

IK STOP WEL

DE REVOLUTIONAIRE METHODE OM MOEITeloos
IN ÉÉN KEER TE STOPPEN MET ROKEN

©2023 Marcel Borst

Ik stop wel

**De revolutionaire methode om moeiteloos
in één keer te stoppen met roken**

Eerste druk: augustus 2023

©2023 London Books

Boekverzorging: Ellen Langendam, artwisedesign.nl

Illustraties: Stefanie van den Bos, stefaniecalyx.nl

Redactie: Tanja Huissoon, tanjahuissoon.com

ISBN: 978 94 93345 14 0

NUR: 600

Disclaimer:

In dit boek spreek ik de roker aan als een 'hij'. De roker is namelijk een mannelijk woord in de Nederlandse taal. Het is heel lastig om alle huidige variaties van aanspreektitels toe te passen en toch een goed leesbaar boek te schrijven. Je mag voor "hij" dan ook alles lezen wat jij wilt. Waardoor jij je aangesproken voelt. Ik ben de moeilijkste niet.

LondonBooks



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.



**AL MEER
DAN 10.000
ROKERS
DEFINITIEF
GESTOPT!**

Marcel Borst

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord door uitgever Geert Kimpen

Verbazing alom

Stoppen met roken kan echt 'irritant eenvoudig' zijn. Ik vertel je in dit boek hoe je dat doet

De pleegmoeder, opa Willem, de doorrookte huisarts en de traumahelikopter

En laten we vooral de dame van de klantenservice niet vergeten. Vijf indringende verhalen van gewone rokers die op een ongewone manier zijn gestopt

Alle misère en een paar ervaringen in mijn leven op een rijtje

Door al deze ervaringen help ik ook jou van het roken af

Met Amsterdamse humor naar rokers kijken

Hoe seisjes en drijfseisjes jou van het roken afhelpen

De giga impact van slechts één andere zin

Hoe Donald Duck en Woody Woodpecker jou kunnen bevrijden van de druk om te roken

Stop nu met de grootste rokers-denkfout ooit

Waardoor het opeens veel makkelijker is om te stoppen

Hoe je met kleine testjes hele grote resultaten behaalt

Een praktijkvoorbeeld hoe je gemakkelijk de behoefte aan roken kunt uitschakelen

Wees geen roeptoeter, maar denk zelf eens na!

Rokers zijn uitstellers. Ze weten het wel, maar doen het niet. Totdat...

De drie (on)overkomelijke luchtalarmfases in jouw lijf

Deze drie alarmsignalen geeft jouw lijf tijdens je rokersbestaan. Herken jij ze?

De laatste wil je liever voorblijven

De belachelijke reden van ontgroeningen en het desastreuze effect daarvan op rokers

Het effect van studenten-ontgroeningen is een wijze les om gemakkelijk te stoppen met roken

En dan nu: de simpele oorzaak van jouw rookprobleem

Rokers blazen hun rookprobleem op tot gigantische proporties. Zodra ze inzien dat het eigenlijk helemaal niets voorstelt, is het zomaar voorbij

Quasimodo, Godzilla, Frankenstein of gewoon... jouw eigen monster

Waar heb jij nu eigenlijk last van? Is het echt een verslaving of toch iets anders? Als je dit eenmaal inziet, kun je zo stoppen met roken

Heerlijke rijsttafels, pittige kruidnagels en van die vieze Kretek sigaretten

Ik ontkracht hier één van de grootste denkfouten die rokers maken

Stopmethoden die niet werken (maar die je toch elke keer probeert)

De top-3 meest gekozen oplossingen werken maar mondjesmaat. Ik leg uit waarom. Zodat je daar geen tijd en energie meer in hoeft te steken

Weg met al die slechte oplossingen. Waar kun je beter voor kiezen?

Van een mislukt vaccin naar de beste oplossing voor jouw rookprobleem

De oplossing: het luie werknemertje dat 'je onbewuste' heet

We gaan in gesprek met dat luie werknemertje, zodat jij snel van je rookgedrag wordt verlost

Het echte verhaal van suiker, vet en de evolutie

Hoe jij zonder dat je het weet de valkuil van roken inloopt. Na dit hoofdstuk weet je waarom sommige rokers in gewicht groeien als ze stoppen en hoe je dat eenvoudig kunt voorkomen

De grote stoppen-met-roken goeroe Allen Carr

De man die stoppen met roken groot maakte verdient een erepodium

Alles is perceptie, ook bij jou

Hoe je de wereld ziet, hangt af van je eigen overtuigingen. Kijk met deze andere bril tegen jouw rookprobleem aan en het verdwijnt als sneeuw voor de zon

Wat doen 60 sigaretten met jouw lijf?

Deze onverwachte effecten kunnen desastreuze gevolgen voor je hebben

Hoe werkt nicotineverslaving?

