uitzondering stoppercentages van boven de 50% door. In een wetenschappelijk onderzoek naar onze training gaf 68% van de mensen die reageerden aan nog altijd een niet-roker te zijn. Vergelijkbare resultaten worden behaald door de zes uur durende ‘Allen Carr’-trainingen, die wereldwijd worden gegeven.

In de reacties die we krijgen, verbazen de ex-rokers zich erover hoe gemakkelijk het hen lukte, bijna altijd na meerdere stoppogingen met hulpmiddelen.

Maar ons type training voldoet niet aan de Zorgmodule en via ikstopnu.nl zul je ons dus niet vinden. Verzekeraars vergoeden de training vaak niet. Artsen die hun patiënten een dringend stopadvies geven, volgen de Zorgmodule en adviseren gedragstherapie en nicotinevervangers, ook al weten ze dat de kans groot is dat ze snel weer zullen roken.

Ons geluk is dat er veel huisartsen zijn die onze methode tóch steunen en naar de feiten kijken. Dat is ook het geluk van duizenden ex-rokers, die fitter door het leven gaan en hun levensverwachting maand na maand zien stijgen.

Staatssecretaris, ik wil u vragen of u de Zorgmodule Stop met Roken en uw website ikstopnu.nl tegen het licht zou willen houden. Het advies van Stichting Ik Stop Ermee is: stop ermee. Stoppen met roken is geen medische wetenschap.

Hugo Hairwassers

directeur Stichting Ik Stop Ermee

HOE STOPPEN MET ROKEN BIJNA LEUK KAN ZIJN

9 April 2018, 18.00 uur. Ik sta naast het podium van het Stadstheater in Arnhem en zie hoe de stoelen in de zaal zich rij voor rij vullen. Ik hoor het vertrouwde gehoest en gekuch. Vooraf heb ik het uitgezocht: samen met mijn collega's van Ik Stop Ermee heb ik nu 100 keer voor een zaal gestaan. In drie jaar tijd hebben we ons verhaal voor ongeveer 40.000 rokers gehouden, waarvan het grootste deel nog steeds is gestopt. Vanavond komen daar een paar honderd ex-rokers bij... Ik loop het podium op, verwelkom iedereen en stel mezelf voor.

STOPPEN IN ÉÉN DAG

De stoptraining die wij geven, heb ik zelf ook gevolgd. Dat was twaalf jaar geleden. Vooraf had ik er geen vertrouwen in. Na vijf mislukte stoppogingen kon ik niet geloven dat ik in één dag zou kunnen stoppen. Ik zei tegen de cursusleider: er is niks wat jij kunt zeggen, waardoor ik straks niet meer wil roken. Zijn reactie was: 'Ik zal je aan het einde van de dag vragen of je er dan nog steeds zo

over denkt.' En dat deed hij. Na zes uur wist ik zeker dat ik nooit meer zou roken. Sindsdien heb ik nog niet één seconde overwogen om weer te gaan roken, en ik weet ook 100 procent zeker dat ik nooit meer ga roken. Hoe dat kan? Ik had iets nieuws geleerd over de sigaret.

KETTINGROKEN EN BLAUW STAAN

Maar laat ik bij het begin beginnen. Ik ben dus op het gebied van stoppen met roken niet alleen een trainer, maar ook een ervaringsdeskundige. Mijn eerste sigaret kreeg ik op de Haagse *Pasar Malam* van een Indische Surinamer. Ik werkte daar als beveiligingsbeambte om mijn studie Bestuurskunde in Leiden te betalen. Ik was achttien jaar. Ik vond hem niet eens lekker, maar binnen een maand kocht ik mijn eerste pakje.

Bijna mijn hele omgeving in Leiden rookte, het hoorde erbij. Een van mijn huisgenoten gooide zijn lege pakjes niet weg, maar stapelde ze op buiten zijn studentenkamer, die daardoor in rap tempo aan het gezicht onttrokken werd. Alle muren van het studentenhuus aan de Leidse Kaiserstraat bestonden binnen een jaar uit lege pakjes sigaretten. Dat is nog steeds zo.

