



NIEUWE CURSUS IN APRIL

# STOPPEN MET ROKEN LUKT BETER IN GROEP

Het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar samen sta je sterk. In de groepscursus rookstop zweer je de sigaret af in groep. Onder begeleiding van een tabacoloog en met elkaars hulp.

**E**r zijn wel duizend goede redenen om te stoppen met roken. Met stip op 1: je gezondheid. Roken veroorzaakt ongeveer een vijfde van alle kankers en ligt vaak aan de basis van hart-, long- en andere ziektes. Het is ook een dure bedoening. Een pakje sigaretten werd begin dit jaar al 2 euro duurder en de kostprijs zal de komende jaren alleen maar stijgen. Bovendien wordt roken op steeds meer plaatsen geweerd. Vanaf volgend jaar geldt er in heel België een rookverbod

op speelpleinen, sportvelden, in de omgeving van scholen en ziekenhuizen en op heel wat andere openbare plekken in open lucht.

De argumenten om te stoppen met roken worden alleen maar talrijker. En toch blijft het een moeilijke opdracht. Roken is niet enkel een kwalijke gewoonte, maar ook een hardnekkige verslaving. Het is niet evident om daar afscheid van te nemen. Dat blijkt ook uit onderzoek. Dat toont aan dat slechts 3 tot 5 procent van de rokers die proberen te stoppen

zonder hulpmiddel, daar effectief in slaagt. Wie wil stoppen, kan dus wel wat steun gebruiken. De groepscursus rookstop biedt een helpende hand. De deelnemers werken daarin samen naar hetzelfde doel: een grondig adieu aan het roken.

## IN GROEP, MAAR OP EIGEN TEMPO

‘In de cursus doorlopen we samen een stappenplan. Dat doen we in groep, maar op ieders eigen tempo’, vertelt tabacoloog Luc Timmermans, die de cursus begeleidt. ‘Niet iedereen is op hetzelfde moment klaar om helemaal te stoppen. Het heeft geen zin om dat te forceren. Hier zoeken we samen naar de juiste manier en het juiste moment.’

Dat gebeurt in 8 sessies en

**Senne Guns**

- › Liedjesschrijver
- › Muzikant
- › Amai zeg wauw!
- › Koken met Classics

📍 Brugse Poort



## “ Klein beginnen

**G**oeie voornemens zijn een beetje zoals kroketmachines, die na het eerste gebruik achteraan in de onderste schuif verdwijnen en pas tijdens de lenteschoonmaak onverwachts weer opduiken. Och here, de kroketmachine! Misschien is er in de kelder nog wel ergens plaats. Zelfgemaakte kroketten, in wezen verschillen ze weinig van een fitnessabonnement ('meer sporten') of een cursus koken met groenten en kruiden ('gezonder eten'): vooral een hoop gedoe. Ze zijn te ambitieus, denk ik, die voornemens, te ingrijpend, te alomvattend. Ik bak er zelf alvast niets van. Ik lees boeken over moestuinieren in plaats van simpelweg een zaadje in de grond te steken. Ik koop een smartwatch, terwijl ik gewoon een kwartiertje moet gaan lopen. Maar als we iets doen, dan doen we het goed. En dat vergt tijd. Dus doen we het niet. Toch? In de gang van het Gentse conservatorium liep ik onlangs m'n collega Victoria tegen het lijf. Haar goede voornemen, zo vertrouwde ze me toe, bestond erin om aan haar bureau voortaan minder met haar benen gekruist over mekaar te zitten. Dat is ergonomischer. Kijk, dat lijkt me het soort principe waar je een jaar lang op kunt teren. Simpel, haalbaar en effectief. In een verkiezingsjaar vol holle slogans en grote beloftes kijk ik uit naar de partij die de weg naar wereldvrede en een beter klimaat wil aanvatten met het ont kruisen van de eigen benen. Op mijn stem kan ze rekenen. ■

relevante thema's zoals dwangmatigheid, omgaan met verlangens en hoe je gewoontes kan doorbreken. Ook de mogelijke hervalrisico's, zoals stress en alcohol, worden verder verkend. Zo krijgen de toekomstige ex-rokers zicht op de verschillende aspecten die bij het stoppen met roken komen kijken. Dat alles gebeurt dus in het gezelschap van gelijkgestemden.

### STEUN BIJ ELKAAR

'Het groepsgevoel was een enorme meerwaarde voor mij', zegt Koen Venegas Aernouts (37). Tijdens deze cursus nam hij afscheid van de sigaret, na meer dan 20 jaar als roker. 'Ik had al vaak geprobeerd om te stoppen, maar hield dat meestal maar een paar weken vol. Mijn record stond op 2 maanden. Deze keer voelt het toch anders, dankzij Luc en de andere mensen uit onze groep. We kwamen samen, luisterden naar elkaars verhalen, vonden steun bij elkaar. Ook het inzicht in mijn verslaving, hoe die werkt in je hoofd, was heel belangrijk voor mij. Ik ben nu rookvrij sinds november. Het is nog elke dag een strijd, maar ik ben heel gemotiveerd om het vol te houden.' ■

## WIL JE STOPPEN?

Dan is de groepscursus rookstop iets voor jou. De volgende reeks start op 8 april.

📍 [www.stad.gent/rookstop](http://www.stad.gent/rookstop)

☎ 09 266 35 19

een terugkeermoment. In eerste instantie gaat de aandacht naar de deelnemers zelf. 'Wie zijn ze, waarom roken ze, waarom willen ze stoppen?', zegt Luc Timmermans. 'Daarna belichten we de verslaving. Waarom zijn rokers zo afhankelijk van tabak? Vervolgens gaan we op zoek naar de juiste manier om te stoppen. Nicotinepleisters, kauwgom, e-sigaretten of andere hulpmiddelen kunnen de deelnemers goed op weg zetten. Op die manier proberen we het eigenlijke roken al af te bouwen. Dat is een belangrijke stap op weg naar de rookstopdag, meestal halverwege het traject.'

Na die dag van de waarheid gaat de ondersteuning verder. De cursus richt zich dan op enkele