Als je dit begrijpt, heb je veel meer kans dat je stopt met roken

Wat zit er in dat vloeipapiertje?

Tering, wat een rotzooi zeg!

Met dank aan mijn vader

Mijn grote inspirator om te doen wat ik doe: rokers laten stoppen

De doorrookte werkkamer van collega Joke

Het bewijs dat je binnen een paar minuten voor altijd van het roken af kunt zijn

De grootste valkuil als je bent gestopt

Dit is de enige reden waarom ex-rokers altijd weer terugvallen in hun rookgedrag

Horeca, bier en roken: het verhaal van Michel

Door Michel ontdekte ik de grootste valkuil voor elke roker

Van maagzuur tot miljardenwinst

Hoe marketingbudgetten jou aan het roken houden

Brandweermannen en die rochelende rokershoest

Alleen rokers kunnen rook inademen. Hoe dat kan vertel ik je hier

Testosteronbommetjes en opgepompte tieten

De leerzame lessen van datingprogramma's op tv

De valkuil van elke roker: tijd bestaat niet

Hoe de tijd jou helpt om nu te stoppen

De gluiperige reclames van de tabaksindustrie

Hoe reclames jou volledig misleiden om door te blijven roken

De theatervoorstelling die het verschil maakt

Zo maak je het oorverdovend stil tussen de oren als je bent gestopt

Verander jouw wereldbeeld en je stopt met roken

Het enige wat je hoeft te doen om een niet-roker te zijn en te blijven

Deze afscheidsbrief is echt tranentrekkend. En de jouwe?

Hoe ziet jouw afscheid van je sigaret eruit?

Hoe nu verder?

Inspiratie

Dankwoord

Mijn inspiraties en mijn bronnen

Reviews

“Bijna 10.000 rokers zijn door Marcel Borst in één keer definitief gestopt. Gelukkig heeft hij nu dit belangrijke boek geschreven. Ga door met levens redden, Marcel.”

Aartjan van Erkel, sales- en marketingexpert en meervoudig #1 bestseller-auteur

“Pak mij mijn laatste pleziertje niet af”, dacht ik in de eerste herstelmaanden van mijn drank-, cocaïne- en liefdesverslaving. Ik verlegde mijn verslaving naar mijn grote vriend de sigaret. Inmiddels kan ik zeggen dat ik door ikstopwel ook dat laatste stukje vrijheid heb teruggekregen. Het was geen wonder wat ik nodig had, het bleek gewoon Marcel te zijn. Dank je wel, Marcel!”

Marlijn van Ast, verslavingscounselor en herstelcoach en auteur (marlijnvanast.nl)

“Dit boek zit vol binnenkomertjes. Het leest als een trein. Geen zware kost maar wel confronterend! Marcel herprogrammeert je brein met zijn verhalen en adviezen vol Amsterdamse humor.”

Anne Raaymakers, Social Media Deskundige (funfactor.nl)

“Marcel heeft een boek geschreven waarin hij alles wat we denken te weten over roken helder uitlegt en waar nodig onze gedachten bijstelt. Marcel's humor en zijn verhalen maken het geschikt leesvoer voor zowel de roker als de ex- en de niet-roker. Als hij illusionist was pleegde hij een doodzonde, hij legt uit hoe zijn 'trucs' werken.”

Maarten Groen, Stoppen met roken coach (rookstopbuddy.nl)

“Marcel is een man met een missie. En wat voor een missie, want welke andere man ken je die het leven van meer dan 10.000 mensen heeft gered? Door rokers binnen no-time te transformeren tot niet-rokers. Daarbij gaat hij eigenwijs en vol energie in tegen de gevestigde orde van de manipulerende, pleisterplakkende, pil-lendraaiende en naaldenprikkende industrie die natuurlijk geen enkel belang heeft bij rokers die stoppen. Marcel heeft maar één doel en draait er niet omheen in een boek dat bijna een spiegel is van de ziel van een roker. Na het lezen van Ik Stop Wel

ben je er gegarandeerd klaar voor om een niet-roker te zijn.”

Bob Zeegers, oprichter van de grootste HR vergelijkingssite (hrnavigator.nl)

“Marcel is een fenomeen als het gaat om mensen te laten stoppen met roken. Zijn protocol is bewezen effectief en als je echt wilt stoppen en het lukt je niet? Dan moet je naar hem toe. Succes gegarandeerd.”

Edwin Selij, eigenaar Hypnose Instituut Nederland (hypnoseinstituutnederland.nl)

“Marcel heeft een missie: Alle rokers van het roken afhelpen. Door zijn methode ben ik ook geïnspireerd en succesvol gestopt! Roken is voorbij. Lang leve het leven. Met de cartoons in het boek mocht ik iets terugdoen. Dank Marcel.”