De grote zaal van mijn studentenvereniging Quintus stond ondanks de airconditioning elke avond blauw. Deze vereniging werd financieel ondersteund door de sigaretten-

industrie. Op feesten werden er Gauloises Blondes uitgedeeld door een eveneens blond promotieteam. Moet ik er nog aan toevoegen dat ik rond mijn tentamens bijna ketting-rookte? Zoals bijna alle rokers dacht ik daar de stress mee te kunnen verdrijven. (In onze trainingen is dat een van de eerste mythes die we doorprikken: roken veroorzaakt stress en dáárom wil je roken.)

IK STOP

Stress was ook een belangrijke reden dat ik bleef roken. Na mijn afstuderen begon ik als P&O-adviseur op de afdeling Burgerzaken van de gemeente Amsterdam. De bijnaam van mijn bazin was niet voor niets de generaal; ze veroorzaakte veel stressmomenten. Die ging ik dus te lijf met een sigaret. Zoals bijna iedere roker was ik ervan overtuigd dat ik een keer zou stoppen, 'maar nu nog even niet'. Dat moment kwam pas na een overstap naar een nieuwe baan, in de tijd dat ook mijn zoon geboren werd. Die nieuwe levensfase was voor mij de reden om de sigaret definitief uit te willen drukken.

En dat kon ik dus niet. Niet op eigen kracht. Op wilskracht hield ik het tien weken vol, voordat ik capituleerde. Drie dagen later zat ik weer op een half pakje per dag. Een half jaar later deed ik een tweede poging. Met hetzelfde resultaat, al hield ik het ditmaal twintig weken vol en duurde het een week voordat ik weer een half pakje per dag rookte.

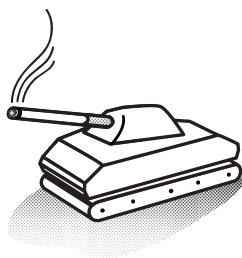
FEIT#4

STOPHULPMIDDELEN HEBBEN ONGEWENSTE BIJWERKINGEN

Stopmiddelen zijn niet alleen weinig effectief, ze hebben ook stevige bijwerkingen. De bijsluiter van het vaak voorgeschreven middel Bupropion waarschuwt je o.a. voor :

Slapeloosheid of juist slaperigheid, droge mond, maag-darmklachten, hoofdpijn, oorsuizen, wazig zien, angst, nervositeit en opwinding, trillen, huiduitslag, jeuk en galbulten, toename van het aantal aanvallen bij epileptici, coördinatiestoornissen, verminderde spierkracht, geheugenstoornissen, smaakstoornissen, hartklachten, te hoge of te lage bloeddruk, een rood gezicht, hallucinaties, leveraandoeningen, stemmingsverandering en natriumtekort.*

*** Bron: bijsluiter Bupropion (handelsnaam: Zyban)**



Als ik rookte voelde ik me rot. Als ik gestopt was voelde ik me ook rot. Na mijn vijfde mislukte stoppoging in vier jaar tijd, gaf ik toe dat ik het in mijn eentje niet voor elkaar kreeg. Hoe kon dat nou? In mijn werk kon ik zo doelgericht en gedisciplineerd zijn...

ALLEN CARR

Ik ging eerst naar de huisarts. Die vertelde me het 'nieuws' dat roken slecht voor me was en dat ik inderdaad zou moeten stoppen. Op mijn vraag hoe het kon dat ik na het stoppen alsmáar aan de sigaret bleef denken, keek hij me zwijgend aan. Ik zag zijn frustratie: hij sprak wekelijks mensen die eigenlijk tien jaar geleden al gestopt hadden moeten zijn, maar ongeacht de medische consequenties toch bleven roken. Hij had geen flauw idee hoe hij hen zou kunnen helpen.

Op mijn werk vertelde ik erover en mijn collega adviseerde me om 'naar Allen Carr te gaan'. Zo was hij zelf gestopt. Toeval bestaat niet, want zonder dat ik het wist had mijn buurman zichzelf en mij in diezelfde week opgegeven voor een stoptraining bij Gert van der Ploeg. Deze Amsterdammer gaf zes uur lange bijeenkomsten die deels waren gebaseerd op het werk van Carr.

