

## *Ik dacht dat roken geen impact had op mijn lichaam. Tot ik stopte.*

William (79) is een geboren en getogen Mechelaar. Vroeger werkte hij als leraar. Vandaag geniet hij van zijn pensioen in Sint-Katelijne-Waver, maar zakt hij regelmatig nog af naar de Mechelse binnenstad. Drie keer per week komt hij lunchen in lokaal dienstencentrum De Schijf aan het Oud Oefenplein.

William groeide op in een tijd waarin roken heel normaal was. Op school mochten leerlingen vanaf 16 jaar roken en ook in de leraarskamer was het de normaalste zaak van de wereld. Hij begon zelf te roken toen hij 20 was.

*Ik had daar nooit zin in, maar ik ben er op een heel dwaze manier ingelokt. Mijn eerste liefde en ik gingen een terrasje doen en ze haalde ineens een pakje uit haar handtas. Ik rookte mee, om een beetje stoer te doen. Ik kreeg de smaak te pakken en de volgende keer nam ik zelf een pakje mee. Gaandeweg ging ik meer roken, tot twee pakjes per dag.*

### **Belofte na een hartinfarct**

In 1989 kreeg William een hartinfarct. Hij verbleef drie dagen op een gedeelde kamer in het ziekenhuis. Hij bouwde een band op met zijn kamergenoten die allen hartproblemen hadden. William mocht als eerste naar huis vertrekken. Toen deed hij een belofte die de start betekende van zijn rookvrij leven.

*Mijn kamergenoten zeiden: 'William, jij mag naar huis en wij moeten hier blijven. Nu ga je toch niet meer roken?' Ik heb gezegd dat ik nooit meer een sigaret zou aanraken. En zo gebeurde het. Voor die mannen doe ik het!*

Toen de sigaret verdwenen was, vond William het moeilijk om niets meer in zijn handen te houden.

*Dat was zo vreemd. Ik had meer een sigaret in mijn hand gehad dan wat anders. Het was een verlengde van mijzelf. Ik wist dus niet meer waar ik met mijn handen moest blijven.*

Toen William stopte, bestonden nog geen rookstopmiddelen. Kreeg hij zin in een sigaret? Hij had nog enkele pakjes sigaretten bewaard. De geruststelling om nog langer vol te houden was hierdoor groter dan de dwang om er aan toe te geven. Na een tijdje verdween de goesting.