Stefanie van den Bos, tekendocente (stefaniecalyx.nl)

“Je hebt mensen die zeggen dat ze ergens voor leven en je hebt mensen die dit ook écht laten zien aan hun acties en resultaten. Marcel is zo iemand; hij leeft écht voor een gezonde levensstijl zonder sigaret en dát maakt hem de allerbeste in zijn vak!”

Jaap Hulsmann, ondernemer en auteur (jaaphulsmann.nl)

“Wat ben ik blij dat Marcel de tijd heeft genomen om zijn boek te schrijven. Ik heb als 'hypno-collega' afgelopen jaren van de zijlijn mogen zien hoe hij zijn persoonlijke, pijnlijke ervaring met roken heeft ingezet om de beste te worden in zijn vak. Rond 1863 ben ik zelf gestopt met roken, dankzij het boek van Alan Carr. Maar ik zou nu bijna weer gaan beginnen om het nog een keer te kunnen doen, maar dan met Marcells boek. Wat een feest om te lezen, ook als niet-roker!”

Astrid Davidzon, hypnotherapeut en auteur (astriddavidzon.com)

“Wat schrijft Marcel op een heerlijke, directe manier over een onderwerp wat ons allemaal beïnvloedt. Hij maakt de wereld beter, want eigenlijk zou niemand moeten roken. Zeker niet als je zijn verhalen in dit boek leest.”

Dennis van Leeuwen, marketing manager (studiomaestro.nl)

“Al jaren werk ik samen met Marcel. Ik ken zijn verhalen als geen ander. Zo vaak gehoord tijdens onze groepssessies en elke keer raakte hij mij opnieuw. Nu ook via dit boek. Al zou ik een roker zijn, door zijn enthousiasme, inspiratie en motivatie behoor je snel tot de NIET-rokers.”

Bianca L'abée, gecertificeerd hypnotherapeut en virtuele maagband deskundige (ikveranderwel.nl)

“Het blijft bijzonder om te zien hoe het Marcel is gelukt om meer dan 10.000 rokers te helpen stoppen met roken met zijn fysieke en digitale programma's!”
Martijn van Tongeren, Internetondernemer (IMU B.V.)

Quotes

‘Een idee is als een virus of een bacterie. Maar dan veel krachtiger. Als het eenmaal in je brein zit, dan gaat het er nooit meer uit. Het groeit en komt tot leven. Het bepaalt wie je bent.’

Quote van Dom Cobb (Leonardo di Caprio) uit de film Inception

‘Koester de liefde. Maak er je grootste veldtocht van. Je enige ambitie. Na mensen komen andere mensen, na boeken komen andere boeken, na geld komt meer geld. Maar na de liefde is er alleen nog het zout van je tranen.’

Quote uit De waarheid over de zaak Harry Quebert, van Joël Dicker

‘Koester het niet-roken. Maak er je grootste veldtocht van. Je enige ambitie. Na één haal komt de volgende haal. Na deze sigaret volgt de volgende sigaret. Na roken volgt schuldgevoel, teleurstelling en schaamte. Gevolgd door nog meer stress, dus nog meer roken. En spijt. Na spijt volgt alleen nog maar het zout der tranen.

Tranen van jouw omgeving.

Tranen van jouw geliefden.

Tranen van het leven dat dan niet meer is.

Koester daarom het niet-roken. Want als jij dat koestert, doet de niet-roker dat ook met jou.’

Vrije interpretatie door Marcel Borst | Ikstopwel.nl

*Leonard Cohen deed 7 jaar over de tekst van zijn meesterwerk ‘Hallelujah’.
Het lied raakte de harten van miljarden mensen over de hele wereld.*

Wie ben ik om het sneller te doen?

Ik deed 8 jaar over dit boek.

In de hoop dat ik jouw hart ook mag raken.

Want daar zit de verandering. In je hart. De verandering van roker naar niet-roker.

Hallelujah.

Marcel Borst

VOORWOORD DOOR UITGEVER GEERT KIMPEN

Ik betrapte mezelf erop dat iedere keer wanneer ik een mailtje van Marcel Borst ontving, waarin hij met zijn humor weer een gedachtenkronkel deelde om te stoppen met roken, ik dit met plezier las. Weliswaar met een sigaretje erbij. Ik bewonderde zijn inventiviteit om zoveel inspiratie te hebben over een onderwerp als roken en zijn enthousiasme om mij ervan af te brengen prikkelde me. Toch schreef ik me niet in voor zijn cursus.

Ik had immers al elke denkbare methode geprobeerd. Ooit was ik zelfs gehypnotiseerd door de beroemde lepeltjes-buiger Uri Geller. Binnen één minuut was hij erin geslaagd mij te doen stoppen.

‘Smoking is stupid,’ plantte hij in mijn hersenen. ‘You are stupid when you smoke.’ Drie maanden lang kon ik zelfs geen sigaret tussen mijn vingers houden. Maar diezelfde drie maanden kreeg ik ook geen letter meer op papier. Wat behoorlijk vervelend is wanneer je beroep schrijver is. Ik heb toen een foto op internet opgezocht van Uri Geller en hem toegeblift: ‘You are stupid!’ Om vervolgens weer een sigaretje op te steken.