Voor wie onbekend is met Allen Carr: deze Brit verraste in de jaren tachtig van de vorige eeuw de wereld met een revolutionair nieuwe manier om te stoppen met roken: het lezen van een boek. In *The Easy Way to Stop Smoking* (in

het Nederlands vertaald als *Stoppen met roken*) beschreef Carr in 150 bladzijden de mechanismen die ervoor zorgen dat iemand gaat roken en blijft roken. Ook ontkrachtte hij mythes die er over roken bestaan. De voordelen die rokers toeschrijven aan roken blijken eigenlijk nadelen te zijn. Tel je die op bij de nadelen van het roken die je al kent, dan houd je alleen maar nadelen over. Maar misschien nog wel belangrijker: geen voordelen.

Ondanks dat miljoenen mensen dankzij zijn hulp gestopt zijn, werd zijn methode in Nederland zwart gemaakt. Je zou denken door de tabaksindustrie, maar nee; door nota bene de farmaceutische industrie die op dat moment vertegenwoordigd was in alle instanties die zich bezig hielden met stoppen met roken. In plaats van Carr te zien als een bondgenoot voor een gezondere wereld, zagen ze hem als een beer op de weg voor het verkopen van meer pillen. Carr adviseerde tegen het gebruik van medicijnen en andere hulpmiddelen bij het stoppen. In 2006 overleed hij op 72-jarige leeftijd ironisch genoeg aan longkanker, maar zijn methode leeft voort, indirect ook in onze trainingen.

Van der Ploeg was een man van in de zestig, die de deelnemers aan zijn training ontving in zijn eigen huis. In zijn huiskamer had hij een afzuiginstallatie van industriële kwaliteit laten inbouwen.

Zijn eerste woorden waren dat we tijdens die zes uren durende cursusdag naar hartenlust door zouden mogen paffen, wat we met zes man ook deden. Hij bracht het

soms wat schoolse proza van Carr tot leven. Ik herinner me de droge, soms cynische grapjes, waarmee hij ons bij de les hield, zoals: roken veroorzaakt obstipatie maar gelukkig heeft Philip Morris arsenicum toegevoegd, zodat je 's-nachts gewoon door kunt slapen. Wat?! Arsenicum, maar dat is toch gewoon rattengif! Zonder dat het één moment saai werd, presenteerde hij in die zes uur het hele verhaal van *The Easy Way to Stop Smoking* in zijn eigen woorden. Het wonder gebeurde, ik ben nu twaalf jaar gestopt.

STICHTING IK STOP ERMEE

‘Waarom is die man geen bekende Nederlander?’, vroeg ik een paar maanden later aan mijn buurman. We noemden ons nu allebei ‘definitief gestopt’ en waren er nog altijd van onder de indruk hoe gemakkelijk het ons was afgegaan dankzij Van der Ploeg. Uit nieuwsgierigheid belde ik hem op en kwam erachter dat hij nauwelijks aan marketing deed. Per training zaten er niet meer dan tien mensen bij hem thuis.

Drie dagen later stonden we op de stoep voor zijn huis. We wilden hem helpen om te groeien. In een brainstorm bedachten we hoe we het groter aan zouden kunnen pakken. We zouden een organisatie rond Van der Ploeg oprichten. Een stichting. Dat zou niet alleen fiscaal voordelig zijn, maar het ook gemakkelijker maken om campagne te voeren om rokers te laten stoppen. Van der Ploeg zou de man

worden die heel Nederland zou laten stoppen, zeiden we lichtelijk ambitieus. *Stichting Ik Stop Ermee* was geboren.

HOE VERKOOP JE EEN TRAINING VAN VIER UUR?

Mijn taak was het om de training te gaan verkopen. Zes uur is te lang en dus kortte ik hem in overleg met Van der Ploeg in tot vier uur. ‘Na één cursus van 4 uur NOOIT meer willen roken’, was dan ook de belofte op de flyers die we door Amsterdam lieten verspreiden. Die belofte klopte, maar hij was voor de Amsterdammers volstrekt ongeloofwaardig. Stoppen is toch iets heel moeilijks? Niemand reageerde, op een paar hele vreemde mensen na.

