

STOPPEN MET
ROKEN IN
5 STAPPEN
Van trek naar
gemoedsrust



dr. Debby de Haas

Inhoudsopgave

Woord vooraf door Hugo Metsers	9
Inleiding	13
1 Inzichten om succesvol te stoppen	17
2 Stoppen en motivatie	27
3 Succesvol stoppen in vijf stappen	33
4 De vijf stappen juist toepassen	53
5 Over onvervulde verlangens en emoties	67
6 Laatste aanwijzingen	79
7 En nu jij!	89
Bijlage A De vijf stappen	93
Bijlage B Lijst van standaardverlangens	95
Over de auteur	96

Voorwoord

Rond mijn achttiende werkten mijn moeder en stiefvader bij een Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs. Ik hoorde regelmatig hun verhalen.

De heroïneverslaafden kwamen dagelijks rond negen uur bij hen langs. Ze kregen dan vloeibare methadon en hun daggeld. Te laat komen betekende geen methadon en geen geld.

De vloeibare methadon werd altijd gemengd met water. Er werd telkens minder methadon gegeven en meer water. De verstrekkers wisten hoeveel methadon er gegeven werd, de gebruikers niet. Als iemand enkele weken alleen water had gekregen, werd hij gefeliciteerd: 'Je bent clean.'

Er waren goede contacten met de gemeente en andere instanties. Daardoor kregen mensen op den duur ook werk en huisvesting aangeboden.

Vaak was ik onder de indruk van deze stoere verhalen. Zonder dat ik dit

Stoppen met roken in vijf stappen

beseftte, leerden hun verhalen me dat een verslaving niet alleen een beperkt ‘chemisch’ probleem is, maar veel meer omvat. Ik begreep dat een brede aanpak een blijvend resultaat kan opleveren.

In de jaren daarna heb ik met mijn eigen verslavingen geworsteld. Roken was er één van. Ik heb erg veel moeite gehad om te stoppen. Ik had ook diverse relaties die tot mijn grote verdriet mislukten onder andere vanwege verslavingen.

Ik werd vaak overspoeld door mijn emoties en wist me soms geen raad met de gebeurtenissen in mijn leven. Ik voelde me als een notendopje op zee. Roken en andere verslavende middelen en handelingen leken me steun te bieden als ik me stuurloos voelde.

Na mijn dertigste kwam ik geleidelijk in aanraking met kennis en inzichten waardoor ik meer grip op mijn leven en op mijn gevoelens kreeg. Ik kwam terecht in een groep waarin over verslaving werd gepraat. Ik startte met een opleiding Chinese geneeskunde en las veel over boeddhisme. Daardoor leerde ik beter met mijn emoties om te gaan. Ik begon mijn verslavingsgedrag beter te begrijpen en het lukte me uiteindelijk te stoppen. Ik kreeg vaste grond onder mijn voeten in plaats van zonder kompas stuurloos op zee te dobberen. Ik ben erg dankbaar voor de kennis die mijn leven veranderd heeft. Ik wil dit graag delen omdat ik in de loop van de tijd ben gaan beseffen dat niet alleen ik maar ook veel andere mensen met dezelfde zaken worstelen. Verslaving is een uiting hiervan. Vanuit dit besef ben ik als arts mensen gaan ondersteu-

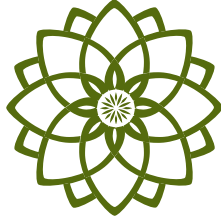
nen bij het stoppen met roken en bij het afvallen. Later kwamen daar andere verslavingen bij, zoals alcohol, drugs en gokken.

Ik werk nog steeds dagelijks bij Compass verslavingshulp om de kennis door te geven die ik zelf als een geschenk heb ervaren. Ik ben de uitgever en alle andere betrokkenen dankbaar dat ik via dit boek de kans heb om meer mensen te bereiken. Ik hoop dat er meer mensen zullen stoppen met roken, maar vooral dat ze, net als ik, met een goed werkend kompas ‘vaste grond onder de voeten vinden’.

