



## **COLUMN 15 oktober 2022 – Stoppen met roken (Stoptober)**

De herfst is weer begonnen. Het wordt kouder, de dagen korter en oktober wordt stoptober. Er zijn mensen die denken dat stoptober een maand is waarin het verboden is om muziek van Ronnie Tober te draaien. Die mensen moet ik teleurstellen. Het is geen boycot van de gerespecteerde artiest die in de jaren '60 en '70 populair was met liedjes als "Breng die rozen naar Sandra", "Verboden vruchten" en "Geweldig". Nee, het zit anders. Stoptober is een oproep om 28 dagen te stoppen met roken. Nu kent oktober volgens mij 31 dagen en geen 28 dus daar gaat iets mis. Stoppen met roken is een zeer stressvolle en ingewikkelde bezigheid. Dan moet je niet gaan klooiën met verwarrende data, waardoor mensen van de zenuwen weer gaan roken.

Over mijn eigen rokerscarrière kan ik zeggen dat ik jarenlang een verstokte roker ben geweest. Dat begon tijdens een vakantie op mijn 17e levensjaar. Er gebeurde in die vakantie van alles. Het was de eerste keer dat ik het aandurfde om een meisje te versieren, op de campingdisco hoorde ik voor het eerst punkmuziek, het was mijn eerste vakantie zonder ouders, en ik rolde en rookte er m'n allereerste shag. Tijdens deze vakantie op een camping in het Brabantse Luyksgestel ben ik ontgroend en ingewijd in de wereld van sex, drugs en rock 'n roll. Sindsdien was ik geen puber meer, maar een adolescent. En ik vond het helemaal te gek.

Vanaf mijn geboorte was ik omringd met rokers. Mijn vader rookte Caballero zonder filter, op school rookten de leraren in de klas. Rookruimtes of rookverboden bestonden niet. Overal werd gerookt. In het openbaar vervoer, in restaurants, op kantoor, je wist niet beter. Mijn ouders hebben er nooit een probleem van gemaakt dat ik ging roken. Die werden pas ongerust toen ze er achter kwamen dat ik ook verdovende middelen als hasj en weed gebruikte.

Ik begon dus met shag. Van het merk Samson. Later stapte ik over op Drum. Na enige jaren ben ik filtersigaretten gaan roken. Pall Mall, Philip Morris, Marlboro en Camel. Zo af en toe deed ik wel eens een poging om te stoppen als ik flink ziek was geweest met zware keelpijn. Maar lang hield ik dat niet vol. Er was voor mij ook geen enkele aanleiding om te stoppen. Ik heb nog heel lang elke week competitievoetbal gespeeld met in de pauze stevast een sigaret.

Maar na je 45e ga je het toch merken. Je krijgt steeds meer last van je keel, van je darmen en je conditie holt achteruit. Je herstelt niet meer zo makkelijk. Je hebt het af en toe zelfs flink benauwd. En dan kruipt langzaam het besef naar binnen dat je toch echt moet stoppen. COPD, kanker, een hartaanval, je weet dat het dichterbij komt als je blijft roken.

De afgelopen 15 jaar ben ik vaak gestopt met roken. Soms hield ik dat maar een paar weken vol, maar ook een keer vier jaar. Momenteel ben ik twee jaar nicotinevrij. En ja, dat begon op 1 oktober 2020. Stoptober heeft mij dus goed geholpen. En ik kan het iedereen aanraden. Stop met roken, doe het! Het begin is altijd lastig, maar na verloop van tijd zul je er geen seconde spijt van hebben.