Toen Marcel in één van zijn nieuwsbrieven aankondigde dat hij een boek ging schrijven over zijn stoppen-met-roken-methode, contacteerde ik hem onmiddellijk. Iemand die zo leuk en aanstekelijk schreef, die hoorde bij onze uitgeverij. Marcel en ik hadden meteen een klik en een overeenkomst, maar hij verbond er wel een spannende voorwaarde aan.

‘Geert,’ zei hij, ‘ik kan natuurlijk niet uitgegeven worden door een rokende uitgever. Ik kom alleen bij jullie als je belooft dat je mijn methode zelf aangaat en wanneer je dan stopt, het voorwoord voor mijn boek schrijft.’

Overmoedig beloofde ik het. Ik dacht: het duurt toch nog een hele tijd voor zijn boek er is, dus dat zien we dan wel weer.

Tot zijn deadline naderde. Regelmatig vroeg hij mij: ‘En Geert, wanneer begin je?’

Er was altijd een reden om het niét te doen. Iets wat jij, lezer van dit boek, wellicht zult herkennen. Het is nu te druk, ik moet me er nog beter op voorbereiden, ik wacht nog eventjes tot dát moment, want dan moet ik echt roken, enzovoort, enzovoort.

Tot het moment aanbrak dat ik het echt niet langer meer kon uitstellen, of we moesten ook Marcells boek uitstellen. Dat wilde ik hem niet aandoen. Dus hoewel het nog steeds druk was, ben ik begonnen aan zijn programma van twee weken, waarin je dagelijks ongeveer één uur de rust moet vinden om zijn video’s te bekijken, zijn oefeningen te doen, zijn inzichten te verwerven en te integreren en zijn hypnose te ondergaan.

Ik ben gestopt. Ik was er doodsbang voor. En ik dacht dat ik de enige op de wereld zou zijn voor wie het niet zou werken.

Ik had ongelijk.

Ik dank Marcel.

En ik dank jou als lezer voor de moed om dit boek aan te schaffen. Ik weet hoe je er tegenop ziet. Ik weet hoe bang je bent om te mislukken. Is niet nodig.

Laat je bij de hand nemen door Marcel en alles komt goed. Succes!

Geert Kimpen, schrijver van o.a. *De kabbalist* en *Ik, Maria Magdalena* en uitgever van London Books.

VERBAZING ALOM

'Het is gewoon irritant om erachter te komen hoe eenvoudig het is om te stoppen met roken.' Dit is een quote uit een 5-sterren beoordeling op Facebook van één van de inmiddels tienduizend rokers die ik in één keer van het roken heb afgeholpen. De persoon in kwestie had al vele pogingen achter de rug, die elke keer superzwaar bleken te zijn en op niets uitliepen. Elke keer viel hij terug in zijn oude rookgedrag. Maar nu niet meer. Nu was hij in één keer zonder gedachte en zonder behoefte aan een sigaret. Voor altijd. Hoe jij dat ook kunt doen, vertel ik je in dit boek. Gefeliciteerd met het besluit dat ook jij gemakkelijk gaat stoppen met roken.

Op mijn Facebookpagina Ikstopwel.nl vind je nog vele honderden andere reviews. Maar ook op Google of op mijn website. Niet alleen quotes, maar ook filmpjes van rokers die allemaal in één keer zijn gestopt met roken. Door mijn visie, met mijn aanpak. Met mijn revolutionair andere kijk op roken. Eindelijk verlost. Na al die jaren vol mislukte pogingen en teleurstelling zijn ze nu wel gestopt. Gewoon in één keer. Verbazing alom. Dat wil jij toch ook?

Stoppen-met-roken is mijn missie, het is mijn passie. Dat is niet zomaar, dat heeft een reden. Ik werd al heel vroeg in het leven geconfronteerd met de afschuwelijke gevolgen van roken. In dit boek vertel ik het je allemaal. Daar komt mijn passie vandaan om zoveel mogelijk rokers in één keer van het roken af te helpen. Duizenden rokers zijn je al voorgegaan met mijn unieke aanpak. Tijdens mijn opleiding hypnotherapie kwam deze passie al snel naar boven drijven. In de eerste maanden hielp ik medestudenten al van het roken af. Nu ben ik dé specialist in Nederland op het gebied van gemakkelijk stoppen met roken door de inzet van de kracht van je onbewuste.