Dankzij de methode die ik in dit boek beschrijf, leid ik inmiddels een gelukkig en bewust leven. Graag bied ik jou de sleutel aan om dit ook te doen.

Veel succes,

Dr. Debby de Haas



Inleiding

Alle rokers vinden het moeilijk om te stoppen.

Wist je:

- dat volgens recent onderzoek maar liefst 27 procent van de Nederlanders die vijftien jaar en ouder zijn roken? Dat zijn 3.720.184 mensen.
- dat driekwart van deze rokers van plan was te stoppen en 34 procent dit heeft geprobeerd?
- dat slechts 7 procent van hen dit zonder hulp is gelukt?

Als je dit boek gaat lezen, ben je vast een roker die graag wil stoppen en vermoedelijk zie je er tegenop het (weer) te proberen. Over het algemeen is je grootste obstakel dat je het lastig vindt om te dealen met onlustgevoelens als gejaagdheid, irritatie en spanningen zonder daarbij als ‘hulp’ een sigaret op te steken. Via dit boek wil ik je helpen om met die onderliggende gevoelens om te gaan. Dat blijkt de succesvolste weg te zijn naar duurzame onthouding van je ongezonde neiging.

Mijn weg naar succes

Ik heb vele jaren gerookt en er ook vele jaren over gedaan om te stoppen. Iedere mislukte poging kostte me weer een stukje van mijn eigenwaarde. Gelukkig hebben het leven en mijn ervaring als arts mij ook nieuwe kennis en inzichten gebracht, waardoor ik me uiteindelijk kon bevrijden van deze verslaving. Daar ben ik heel blij om en dankbaar voor. Ik wens jou die bevrijding en dat geluk ook toe.

Het geheim van mijn succes is dat ik geleerd heb op een andere wijze met mijn verlangens en emoties om te gaan. Deze kennis bracht mij meer dan alle pleisters, kauwgom, pillen en andere middelen tegen de trek in een sigaret samen. Het is mijn sleutel geworden om voorgoed te stoppen met roken.

In dit boek wordt deze oplossing ook aan jou aangeboden. Nadat ik was gestopt, heb ik een methode ontwikkeld en heb ik een praktijk opgezet om ook anderen te ondersteunen.

Stoppen met roken in vijf stappen

De methode die ik gebruik, is een combinatie van kennis uit de westerse verslavingsgeneeskunde, de Chinese geneeskunde, ervaringen van de Anonieme Alcoholisten en boeddhistische zienswijzen zoals mindfulness. Een recente enquête onder cliënten van Compass wees uit dat maar liefst 89 procent baat heeft gehad bij de behandeling. Dat verheugt me en het geeft aan dat de aangeboden methode effect heeft.

Vijfstappenmethode

Ik hoef ik je niet meer te vertellen dat het goed is om te stoppen met roken. Je bent vast op zoek naar een oplossing. Met de vijfstappenmethode leer je hoe je ook zonder sigaret kunt ontspannen en je prettig voelen. Je trek in een sigaret zal juist een wegwijzer worden naar de vervulling van je werkelijke behoeften. Je zult ook leren anders en effectiever om te gaan met onaangename gevoelens.

1.

Inzichten om succesvol te stoppen



De behoefte aan roken ontstaat in beginsel uit ons verlangen naar gemoedsrust, vervulling, geluk of bevrediging.



Mensen verschillen in uiterlijk en karakter, maar in één opzicht zijn we allemaal gelijk: we streven naar gemoedsrust en willen ons gelukkig voelen. Dat is de koers die we willen varen, dat is ons kompas.

Helaas voelen we ons niet voortdurend ontspannen en gelukkig. Het leven biedt nu eenmaal prettige en nare momenten. Altijd gelukkig zijn lukt ons niet en ons gevoelsleven is over het algemeen net zo wisselvallig als het weer: soms schijnt de zon, dan weer regent het en af en toe steekt er een hevige storm op. Op dezelfde manier wisselen voorspoed en tegenslag zich af. Als we deze dualiteit kunnen accepteren, hebben we al een belangrijke stap gezet in het omgaan met de mindere momenten in ons leven.