Wat een teleurstelling. Ik kreeg weer een stressmoment, maar nee, ik dacht geen seconde aan een sigaret. Wel ging ik een biertje drinken in café Reuring in de Pijp en vertelde de barman over mijn probleem. Hij kwam met een briljante suggestie: ‘Waarom benader je de klanten van je uitzendbureau niet?’ Daar was ik zelf nooit opgekomen. Ik was sinds een paar jaar eigenaar van een bureau voor gemeenteprofessionals en stond dus in goed contact met personeelsfunctionarissen. Zouden zij misschien geïnteresseerd zijn in gezondere medewerkers? In minder ziekteverzuim en minder tijdverlies door rookpauzes?

Ja, dat waren ze. Amsterdam, Mijdrecht en Doetinchem waren de eerste gemeenten waar we een training mochten geven. In die laatste plaats stopte 90 procent van de

FEIT#5

DE OVERHEID BLIJFT VERSLAVENDE ADDITIEVEN TOESTAAN

‘Tabaksfabrikanten voegen aan hun producten additieven toe, (...) die zij selecteren uit ongeveer 1.000 verschillende stoffen. [Deze] kunnen sigarettenrook aantrekkelijker of zelfs verslaverder maken. Veel additieven verminderen de scherpte van de rook of verbeteren de smaak en geur. Voor niet-rokers kan dit de drempel om te beginnen met roken verlagen. (...) Additieven kunnen daardoor leiden tot meer consumptie en dus tot meer gezondheidsschade.’

Bovenstaande tekst is te vinden op de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (rivm.nl). Toch blijft de overheid deze toevoegingen toestaan.



buitendienst en dat nieuws deed al snel de ronde. Oude IJsselstreek, Borculo en Gendringen waren de volgende prikkertjes die we in de kaart konden zetten. Zo begon de bal te rollen.

Maar op een dag vertelde Van der Ploeg dat hij het reizen door Nederland te veel vond. Sterker nog: hij wilde er eigenlijk helemaal mee ophouden. Wat nu? Er zat voor mij maar één ding op: zelf voor de groep gaan staan. Ik nam de training over van Gert van der Ploeg. Daarmee begon voor mij een nieuwe verslaving.

MIJN EERSTE GROEP

Natuurlijk was ik de eerste keer dat ik onze training gaf nerveus. Ik stond in een vergaderruimte van de gemeente Ede voor ongeveer dertig ambtenaren, die zich waarschijnlijk ernstig afvroegen wat er een middag lang over de sigaret te vertellen valt. Met hun handen in elkaar gevouwen keken ze me wantrouwend aan: jaja, jij gaat wat zeggen en dan gaan wij stoppen; nou jongen; ik dacht het niet! Maar met mijn eerste vraag kreeg ik direct hun aandacht: 'Waarom roken jullie eigenlijk?' Ze riepen:

—*Omdat het gezellig is!*

—*Omdat ik er rustig van word!*

—Omdat het toch zo lekker is!

—Om tegen de stress te kunnen!

—Omdat ik nou eenmaal niet kan stoppen!

Dit zijn de antwoorden die we bij elke stoptraining uit de zaal te horen krijgen. Als roker denk je dat er een goede reden is waarom je rookt. Het eerste goede nieuws dat ik de deelnemers duidelijk en onderhoudend kon vertellen was dat al die redenen fabels zijn. Is een sigaret lekker? Onzin, wie een sigaret rookt, trekt de rook direct diep de longen in, veel te kort om te genieten van de smaak. Wat overblijft, is alleen de bekende asbaksmaak. Helpt roken je om te ontspannen? Nee, helaas, tabak is een opwekkend middel. Zorgt de sigaret voor gezelligheid? Ook al niet. Het zal regelmatig heel gezellig zijn op de rookplek van een bedrijf, maar bij de waterkoeler en de koffieautomaat ontstaan dezelfde spontane gesprekjes. Denk je dat je iemand bent die niet *kán* stoppen? Waarom zit je dan hier? Iedereen kan stoppen en het is véél, véél eenvoudiger dan je denkt.