In dit boek vertel ik je mijn verhaal. Ik vertel je hoe duizenden rokers met mijn aanpak een niet-roker zijn geworden. Ik verander de perceptie van wat roken nu eigenlijk is. Als die verandering is gemaakt, dan blijkt het voor de meeste rokers heel eenvoudig te zijn om te stoppen. In dit boek neem ik je mee op weg

naar een niet-roker zijn. Ik geef je inzichten die je tot nu toe nog nooit hebt gehad. Maar ook praktische opdrachten, waardoor je zelf stappen zet richting jouw doel. Ik geef je tips en adviezen om snel en eenvoudig een niet-roker te zijn. Lees het boek gewoon lekker van voor naar achter. Doe de opdrachten die ik tussendoor geef. Laat je verrassen door de kracht van je eigen onbewuste. Ik heb ook leuke tekeningetjes toegevoegd. Omdat je brein visueel is ingesteld. Hierdoor onthoudt je onbewuste de geleerde lessen nog beter.

In mijn boek lees je ook een aantal inspirerende levensverhalen. Verhalen die waargebeurd zijn. Mijn passie om rokers te laten stoppen wordt daardoor gevoed. Ik krijg daar zoveel voldoening van, dat ik ze ook graag met jou deel. Uiteraard met hun toestemming.

Ik ben een Amsterdammer, recht voor z'n raap en recht door zee. Niet iedereen vindt mijn directheid even prettig. Weet dat dit een kracht is die ik inzet om jou te helpen. Niet om je te kwetsen. Ik ben gewoon heel direct. Bij mij weet je in ieder geval wat voor vlees je in de kuip hebt. Dat een boek kan helpen bij stoppen met roken, blijkt wel uit de populariteit van het boek van Allen Carr. Misschien ken je het. Ik kende het niet. Tot ik hierop werd geattendeerd door een aantal rokers. Ik heb dat boek toen gekocht en gelezen. Ik schrok van de overeenkomsten. Zijn verhaal was bijna ook mijn verhaal. Dat is natuurlijk logisch, want we werken allebei met hetzelfde onderwerp: stoppen met roken. Er is echter één wezenlijk verschil: Zoals ik het zie is roken namelijk het tegenovergestelde van wat Allen Carr zegt. Roken is in mijn ogen niet meer dan onbewust aangeleerd gedrag. Het heeft heel weinig met verslaving te maken. Alleen hierdoor al is mijn methode totaal anders. Door dit inzicht stopt 86% bij mij in één keer met roken (langer dan een jaar). In dit boek bewijs ik mijn stelling. Dat je niet verslaafd bent. Dat je last hebt van je eigen rookgedrag. Dat het tussen je oren zit. Dat je daar de knop dus ook gewoon kunt omzetten.

Dit boek gaat jouw idee over roken veranderen. Daarmee help ik je de knop van jouw rookgedrag tussen je oren te vinden én om te zetten. Zodat ook jij de rest van je leven een niet-roker bent.

Ik ben hypnotherapeut. Ik maak gebruik van onbewuste verandertechnieken, waaronder hypnose. Maar hypnotherapie is veel meer dan alleen hypnose. Eén van de vele technieken die ik in mijn online programma gebruik, is onbewuste beïnvloeding door suggesties. Dat betekent dat niet alles wat ik zeg 'de waarheid' hoeft te zijn. Het is mijn waarheid. Het is ook de waarheid die voor verandering zorgt tussen jouw oren. Want zodra jouw onbewuste mijn waarheid aanneemt, verandert jouw rookgedrag in het gedrag van een niet-roker. Dan heb je geen gedachte en geen behoefte meer aan een sigaret. Ik maak dus, ook in dit boek, veelvuldig gebruik van onbewuste suggesties.

Alle verhalen en omschrijvingen in dit boek zijn gebaseerd op waargebeurde ervaringen. Mijn ervaringen. Daarnaast vinden alle rijtjes en cijfers hun oorsprong in gerenommeerde websites en bronnen. In de loop van de jaren heb ik heel veel trainingen gevolgd. Wereldwijd. Ik heb vele boeken en wetenschappelijke onderzoeken gelezen. Overal pikte ik wel iets op. Overal hoorde of leerde ik wel iets dat nu wellicht in mijn boek staat. Helaas weet ik niet van alles meer precies waar ik het vandaan heb gehaald. Mocht ik iets hebben gebruikt dat je herkent, waar jij de bron van bent en ben ik vergeten je als bron te vermelden, dan hierbij meteen mijn oprechte excuses. Stuur me dan een e-mail waarin je dit aangeeft. Mocht ik jouw werk inderdaad hebben gelezen, dan vermeld ik het uiteraard alsnog in een volgende druk van dit boek.

In dit boek help ik jouw perceptie van de sigaret en van roken te veranderen. Hopelijk wordt het daardoor ook voor jou heel eenvoudig om te stoppen. Het kan zelfs zo eenvoudig zijn, dat je het gewoon onbegrijpelijk vindt dat je het niet veel eerder zo hebt gedaan. Stoppen met roken is namelijk irritant eenvoudig, als je maar weet hoe. Aan het einde van dit boek ben je dat hopelijk met me eens. Grote kans dat je dan ook een niet-roker bent. Mocht je na het lezen van dit boek toch nog wat extra hulp nodig hebben, dan ben ik er uiteraard voor je. Via mijn website ikstopwel.nl kun je altijd contact opnemen.



