

## *Je mag bijna nergens roken. Waarom zou ik het dan nog doen?*

Staf (59) is klusjesman en chauffeur in lokaal dienstencentrum De Schijf. Hij is trouwe supporter van Racing Mechelen en je vindt hem vaak met zijn nonkel in het stadion dicht bij het Oud Oefenplein.

Staf stopte al eens 14 jaar met roken, maar is dan toch weer begonnen. In 2023 deed hij opnieuw twee stoppogingen.

*Op 1 januari rookte ik mijn laatste sigaretten. Maar na een tijdje, toen mijn vrouw naar de naales was, ben ik uit verveling toch sigaretten gaan kopen. In mei ben ik weer gestopt en heb ik al vier weken niet meer gerookt.*

De belangrijkste reden om te stoppen is voor Staf de tabaksgeur.

*Misschien ben ik te fier, maar ik wil echt niet meer naar tabak ruiken. Alles bij mij thuis begon ernaar te stinken. Ik heb er een afkeer van gekregen.*

### **Niet minderen, maar stoppen**

Staf probeerde ooit Champix, een geneesmiddel dat kan helpen bij het stoppen met roken. Maar dat beviel hem niet. Nu wil hij stoppen zonder hulpmiddelen. En dat lukt hem beter dan vroeger. Toen begon hij na twee, drie dagen opnieuw.

Een rookstoppoging betekent voor Staf een laatste pakje oproken en dan beslissen om geen nieuw te gaan halen. Want als je mindert, bestaat de kans dat je blijft roken.

Sigarettengeur is een trigger. Wanneer op een terras een tafel naast Staf een sigaret opsteekt bijvoorbeeld. Maar als hij al langer gestopt is, dan doet de geur hem niets meer.

Veel vrienden en familieleden van Staf roken. Toch steunen ze hem bij zijn stoppoging.

*Toen ik vroeger met een vriend naar de Racing ging, dan rookten wij anderhalf pakje op een match. Achteraf dachten we: 'dat doen we nooit meer'. Maar een week later deden we het opnieuw.*

*Ik krijg veel steun. Ik heb een goede kameraad die vroeger ook heeft gerookt. Hij weet wat stoppen betekent. En in het stadion staat mijn nonkel drie plaatsen verder in de tribune en blaast hij de rook uit mijn richting. Mijn baas steunt me zelfs. Ze vindt het goed dat ik het nog eens probeer. Dat stimuleert me om vol te houden.*