DE TABAKSINDUSTRIE VERSLAAN

Als lezer van dit verhaal denk je nu waarschijnlijk: als stoppen zo eenvoudig is, waarom hebben jullie dan vier uur nodig om dat uit te leggen? Dat is omdat roken geen

FEIT#6

AFSCHRIKKING WERKT NIET

Je kunt gedragsverandering in gang zetten door afschrikking. Maar dat is niet effectief wanneer de 'straf' uitgesteld wordt of heel geleidelijk zwaarder wordt gemaakt. Dat laatste gebeurt met de accijnzen en het eerste met de waarschuwingen op de tabaksverpakkingen. Uit onderzoek* blijkt dat rokers gruwelijke afbeeldingen van bijvoorbeeld aangetaste longen gemakkelijk kunnen negeren.

* Bijvoorbeeld: C. Jansen, C. M. van de Berg, C. Buurman, M. Smits, 'The scarier the better? Effects of adding images to verbal warnings on cigarette packages.' In: *Information and Document Design: Varieties on Recent Research*. Amsterdam, 2006.



moeilijke, maar wel een ingewikkelde verslaving is. We gebruiken die vier uur om tot in de details te vertellen hoe de sigaret werkt, hoe je brein als roker functioneert en wat er precies met je lichaam en je geest gebeurt wanneer je stopt.

Het is een onthullend en voor de meesten ook een verbijsterend verhaal, want we laten zien hoe de tabaksindustrie meedogenloos van deze kennis gebruik maakt. Het woord ‘verslaving’ moet je letterlijk nemen: als roker is een deel van je hersenen in feite tot slaaf gemaakt door de sigarettenfabrikanten. Een deel van je brein is eigendom van Philip Morris, Imperial Brands, British American Tobacco of Japan Tobacco. Na afloop van de training zijn dit niet meer je vrienden.

We vertellen bijvoorbeeld over de Amerikaanse biochemicus Jeffrey Wigand, die als klokkenluider onthulde dat tabaksfabrikanten onderzoek deden naar toevoegingen die sigaretten nóg verslavender maken. Hier gaat ook de overheid niet vrijuit, want veel van deze toevoegingen zijn nog altijd toegestaan. Wanneer je al deze kennis goed tot je door laat dringen, wordt stoppen met roken in één keer eenvoudig en zelfs bijna leuk. Je gaat de kennis van de sigarett-multinationals tegen hen gebruiken!

STOPPEN DOE JE ZO

Stoppen met roken draait uiteindelijk om één inzicht: je

rookt om het negatieve effect van je vorige sigaret op te heffen, wat leidt tot een eindeloze cyclus. Lichamelijk gezien kun je deze cyclus gemakkelijk doorbreken, want stoppen met roken geeft niet meer ongemak dan een griepje of een verkoudheid. In drie weken is het voorbij. De reden dat stoppen zo moeilijk is, is je geestelijke verslaving. Roken werkt als een parasiet in je brein. Wanneer je honger hebt, is dat in feite een signaal dat door je onbewuste brein wordt gegeven en dat ertoe leidt dat je gaat eten. We denken daar niet of nauwelijks bij na. Door de verslavende stoffen in de sigaret krijgen we vergelijkbare hersensignalen dat we *moeten* roken, zodra onze laatste sigaret een tijdje achter ons ligt. Deze signalen zijn heel moeilijk vanuit ons bewuste brein te negeren. Denk er ter vergelijking aan dat het ook heel moeilijk is om lang te diëten.

In onze training geven we de deelnemers een aantal heel simpele trucs om hier toch in te slagen. De belangrijkste is dat je de rookprikkel niet negeert, maar er ook niet direct aan toegeeft. Stel dat ten eerste vijf minuten uit (dat kan iedereen: ga bijvoorbeeld douchen, een paar pagina's uit een boek lezen, of geconcentreerd naar een liedje luisteren). In de meeste gevallen is de rookprikkel dan al verdwenen. Gemiddeld één keer in je leven komt het 'grote monster' voorbij. Feitelijk is dat een kortsluiting in je rationele brein. Tijdens deze angstaanval die gemiddeld een uur duurt gaan de meeste mensen weer roken. Door dit monster denken ze dat ze niet kunnen stoppen. De oplossing is opnieuw: wachten. Je moet het zestig minuten zien uit te houden.

Zesendertighonderd seconden. En daarna kun je weer onbezorgd door met je rookvrije leven.