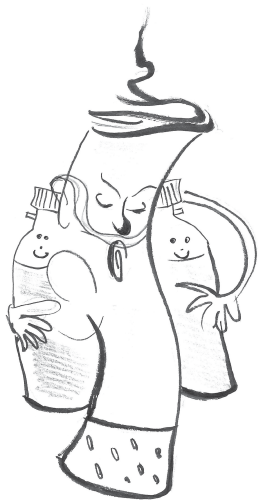
DE PLEEGMOEDER, OPA WILLEM, DE DOORROOKTE HUISARTS EN DE TRAUMAHELIKOPTER

De pleegmoeder

Trees is 69 jaar en al 40 jaar de liefdevolle pleegmoeder van twee Marokkaanse jongens. Nou ja, jongens; inmiddels zijn het grote, stoere, volwassen mannen. Trees zit in een vergevorderd stadium van longkanker. Volgens de artsen heeft ze nog maar een half jaar te gaan. Trees wil heel graag stoppen met roken, maar het lukt haar maar niet. Haar jongens geven haar daarom voor haar verjaardag een sessie bij mij cadeau.

Ze komt binnenlopen met een grote zuurstoffles aan een loopstang op vier krakende wieltjes. De fles sist zachtjes en is verbonden met twee slangetjes die zo in haar neus verdwijnen. Trees gaat hijgend en piepend op mijn bank zitten.

‘Even bijkomen,’ zegt ze met een diepe zucht. Gelukkig dat ik een lift in mijn appartementencomplex heb, denk ik nog. Trees vertelt me verdrietig en radeeloos haar verhaal. Ik doe met haar een stoppen-met-roken sessie en twee uur later wordt ze weer opgehaald door een van haar zoons.



Een jaar later krijg ik een kaartje. Van haar zoons. Trees is er nog steeds. Na de sessie was ze in één keer van haar akelige rookgedrag verlost. Zomaar. Ze heeft geen zuurstoffles meer nodig. Haar longcapaciteit is 10% vooruitgegaan en de artsen staan voor een raadsel. Het is een wonder. Ze heeft geen eindtijd meer gekregen. Trees geniet nog steeds volop van het leven en van haar pleegzoons als een echte niet-roker.

De les van Trees: hoe slecht je er ook voor staat, hoe lang je al rookt; stoppen met roken is altijd de beste keuze die je kunt maken.

Opa Willem

Willem is een hoogbejaarde heer met een heel kek vlinderstrikje om zijn nek. Hij deed mee aan een groepssessie stoppen-met-roken in Hippolytushoef een aantal jaar geleden. Hij rookte toen al vijftig jaar lang zware shag én sigaren. Hij is een fanatieke roker. Hij heeft alles geprobeerd om te stoppen met roken, maar het lukte hem nooit. ‘Weet je zeker dat je mij ook van het roken afkrijgt?’ vroeg hij vol ongeloof, maar hoopvol toen hij de zaal binnenliep. ‘Ik word over een half jaar voor het eerst overgrootvader en wil dat nog heel graag meemaken...’ Mijn antwoord was: ‘Laat je verrassen...’ En dat heeft hij gedaan. Sindsdien krijg ik elk jaar van Willem een e-mail met een duimpje omhoog. Elk jaar viert hij zijn nieuwe verjaardag als een niet-roker. Inmiddels heeft hij drie achterkleinkinderen.

De les van opa Willem: hoe slecht je er ook voor staat, hoe lang je ook al rookt, stoppen met roken is altijd de beste keuze die je kunt maken.

De doorrookte huisarts

Bart is een goede vriend van mij. Vele jaren was hij een zware roker. Uiteindelijk is hij op wilskracht, na jarenlang proberen, gestopt met roken. Dat heeft hem heel veel moeite gekost en vele malen viel hij terug in zijn oude rookgedrag. Maar nu niet meer. Hij is er nu al langere tijd vanaf. Jan-Joost was de zwaarste roker in zijn vriendenkring. Een gepensioneerde huisarts uit Enschede. Bart stuurde hem stiekem naar mij toe, omdat hij niet geloofde dat ik rokers eenvoudig van het roken af kon helpen. Hij wist uit eigen ervaring wel beter. Dat snap ik uiteraard, als je zelf een totaal tegenovergestelde ervaring hebt van jarenlang ploeteren om van die rotsigaret af te komen. Jan-Joost was dus een test. Een valstrik. Opgezet door Bart.