VOORBEELD

Na een gebroken nacht met weinig slaap, stond Ria moe op. Ze voelde zich beroerd en was chagrijnig.

Haar man was vroeg opgestaan, naar de bakker gegaan en had verse broodjes gehaald. Hij serveerde ze met een kop heerlijk geurende koffie

en een stralende lach. Het humeur van Ria klaarde direct op. Een uur later, nog steeds goed gemutst, stond ze op het perron. De treinen bleken veel vertraging te hebben. Haar goede humeur dreigde onmiddellijk te verdwijnen.

Ieder mens streeft ernaar gelukkig te zijn.



Nare gevoelens omzetten in fijne

Niemand vindt het prettig om zich ellendig, gefrustreerd en vervelend te voelen. En als we ons wel zo voelen, proberen we dat te veranderen. Zo had Ria zich op het perron kunnen opvrolijken door zich voor te nemen toch dat ene leuke jurkje te kopen dat ze eerder in de etalage had gezien. Op deze manier proberen we onbewust of soms bewust de minder leuke ervaringen om te buigen naar fijne.

Op zich is daar niks mis mee, maar als we dit bij elke tegenslag zouden doen en ook nog met de gedachte dat het opsteken van een sigaret ons humeur zal verbeteren, ontstaat er een probleem. Dat gedrag zullen we dan steeds vaker gaan herhalen totdat we op een gegeven moment niet meer zonder kunnen. Verslaving begint dus met de neiging onlust om te zetten in een fijn gevoel, waarna dat gedrag langzamerhand dwangmatig wordt. Als we niet meer

Stoppen met roken in vijf stappen

kunnen stoppen om de impuls te volgen een sigaret op te steken, dan zijn we verslaafd geraakt.

Het verlangen je prettiger te voelen is het vertrekpunt van een roker, een verslaving is het resultaat.



Een roker gelooft dat sigaretten hem goed doen

Iedere roker is ervan overtuigd dat sigaretten echt helpen om te ontspannen, te kunnen concentreren en tot rust te komen. Sommigen geloven dat roken overgewicht kan voorkomen en het zou ook nog eens goed helpen tegen stress, boosheid, verdriet enzovoort. Kortom: roken lijkt de ideale vriend, steun en toeverlaat in elk denkbare situatie.

VOORBEELD

Toen ik nog rookte, stak ik elke ochtend op de bank een sigaret op om wakker te worden. Na het ontbijt stak ik er een op om me voldaan te voelen. Na afloop van een confrontatie zou ik buiten meteen een sigaret hebben opgestoken om mijn gevoelens te kalmeren en telkens als ik me ontevreden over mezelf voelde, greep ik naar ‘mijn ideale vriend’ om me weer beter te kunnen voelen.

Enkele feiten over nicotine

Medisch gezien kan roken al die goede eigenschappen die we eraan toekennen niet bewerkstelligen. Maar wat doet roken wel met je? In sigaretten zit nicotine. Nicotine komt voor in de tabakspant en in gedroogde tabak en het is een van de oorzaken van de verslavende werking van roken.

Wat de meeste mensen niet weten, is dat nicotine gewoonlijk ook al in ons lichaam aanwezig is. Het is onder andere een boodschapperstof tussen zenuwcellen in de hersenen, een neurotransmitter. Door roken krijgen we dus meer nicotine in onze longen, bloed en in de rest van ons lichaam dan we van nature al hebben.

Bij regelmatige rokers vermindert de normale gevoeligheid van de zenuwcellen voor nicotine door de voortdurende 'overdosis' via het sigarettengebruik. De toegevoegde nicotine door het roken heeft dan helemaal geen extra effect meer, want de gevoeligheid is verminderd. Er ontstaat dus een constante neiging om de nicotine weer op peil te brengen en dat gebeurt door te willen roken. Een verslaafde roker heeft dus vooral te maken met een negatief chemisch effect. Hij lijdt aan ontwenning- of onthoudingsverschijnselen en dat is de impuls om een sigaret op te steken.