Na afloop begon mijn eerste groep te applaudisseren, alsof ik een chartervliegtuig naar een zonbestemming veilig op de grond had gezet. Dat was eigenlijk ook zo.

SUCCES

Van alle gemeenten waar we een training gaven, kregen we enthousiaste berichten. Na vier maanden was een grote meerderheid nog steeds gestopt. Via via kregen we opdrachten van onder andere een beursgenoteerde onderneming en een groot ziekenhuis. Met deze referenties konden we weer andere organisaties benaderen en zo ontstond een sneeuw-baleffect. De verkoop ging nu gemakkelijk. Organisaties willen graag dat medewerkers stoppen. Niet alleen vanwege de winst die het oplevert, maar ook om iets goeds voor het personeel te doen.

We kregen genoeg opdrachten om een tweede trainer in dienst te nemen en we besloten om ook weer trainingen voor particulieren aan te gaan bieden. Vaak begonnen we met groepje van vijf man. Maar ook dit balletje begon te rollen. De meeste aanmeldingen kregen we via mond-tot-mondreclame: gelukkige stoppers bazuinden onze naam rond. Ook de hoge succespercentages bij bedrijven hielpen ons om een naam op te bouwen. Uit ons eigen, doorlopende onderzoek

komt nooit een score van onder de vijftig procent.

Uit een onderzoek dat we in 2011 door studenten lieten uitvoeren kwam zelfs eens een score van 81% procent. Tenminste,... van de mensen die reageerden. Dat was te mooi om waar te zijn, maar in die tijd vonden we het ook te mooi om het niet op onze website en op Facebook te zetten. We maakten daarbij een fout: sommige leden van de studentenvereniging Vindicat met wie we samenwerkten, bleken in werkelijkheid niet ingeschreven aan de Universiteit. Dat wisten we niet. Die fout zouden we later als een boemerang in ons gezicht krijgen.

‘Hoe groot willen jullie worden?’, vroeg iemand mij vijf jaar geleden. ‘Niet al te groot’, was toen mijn antwoord, want ik wist dat ik dan net als Allen Carr de tabakslobby en de farmaceutische industrie op mijn pad zou vinden. Met onze huidige omvang van twaalf mensen zijn we tevreden. Maar door toeval werden we opeens landelijk bekend. Een verslaggever van De Volkskrant had ons gevonden en schreef een positief artikel. Daarna volgden Jelte van der Goot en Frank Dane van Radio 538, die mij live onze complete training lieten geven. Toen belde er een vrouw van een Haags lobbybureau namens een klant: ‘Of we konden praten.’ Die klant bleek een fabrikant te zijn van hulpmiddelen bij het stoppen met roken.

FEIT#7

EEN POSITIEVE BENADERING WERKT WÉL



Stoptrainingen met een positieve benadering laten hoge succespercentages zien. In een onderzoek door de Medical University of Vienna werden deelnemers aan een Easy Way-seminar van Alan Carr een aantal jaar gevolgd. Na drie jaar was nog meer dan de helft gestopt, wat werd bevestigd door urinemonsters.

*** H. Moshhammer & M. Neuberger, 'Long term success of short smoking cessation seminars supported by occupational health care', *Addictive Behaviors* 32, pag. 1486-93, 2007.**

NEE ZEGGEN

Ja, het is klinisch bewezen dat medicijnen en nicotineproducten soms een beetje helpen bij het stoppen met roken. Maar nee, nee, nee, wij raden met klem af om deze middelen te gebruiken. Veel stoppers krijgen stevige bijwerkingen bij medicijngebruik. Het bekende middel Zyban is bijvoorbeeld een antidepressivum waar gebruikers last van ondervinden en waarmee sommigen zelfs volledig de weg kwijtraken (lees de bijsluiters op apotheek.nl!). De basis van onze training is dat stoppen een positief proces is, waarbij je snel voelt dat je lichaam en je geest gezonder worden. Voor dit soort paardenmiddelen is daarbij geen plaats. We zijn een nog sterkere tegenstander van nicotinemiddelen zoals kauwgom en pleisters. Hiermee houdt je je verslaving in stand; het is in feite een andere vorm van roken. Stop je met kauwen of plakken, dan weet jouw brein wel weer een andere manier om aan nicotine te komen.