Toen deze huisarts mij belde, adviseerde ik hem in eerste instantie een hypnotherapeut om de hoek. Dan hoefde hij niet helemaal naar Amsterdam te komen. Maar Jan-Joost stond erop dat hij bij mij zou komen. Hij had op internet ‘zijn research’ gedaan en ik was gewoon ‘de beste keuze’ vond hij. Wist ik veel dat het een opzetje was. Jan-Joost bleek een aimabele, grote vent met een dikke, rookbruin aangekoekte, grijze snor. Hij vertelde mij dat hij alles had geprobeerd

om te stoppen met roken. Hij was immers huisarts! Champix, Tabex, Zyban, pleisters, kauwgum, acupunctuur, de rookkliniek van het ziekenhuis.... Maar niets hielp. Hij was ten einde raad. Hij rookte drie pakjes per dag en dat al meer dan veertig jaar lang.

We gingen samen aan de slag. Twee uur later ging Jan-Joost als niet-roker naar huis. Terug naar Enschede. Terug naar Bart om verslag te doen. Hij had geen enkele gedachte en geen enkele behoefte meer aan een sigaret. Bart belde me een paar maanden later op 'om zijn excuses te maken'. 'Hoezo excuses?' vroeg ik. 'Omdat ik niet in jou geloofde, ik geloofde niet dat je heel gemakkelijk kunt stoppen met roken. Omdat ik Jan-Joost naar je heb gestuurd om te bewijzen dat het bullshit was. Maar dat was het dus niet. Jan-Joost heeft geen enkele sigaret meer aangeraakt...'

Deze huisarts was zo onder de indruk, dat hij een korte videoboodschap heeft achtergelaten op de fanpagina van mijn website Ikstopwel.nl. 'Er is meer tussen hemel en aarde,' zegt hij daarin. Hij adviseert collega-huisartsen om mij in te schakelen bij hun rokende patiënten. Inmiddels gebeurt dat ook al vanuit diverse praktijken in Nederland en vanuit diverse ziekenhuizen. Jan-Joost zijn opvolger is ook bij me geweest. Ook hij was daarna in één keer een niet-roker. Inmiddels heb ik via beide huisartsen heel veel mensen uit Twente van het roken mogen afhelfen.

De les van Jan-Joost: hoe slecht je er ook voor staat, hoe lang je ook al rookt, stoppen met roken is altijd de beste keuze die je kunt maken.

Dit zijn zomaar drie willekeurige voorbeelden van de duizenden rokers die ik de afgelopen jaren eenvoudig van hun rookprobleem heb verlost. Want dat is mijn missie, mijn passie: zoveel mogelijk rokers van hun rookgedrag afhelfen. Ik kan vol trots melden dat ik voor al die rokers dé oplossing mocht zijn. Dat ik in vele gezinnen in Nederland en België heel veel pijn en frustratie en ongeloof, heel veel verdriet en misère heb voorkomen door ze gemakkelijk te laten stoppen. Verdriet en misère. Niet alleen voor de roker zelf, maar ook voor zijn omgeving. Voor de ouders en kinderen, voor de partner of de kleinkinderen, voor de

vrienden en de familie die van een afstand, maar vaak ook zo dichtbij, moeten zien hoe de roker steeds meer achteruitgaat. Steeds minder kan. Steeds meer gaat lijden onder die rotsigaret. Terwijl je daar als toekijker niets aan kunt doen. Machteloos voel je je dan. Ik heb het zelf meegemaakt. En daar ligt dan ook de bron van het enige wat ik tegenwoordig doe: Rokers in één keer voorgoed van het roken afhelfen.

De traumahelikopter

Ik zit rustig te werken achter mijn bureau met uitzicht op mooi Amsterdam. In de verte hoor ik het doffe geluid van een naderende helikopter. Doedoedoedoe-doedoe. Steeds luider, steeds dichterbij.

Ik kijk uit mijn raam en zie langs de Westertoren een gele kunstvlieg recht op me afkomen.

Steeds groter, steeds lager. Doedoedoedoedoedoedoedoedoe... Steeds harder. Dan hoor ik ineens ook tutuututuututuut... En tadáatadáatadáá... Ambulance en politie.

Terwijl de helikopter alvast de landing inzet op het grote plein direct voor mijn wooncomplex, rijden de ambulance en de politie het terrein op. Ik kijk naar buiten. Er is paniek. Buren lopen te roepen en te zwaaien. Ze wijzen de ambulance en de helikopter waar ze moeten zijn. Het personeel uit de gele kunstvlieg sprint naar de plek des onheils, terwijl de rondtollende wieken langzaam tot stilstand komen. De politie zet direct een deel van het plein met rood-witte linten af, zodat de hulpdiensten alle ruimte krijgen die ze nodig hebben.

