

Ik weet dat roken slecht is, maar de laatste tijd dringt het toch meer door. Ik stop beter laat dan nooit.

Nathalie (40) is logistiek medewerker bij ldc De Schijf. Dat ze ooit begon te roken, noemt ze de grootste fout van haar leven. Vroeger kon ze niet zonder sigaretten. Nu heeft ze soms géén pakje in haar handtas. En dat is al een mooie verwezenlijking. Ze wil graag volledig stoppen, al is dat niet gemakkelijk.

De eerste poging deed ze op haar 18de, toen ze al vier jaar rookte. Ze kampte met enorme ontweningsverschijnselen en was ook heel gevoelig voor het rookgedrag van anderen.

Iedereen rookte plots. Dat was echt de hel.

Vorig jaar ondernam ze een nieuwe poging. Het lukte haar om wekelijks minder te roken, maar niet om te stoppen. Begeleiding door een erkende rookstopcoach werkt voor haar ook niet.

De rookstopcoach liet uitschijnen dat stoppen met roken heel eenvoudig. Ze stelde het veel te rooskleurig voor. Dat was teleurstellend.

Veel mensen in haar omgeving roken en dat maakt stoppen lastig. Maar ze gaat ook niemand anders verplichten om te stoppen. Ze moeten dat zelf willen.

Het moment om te stoppen zal nooit ideaal zijn

Nathalie krijgt veel steun, vooral van haar dochttertje. De huisarts moedigt haar ook aan. Want ze is vaak kortademig en de nicotine geeft haar een vals gevoel van geluk. De huisarts zei dat ze veel miserie zou vermijden als ze stopte rond haar 40ste. Daarnaast spelen de steeds duurdere sigaretten ook mee in haar motivatie om te stoppen.

Ik vind het niet leuk dat de overheid zoveel geld vraagt voor tabak, maar eigenlijk hebben ze wel gelijk. Het zou onbetaalbaar moeten worden.

Voor de rokers van het Oud Oefenplein die willen stoppen, heeft ze volgende raad.

Wees eerlijk met jezelf. Het zal nooit het ideale moment zijn om te stoppen, maar begin er pas aan als je er echt klaar voor bent. Doe het met kleine stapjes. Elke sigaret die je niet rookt, is er eentje minder in je lichaam. Als dat lukt, kan je toewerken naar een dag waarop je volledig stopt.