

Niet gemakkelijk, maar zo content

In mei dagen we iedereen in Kessel-Lo uit om een maand niet te roken. Voor Heidi (47) en Tom (51) is deze maand niet meer nodig. Ze zijn ondertussen al een jaar gestopt met roken. “Vroeger spendeerde ik veel tijd aan het rollen van sigaretten, ik ben blij dat ik nu meer vrijheid heb”.

Heidi en Tom wonen met hun twee kinderen, nu nog in een rijhuis in Kessel-Lo. Ze zijn volop in de voorbereiding om ergens ander te gaan wonen. We spraken bij hun thuis af om naar hun rookstopverhaal te luisteren. Dit is hun ervaring.

Voor we het over stoppen gaan hebben. Hoe zijn jullie gestart?

Tom: Ik heb echt lang gerookt. In 92 ben ik begonnen. Mijn vader rookte en gooide zijn sigaretten in de tuin. Als hij binnen was raapte ik die op om nog snel aan die peuk een paar keer te trekken. Maar pas later ben ik echt beginnen roken. Ik had kameraden die rookte en zo in het geheim meedoen. En dan ben je vertrokken.

Heidi: Ik ben in 2009 gestart. Eigenlijk omdat Tom rookte en het was wel gezellig met zijn tweeën.

Hoe zijn jullie gestopt?

Heidi: Ik wou eigenlijk al een tijdje stoppen met roken. Ik ben dan in het ziekenhuis beland met een nierprobleem. Na een paar dagen realiseerde ik me dat ik heel die tijd niet gerookt had. Ik ging dan uiteindelijk toch naar het rokerskot in het Heilig Hart. Eens terug thuis dacht ik, zou dit niet het moment zijn om te stoppen met roken. Ik ben op aanraden van onze apotheker met klevers begonnen. Ik ben toen gestopt gebleven.

Tom: Ik was echt een zware roker. 30 jaar heb ik in totaal gerookt. Op sommige momenten twee pakjes per dag. Heidi is eerst gestopt. Ik rolde zelf en had nog een voorraad voor een aantal maanden. Ik vond het zonde om die weg te doen. Daarna ben ik gestopt, zonder hulpmiddel. De eerste dagen liep ik nogal ambetant rond. Ik was een klusje aan het doen en werd zo kwaad dat ik er dan nog eentje ben gaan roken. Dat was de laatste.

Heidi: we hebben ook een app geïnstalleerd om bij te houden hoeveel dagen we niet gerookt hebben en hoeveel geld je niet oprookt.

En dat lukte goed?

Heidi: Het was niet gemakkelijk. Wat mij wel geholpen heeft was erover praten. Zo voelde ik de steun van mensen.

Tom: Praten, daar had ik minder nood aan. de eerste dagen is geen probleem. Je bent volledig bezig met het stoppen. Maar daarna had ik soms wel moeilijke momenten. Ik werd ook regelmatig 's nachts wakker.

Heidi: En ik ben ook wel wat bijgekomen. Maar ik ben wel super blij dat ik gestopt ben.

Lukte het stoppen van de eerste keer?

Heidi: Mijn eerste stoppoging was in 2016. Toen heb ik het met Champix® geprobeerd.

Tom: Ik ben toen ook gestopt, op mezelf. Elke keer ik zin had in een sigaret knabbelde ik op een rietje of een tandenstoker. Dat ging goed, dan zijn we op vakantie vertrokken.

Heidi: Toen was het moeilijk omdat iedereen rond ons rookte. Ik had toen zo veel zin in een sigaret. En we zijn dan een pakje gaan kopen.

Tom: Het voordeel van verschillende keren gestopt te zijn is dat je weet hoe het is om te stoppen. Dan weet je dat je de eerste dagen ambetant rondloopt.

Waarom zijn jullie stopt?

Heidi: Ik ben gelukkiger. Ik had altijd schrik om ziek te worden door het roken. Sommige mensen worden al rokend oud, maar veel ook niet. Je weet niet in welke categorie je zit. Ook voor mijn kinderen.

Tom: Echt een reden heb ik niet. Ik ben wel blij dat het hoesten nu weg is en dat ik er vanaf ben. Het is voor mij ook vrijheid. Gewoon ook geen sigaretten meer moeten rollen. Ik spendeerde vroeger daar toch wel een aantal uur per week aan.

Tja, om eerlijk te zijn. Aan een sigaret, daar heb je eigenlijk niets aan. Je steekt dat op, maar achteraf kan je niet zeggen dat het goed heeft gedaan.

Quotes

- Op vakantie hadden we zoveel zin in een sigaret. We kochten een pakje en dachten na de vakantie terug te stoppen. Dat is niet gelukt. (Heidi en Tom)
- In huis of in de auto bij de kinderen hebben we nooit gerookt. Dat wilden we niet.
- Toen ik rookte hoestte ik echt veel. Zeker 's ochtens. Nu is dat niet meer.
- Wanneer ik zin had in een sigaret vertel ik daarover tegen mijn partner. Dat heeft me wel geholpen.
- Gestopt zijn is voor mij ook vrijheid. Gewoon ook geen sigaretten meer moeten rollen. Ik spendeerde vroeger daar toch wel een aantal uur per week aan.
- Blijf proberen om te stoppen met roken. Lukt het niet. Probeer nadien nog een keer. Maar geef niet op.
- Ben je perse gelukkiger door te stoppen met roken? Ja, ik wel. Ik weet niet waarom.
- Ik voelde me beschaamd toen ik rookte. Ik had altijd het gevoel dat iedereen me bekeek.
- Ik vind het jammer dat roken ze verslavend is. Mocht ik er zeker van zijn dat ik er eentje kan roken en dan stoppen zou ik het doen. Maar ik weet van mezelf dat ik daarna terug een pakje ga halen.
- Soms heb ik nog zin om te roken. Maar ik weet ik dat dat binnen twee minuten weer over.