Normaal gesproken is het rustig bij ons op het plein. Geen verkeer, alleen maar voetgangers. Er staan mooie bomen die met de lente in aantocht allemaal net weer aan het ontwaken zijn met een prachtige, heldergroene sluier, die als een dekentje over ze heen lijkt te zijn geworpen in het licht van de prille lentezon. Als je ons gebouwdeel binnenloopt, dan kom je na de voordeur eerst in een lange gang richting de lift. Links en rechts van de lift zijn de eerste twee appar-

tementen. In het linker appartement woont een zware roker. Een héle zware roker. Als roken ooit door iemand is uitgevonden, dan is het wel door hem. Hij heeft echt altijd een sigaret tussen de lippen. Uit zijn appartement ontsnapt continu een zware teer- en nicotinelucht, zo de gezamenlijke gang én de lift in. Alsof er net een groep rokers uitgebreid heeft staan paffen. Soms is het zo erg dat je voor de deur al een hap adem neemt, om daarna zo snel mogelijk de trap omhoog te pakken waar deze rokende buurman gelukkig nooit komt. Met twee extra zware tussendeuren weet de rooklucht zich hier niet te vestigen. Het is onze veiligheidszone.

Ik kijk vanaf de vierde verdieping naar beneden. Naar de plek des onheils. Een persoon ligt op de grond. Vlak voor de ingang naar ons gebouwdeel. Hij wordt gereanimeerd. Door defibrillatoren op zijn lijf krijgt hij meerdere keren een enorme optater waardoor zijn hele lichaam in heftige schokken omhoogkomt. Daarna komt de beademing. Het personeel van de ambulance en de ziekenauto is heel druk bezig. Ze blijven hartmassage geven. Ze blijven beademen. Ze blijven rustig.

Na een kwartier ligt de man op de brancard en wordt hij de ziekenauto ingeschoven, terwijl ze door blijven gaan met beademing en hartmassage. De ambulance verlaat het plein. Het ziet er slecht voor hem uit. De helikopter verdwijnt ook. De linten worden weggehaald, de politie vertrekt, de rust keer terug op ons vredige plein. De overlevingskans bij een hartaanval is slechts 1 op 4. 75 van de 100 rokers die een hartaanval krijgen overleven deze dus niet. Het is doodsoorzaak nummer 1 onder rokers. Longkanker staat met stip op plek 2.

Sinds een tijdje ruikt het niet meer naar een volle asbak in de entree van ons gebouwdeel. We kunnen weer rustig met de trap of de lift omhoog zonder voorzorgsmaatregelen. Wij wel...

Stoppen met roken doe je nooit te vroeg. Het beste moment om te stoppen met roken was na je allereerste sigaret. Het op één na beste moment om te stoppen is altijd nu.

De dame van de klantenservice

Gisteren had ik een dame van de klantenservice van onze autoverzekering aan de lijn. Ik had meteen een leuke klik met deze dame. Terwijl ze mijn gegevens in het systeem ophaalde, vroeg ze wat voor werk ik doe. 'Ik laat rokers in één keer stoppen met roken,' zei ik trots. 'Fantastisch,' reageerde ze. (Ik zei toch al dat het echt een hele leuke dame was! 🤗😊😄)

Ze vertelde dat ze vroeger ook rookte. Maar ze was ermee gestopt. Totdat bleek dat haar vent zijn slinger niet in zijn broek kon houden en vreemdging. Ze bleef met haar twee jonge kinderen alleen achter. Helemaal alleen. Hij was weg. Niet een beetje weg, helemaal weg. Foetsie. Van de aardbodem verdwenen. Alleen via de advocaat hadden ze nog contact. Hij wilde ook niets meer met de kinderen te maken hebben. Van de stress was ze direct weer gaan roken. Niet een beetje, maar echt volle bak!

Na twee jaar strijd had ze eindelijk de boel weer op de rit. Met een eigen huis-sie, haar twee koters en een hondje. Op een dag zat ze met haar eigen gifgas-rokerijtje op de bank te 'genieten' van de vers gebrande teer- en nicotinegassen die ze rechtstreeks haar levensbelangrijke longen inzoog. Heerlijk, dacht ze nog. Haar 9-jarige zoontje kwam toen voor haar staan. Hij hield het handje vast van zijn twee jaar jongere zusje. Ze keken beiden beteuterd en bedroefd. Het zusje hield haar lievelingspop losjes aan een bijna vergaan stoffen armpje vast en keek met een pruillipje naar de grond.

'Wat is er schat?' vroeg mijn heldin van de klantenservice. 'Mama...,' stotterde haar zoontje zachtjes. 'Waar moeten wij wonen als jij straks dood bent van het roken?' Hij keek haar aan met een traan in zijn ogen. Ze drukte de sigaret uit en heeft nooit meer gerookt. De behoefte was volledig verdwenen. Niet een beetje weg, helemaal weg. Foetsie. Van de aardbodem verdwenen. De knop was om, opeens was ze niet meer 'verslaafd'.

Jij kent wellicht ook zo'n verhaal. Van een opa die opeens de laatste sigaret rookt en er niet meer naar taalt. Maar kan dat eigenlijk wel? Hij is toch 'verslaafd'? Zijn lichaam is toch verslaafd? Of... zou het toch anders zijn?