

# Stoptober is belangrijk, maar niet beginnen met roken is het allerbeste'



Gepubliceerd: 6-10-2023

***Vanwege **Stoptober** gaan we ieder jaar in gesprek met collega's die gestopt zijn met roken. Hun ervaring kan een inspiratie zijn voor rokers die dolgraag willen stoppen, maar hier nog tegenaan hikken. We spreken Ciska Scheidel, directeur van Veiligheidsregio Kennemerland en directeur Publieke Gezondheid, gelukkige ex-roker en tevens pleitbezorger voor Stoptober, over haar ervaring met stoppen met roken en over Stoptober.***

**Wanneer ben je gestopt met roken en kun je iets vertellen over dat proces?**

“Ik ben al 20 jaar geleden gestopt. Verslaving is iets heel ernstigs; verslaving doet iets in je hoofd. Daarom is het ook zo belangrijk dat je niet begint met roken. Je bent eigenlijk je hele leven een ex-roker. Ik ben nog steeds bang om een sigaret aan te raken, alhoewel ik de geur vreselijk vind.”

“Deze zomer was het dus 20 jaar geleden dat ik gestopt ben. Ik ben daar zo blij mee. Ik had al eerdere pogingen gedaan, maar die mislukten dramatisch. De keer dat het lukte had ik een plan. Ik besloot te stoppen toen ik een reis naar India maakte. Ik wist dat ik dan zo van mijn apropos zou zijn en weg van mijn dagelijkse gewoonten dat dat een goed moment zou zijn. Voor en in het

vliegtuig heb ik nog [het Allen Carr boek](#) over stoppen met roken gelezen, dat was toen een bestseller en dan moet je je laatste sigaret heel vies vinden, maar ik vond die heerlijk. Dat boek werkte voor mij niet. Maar mijn plan om in India te stoppen lukte wel, want ik ben toen “gewoon” gestopt. Daarna heb ik nog wel heel vaak gedroomd over roken. Maar dat was een nachtmerrie”

Wat heeft het stoppen met roken jou opgeleverd?

“Wat veel mensen zeggen; het is duur, dus het scheelt me geld, dat had ik minder, want uitgespaard geld geef je dan weer aan andere dingen uit en toen was het nog niet zo duur als nu. Maar tijdens mijn jaren bij VWS als directeur Publieke Gezondheid heb ik wel meegewerkt aan het duurder maken van tabak, omdat dit in algemene zin zeker preventief werkt.”

“Vooral het niet meer stressen over wanneer kan ik roken, waar koop ik het; daar werd ik veel ontspanner van. Wat een verademing. Figuurlijk! Op een gegeven moment mocht je niet meer roken in de trein en ik rookte altijd mijn eerste sigaret van de dag in de trein. Die druk vanwege waar kan ik roken, waar kan ik het kopen, daar was ik vanaf. Ik kan me voorstellen dat rokers dat nu nog vervelender vinden met alle rookvrije ruimten.”

Wat vind je van de campagne van Stoptober?

“Het is dit jaar alweer de tiende keer en ik vind Stoptober een hele goede campagne. Juist ook omdat het in oktober is. Stoppen in januari is veel lastiger met alle nieuwjaarsborrels etc. Maar als het stoppen in oktober niet lukt, kun je het altijd nog een keer in januari proberen. En als je kijkt naar de cijfers van Stoptober. Ieder jaar zijn er ca 50.000 deelnemers. Daarvan is zo’n 30% na een jaar nog gestopt; wat zo’n 15.000 ex-rokers oplevert. Dit zijn klinkende aantallen.”

En hoe kijk jij naar de gevaren van het vaperen?

“Bij vaperen denken heel veel mensen nog dat het gezonder is dan ‘gewoon een sigaretje’. De bekende longarts [Wanda de Kanter](#) benadrukt dat je door het vaperen bizar veel nicotine binnenkrijgt en dat ook niet doorhebt hoeveel. Ik heb vorig jaar uit nieuwsgierigheid twee vape-trekjes geprobeerd. Vond ik erg spannend, want ik wil natuurlijk niet meer roken. Maar ik kan het beamen: na 2 hijsen had ik enorme hoofdpijn. Ik doe het nooit

weer! Met het roken van een sigaretje heb je meer zicht op wat je binnenkrijgt, want op een gegeven moment is je pakje op en weet je hoeveel je gerookt hebt. Uit [onderzoek](#) blijkt wel dat de e-sigaret bij sommige mensen kan helpen om met het roken te stoppen, dus dat is een pluspunt. Maar beter is er gewoon niet aan te beginnen”

“Er is een andere groepsdynamiek en norm ontstaan rondom roken. Dus als je een sigaret opsteekt, dan vindt bijna iedereen dat stinken en vaak ongepast. Maar bij vaperen speelt een andere groepsdruk een grote rol, waar pubers gevoelig voor zijn. Straks mogen rookartikelen niet meer in de supermarkt verkocht worden en ook de aantrekkelijke smaakjes zijn vanaf januari verboden. Maar uiteindelijk is pubertijd ook wel weer een periode van uitproberen. Het puberbrein overziet de gevolgen niet en onderschat de risico's. We moeten een balans vinden tussen teveel en te weinig betuttelen. Uiteindelijk gaat het over de gezondheid van kinderen. Daarin hebben wij als GGD dus ook een belangrijke voorlichtende rol”

Je zegt niet; ze moeten het uit de markt halen?

“Nee sigaretten of vapes verbieden dat gaat mij nog te ver, alhoewel er nu wereldwijd wel een discussie over is. Die volg ik met belangstelling.”

“Dat vaperen niet stoer gevonden wordt door kinderen; dat is het moeilijkst om te beïnvloeden. Voorlichting over de risico's van vaperen op scholen ook richting ouders en het vergroten van de weerbaarheid bij groepsdruk is belangrijk. Ook daar hebben we als GGD een belangrijke rol in. En de tabaksindustrie zou het product minder schadelijk en aantrekkelijk kunnen maken (nicotine eruit).”

Wat wil je als laatste nog kwijt?

“Mijn boodschap is vooral; begin niet aan roken. Wil je stoppen..... niet minderen..... cold turkey stoppen. En mocht je dit nodig hebben; maak gebruik van [gratis stopondersteuning](#); uit onderzoek blijkt dat de kans op succes veel groter is.” En vooral veel succes. Het is niet makkelijk.”

“Of doe zoals ik; maak bijvoorbeeld een reis, kom uit je vertrouwde omgevingen en stop daar!”

