

## *Stoppen met roken is altijd een verstandige beslissing, maar de omstandigheden moeten het ook toelaten.*

Willy (80) woont op de Veemarkt, maar komt een aantal keer per week lunchen in lokaal dienstencentrum De Schijf aan het Oud Oefenplein. Hij houdt van het sociaal contact met vrienden.

Als 13-jarige rookte hij al eens een peukje verder op, maar het was in het leger dat hij regelmatig een sigaret opstak. Hij stopte al verschillende keren. Zijn laatste poging duurde zes jaar, dankzij zijn vrouw en met tips die hem al eerder een alcoholverslaving hielpen overwinnen.

*Het zit altijd hiertussen, hè? (wijst naar zijn oren). En dat onder controle krijgen, is niet gemakkelijk.*

### **Roken als vluchtweg**

Toen zijn vrouw dementie kreeg en noodgedwongen naar woonzorgcentrum De Lisdodde verhuisde, begon Willy opnieuw te roken.

*De emoties waren te groot. Ik kon mij niet voorstellen dat ze niet meer naar huis zou komen. Ik wist niet meer van wanten. Ik had geen controle meer.*

Hij rookt ongeveer zeven sigaretten per dag, niet veel meer. Dat deed hij vroeger ook. Hij had nooit de nood om meer te roken, maar op sommige momenten heeft hij zin in een sigaret. Na het eten bijvoorbeeld.

*Als het de spuigaten zou uitlopen, dan zou ik mijzelf wel opleggen om er iets aan te doen. Maar gezien de situatie weeg ik de voor- en nadelen af. Als ik zou stoppen, dan zou ik niet meer kalm kunnen worden. Roken is ergens een vluchtweg.*

Als hij een bronchitis heeft, kan hij twee tot drie weken van de sigaretten blijven. Roken doet hem dan geen deugd. Willy is ervan overtuigd dat als de omstandigheden beter zouden zijn, hij op termijn opnieuw volledig zou kunnen stoppen.