Toch wilde ik de vrouw wel ontmoeten. Ik was benieuwd wat zij van ons verhaal vond: gemakkelijk stoppen zonder chemische hulpmiddelen. Waarschijnlijk zou ik haar niet kunnen overtuigen, maar hopelijk zouden we een goede discussie hebben.

Het werd een vreemd gesprek. Ik kreeg een aanbod: 50.000 euro voor het promoten van hun medicijnen in onze training. Ze noemde het informatiebudget. Alle andere spelers in de markt hadden dit budget geaccepteerd omdat je anders tegen de vastgestelde richtlijnen van het

NHG in zou gaan. We moesten dus wel. Ik kreeg niet eens de kans om ons standpunt over hulpmiddelen toe te lichten. Ik vertelde haar van mijn werk voor de Argentijnse overheid. ‘Weet je hoe we wat u voorstelt daar noemden? Steekpenningen’. Toen zei ze: ‘Als u dat ooit zegt, gaan we jullie aanklagen tot het einde van jullie bestaan.’

MIJN 15 MINUTEN AAN DE SCHANDPAAL

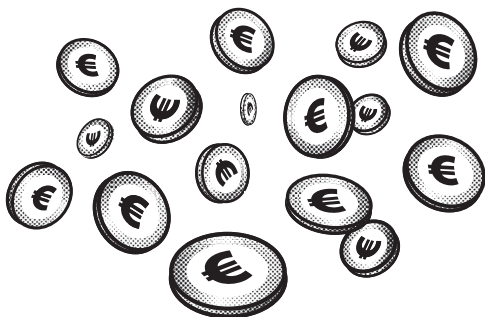
Ik wist dat het speeldkwartier voorbij was. Vroeg of laat konden we een tegenactie verwachten van de farmaceutische industrie, van de tabaksindustrie of van allebei tegelijk. Hoe slinks dit soort machtige partijen soms te werk gaan, wist ik een beetje. Een huisgenoot uit mijn studietijd werkte bij een groot Haags lobbykantoor. Hij kon er smakelijk over vertellen hoe de pers en de politiek worden bespeeld.

Als eerste arriveerde het trollenleger. Op allerlei internetfora en blogs worden stopmethoden besproken, waaronder de onze. Uit het niets verschenen daar negatieve ervaringen en werd ik beschreven als een ‘goeroe’ en een ‘Ratelband’.

De tweede aanvalsgolf vond plaats via de gedrukte pers, om te beginnen in de vorm van een ingezonden artikel in dagblad Trouw. Waar kwam dat nou vandaan? Wij doen toch goed werk? Goede training, vrolijke mensen, lage prijs, niet-gestopt-geld-terug-garantie... Daar kun je toch geen

FEIT#8

STOPPENDE MEDEWERKERS LEVEREN WINST OP



Stoptrainingen voor bedrijven verdienen zichzelf ruim terug. Rokende werknemers kosten bedrijven immers veel geld. Ten eerste zijn die medewerkers minder fit en nemen ze gemiddeld 1,5 keer zo veel ziekte-dagen op*. Daarnaast zijn er de rookpauzes. Met 4 rookpauzes van 10 minuten per dag en 225 werkdagen per jaar kom je –afgezien van die ziekte-dagen– uit op 150 uur rookpauze per jaar. Vermenigvuldigd met de gemiddelde loonkosten (33,10 euro CBS) kom je uit op zo'n 5.000 euro opge-rookt geld. Per rokende medewerker.

*** Bron: Centraal Bureau voor de Statistiek, Gezondheid en zorg in cijfers 2007, Voorburg 2007.**

probleem mee hebben? Op internet verschenen artikelen van dezelfde strekking. Vooral de website tabaknee.nl was erg actief.

Wat ik deed, is wat ik altijd doe met mensen die negatief zijn. Ik bel ze op en nodig ze uit om een keer naar de cursus te komen kijken. Dan weet je waar je het over hebt, toch?! De man van het ingezonden stuk had totaal geen interesse. Toen ik het woord ‘smaad’ liet vallen en vertelde dat dit strafbaar is, zei hij dat de juridische kosten gedekt waren. Geen van de redacteurs die over ons schreven nam de moeite om ons te bellen en de journalistieke regel van hoor en wederhoor toe te passen.