*Nicotine vermindert bij rokers alleen nog maar de ontwenning-
verschijnselen en heeft geen enkel positief effect meer.*



Ontwenning

Een gemiddelde roker rookt ieder uur omdat dan het grootste deel van de nicotine is afgebroken. De lichamelijke ontwenningverschijnselen die dan optreden, zijn een lichte onrust en spanning.

Op zichzelf vormen die ontwenningverschijnselen een veel minder groot probleem dan velen denken. Het is namelijk zo dat ieder uur de extra nicotine grotendeels wordt afgebroken en er na acht uur slapen nauwelijks meer nicotine in het lichaam aanwezig is. Toch wordt niemand 's nachts wakker van 'onthoudingsstress'.

Wel roken sommigen direct na het wakker worden een sigaret maar de meeste mensen staan gewoon op, ontbijten en roken pas daarna hun eerste sigaret. Geen van deze mensen ervaart een groot ongenoegen en men raakt ook niet in paniek door de ontwenningverschijnselen die urgent zouden moeten optreden na een nacht zonder nicotine. Kortom: het grootste probleem voor rokers is niet de lichamelijke afhankelijkheid. Dat lijkt maar zo.

Kennis van het echte verslavingsprobleem, biedt ook inzicht in de oplossing. Als de kern niet de lichamelijke afhankelijkheid is, wat is het dan wel?

De lichamelijke afhankelijkheid van roken is gering.



Hoe ontstaat afhankelijkheid van roken?

De meeste rokers geloven heilig in het oplossende vermogen van roken. Ze geloven echt dat de sigaret hun beste maatje is in allerlei situaties. Dit is niet waar. De nicotineverslaving is bovenal een optelsom van twee beoordelingsfouten. Deze beoordelingsfouten vormen de tralies van de gevangenis die verslaving is.

Eerste beoordelingsfout

De eerste beoordelingsfout werkt als volgt. Bij een verslaafde roker lopen de milde lichamelijke onthoudingsverschijnselen op vanaf het moment dat de laatste sigaret wordt gedooft. Dit verschijnsel ontstaat dus terwijl je niet rookt. Dat licht onaangename gevoel wordt dan ook niet aan de sigaretten gekoppeld maar aan andere zaken zoals het leven, het werk, de partner, de zorgen van alledag. Onlustgevoelens ervaren lijkt daardoor een normaal gegeven.

Als na enige tijd weer een sigaret wordt opgestoken, worden alleen de lichamelijke onthoudingsverschijnselen weggenomen. Zoals we hiervoor hebben uitgelegd, heeft roken bij een verslaafde geen enkel ander effect dan het op peil brengen van het nicotineniveau. Rokers realiseren zich dit niet en concluderen onterecht iets heel anders: roken zorgt er altijd voor dat ik me beter voel. Dat is dus niet zo. Het maximale effect is dat een roker zich weer normaal gaat voelen, omdat het nicotinepeil weer op niveau is gebracht.

Stoppen met roken in vijf stappen

Je zou dus kunnen stellen dat de roker altijd iets onder zijn oorspronkelijke, natuurlijke gemoedsrust blijft hangen, zelfs als hij of zij net heeft gerookt.

Helpt nicotine echt niet om rustiger te worden?

Veel rokers denken dat ze door nicotine hun onrust kunnen bezweren. Er is onderzoek gedaan naar het effect van nicotine op angst. Vrijwilligers werden angstig gemaakt door het inademen van koolzuur. Deze stof werkt goed om het gevoel van angst op te wekken. Proefpersonen met werkende nicotinepleisters bleken in dit onderzoek angstiger te worden dan mensen met nep-nicotinepleisters. Het bleek dat nicotine in werkelijkheid niet rustgevend werkt, maar de angst juist versterkt.

Eerste beoordelingsfout: roken geeft mij een goed gevoel.