Dat gebeurde wel bij de kers op de taart die voor ons gebakken werd. Op 1 maart 2018 zou de actualiteitenshow Nieuwsuur van de publieke omroep ons volledig afbranden. Ze gebruikten één stok om ons te slaan. Die was –je raadt het al– het onderzoek waar we een verkeerde naam onder hadden gezet. Daar had de redactie natuurlijk een punt, maar dit onderzoek is maar een van de vele die naar onze training zijn gedaan. De redacteur die mij voor wederhoor belde gaf ik een uitgebreide toelichting en ik gaf cijfers uit andere onderzoeken. Maar omdat ik niet voor de camera wilde reageren, heette het in de uitzending dat ik ‘niet beschikbaar voor een interview’ was.

Na de uitzending van de reportage zat er een huisarts in de studio die nog maar eens benadrukte hoe moeilijk stoppen

met roken is, dat het een zorgvraagstuk is en dat je er toch echt medicijnen bij zou moeten gebruiken. De farmaceutische industrie kon weer gerust gaan slapen.

ONAFHANKELIJK ONDERZOEK

Natuurlijk was ik niet blij met de beschadigingsactie, om het zachtjes uit te drukken. Maar de gevolgen vielen gelukkig mee. Bedrijven die mij belden, wist ik gerust te stellen. Dat gold ook voor de huisartsen die ik in de week na de uitzending sprak. Ze blijven onze methode aanbevelen.

Mocht je toch twijfelen, er is het afgelopen jaar onderzoek gedaan onder een groot aantal deelnemers aan de trainingen van Stichting Ik Stop Ermee door huisarts en epidemioloog Miriam de Kleijn. Vooruitlopend op de publicatie van dit onafhankelijke onderzoek spreekt ze van een 'Een opvallend hoog percentage'. Nog even afwachten dus, maar aan de effectiviteit van onze training hoeft dus niet getwijfeld te worden. Omdat onze training vergelijkbaar is die met die van Allen Carr, kun je ook kijken naar internationale onderzoeken naar deze methode, uitgevoerd door gerenommeerde onderzoekers. Deze komen tot scores van over de vijftig procent.

VERDER MET ONZE MISSIE

We blijven het positief benaderen, want het gaat ons maar om één ding: het helpen van zo veel mogelijk rokers die willen stoppen. Wij hebben in 2017 onze training voor 20.000 rokers gegeven, waarvan een hoog percentage definitief is gestopt. Het gaat dus om vele duizenden mensen die voortaan veel gezonder leven. Het CBS heeft het uitgezocht: wie rond zijn dertigste stopt heeft ongeveer dezelfde levensverwachting als een niet-roker en wie dat rond zijn vijftigste doet, leeft gemiddeld 6,5 jaar langer dan mensen die blijven roken.

Wij vinden dat iedere Nederlander die wil stoppen daar gemakkelijk goede ondersteuning voor moet kunnen vinden. Wanneer iemand weet te stoppen met nicotinekauwgom is dat prima, maar het valt niet te ontkennen dat die methode voor de meeste rokers niet werkt. Er bestaat geen enkel wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt dat hulpmiddelen voor hoge percentages definitief gestopte rokers zorgen.

We gaan verder met onze missie en met onze campagne: heel Nederland stopt! En we blijven erbij: stoppen met roken is geen medische wetenschap en je hebt er geen wekenlange ondersteuning door een psycholoog voor nodig.

DE LAATSTE TWEE

9 April 2018, 21.30 uur. Mijn groep in Arnhem heeft het grootste deel van de training erop zitten. Ik loop naar de rand van het podium, kijk de zaal in en kondig de laatste rookpauze aan: 'Ik vraag jullie om nu nog twee sigaretten te roken. De eerste sigaret rook je normaal en daarna zonder je jezelf even af. Neem een moment voor jezelf en rook de laatste sigaret van je leven. Mijn advies: proef hem, ruik hem, inhaleer hem en onthoud hem. Dát is wat je zult moeten "missen" voor de rest van je leven.'