Tweede beoordelingsfout

De tweede beoordelingsfout ontstaat bij onaangename ervaringen waardoor de gemoedsrust verstoord wordt. Een roker heeft dan te maken met twee stressfactoren: de stress van de situatie zelf en de stress van het moeten aanvullen van het nicotinepeil. Deze twee verschijnselen worden vaak verward, want alleen de onthoudingsstress wordt weggehaald door het roken, maar de roker concludeert onterecht dat het roken heeft geholpen bij het omgaan

met de situatie zelf. Roken lijkt te helpen bij stress doordat we geloven in het rustgevend effect van de sigaret. Dit wordt veroorzaakt door het ‘placebo-effect’. Het woord placebo wordt vaak gebruikt voor een geneesmiddel dat geen werkzame bestanddelen heeft maar wel een tijdelijk positief effect heeft doordat de patiënt vertrouwen heeft in de heilzame werking ervan. In werkelijkheid geneest de placebo dus niets, maar is het puur het vertrouwen van de patiënt dat de heilzame werking bewerkstelligt. Bij rokers wordt het placebo-effect opgeroepen door het vertrouwen van de roker dat een sigaret hem een prettig gevoel geeft of opluchting brengt.

VOORBEELD VAN EEN PLACEBO

Ouders maken gebruik van een placebo als ze hun kind in bed stoppen met het favoriete knuffelbeest. De knuffel is van stof gemaakt en kan niets bewerkstelligen, maar het kind gelooft in de beschermende werking van zijn knuffel en gaat daardoor rustig slapen. Het kind kalmeert in wekelijkheid zichzelf maar schrijft die kracht toe aan de knuffel. Als de knuffel opeens weg is, kan het kind angstig worden en slecht gaan slapen. Hij denkt dan dat zijn knuffel er niet is om hem te beschermen.

Stoppen met roken in vijf stappen

Als rokers geen sigaretten meer bij de hand hebben, denken ze dat ze hun emoties niet meer kunnen reguleren. Gelukkig is dat niet waar. Het vermogen om gevoelens te verwerken functioneert prima maar wordt niet gebruikt door de overtuiging dat het niet werkt zonder een sigaret op te steken. Deze onjuiste overtuiging geeft veel meer stress dan de feitelijke lichamelijke ont-houdingsverschijnselen ooit zouden kunnen oproepen.

Tweede beoordelingsfout: roken helpt in allerlei vervelende situaties.



*Het ware verslavingsprobleem is
de emotionele afhankelijkheid van roken!*



STOPPEN MET ROKEN IN 5 STAPPEN

Dankzij Debby de Haas ben ik erachter gekomen dat wat je verslaving ook is – of het nou om roken, drinken, eten, apathisch tv-kijken of wat dan ook gaat – je het doet om een werkelijke behoefte te verstoppen. Ik kan iedereen aanraden de strijd met zichzelf heel concreet aan te gaan door in eerste instantie af te komen van de verslaving! - Hugo Metsers

Als je wilt stoppen met roken is de gevolgde route van cruciaal belang. Dr. Debby de Haas (ex-roker) heeft een succesvol 5-stappenplan ontwikkeld. Wilskracht is daarbij niet van doorslaggevend belang. Wat wel? Positieve aandacht voor het verlangen én de achterliggende emoties die een rol spelen bij de trek in een sigaret. Stoppen wordt dan een stuk makkelijker en de kans dat je terugvalt in oude patronen veel kleiner.



Van trek in een sigaret naar gemoedsrust: een succesvolle aanpak die al 80 procent van de patiënten van Debby de Haas van het roken afhielp.

Dr. Debby de Haas is zowel regulier arts als arts-acupuncturist. Zij is gespecialiseerd in verslavingshulp en heeft een zorginstelling, Compass verslavingshulp. Sinds 1998 houdt zij zich ook bezig met Chinese geneeskunde. Haar missie is mensen op een werkbare wijze de weg wijzen naar een gelukkiger leven.

ISBN 978-90-215-5293-4



9 789021 552934

www.kosmosuitgevers.nl



NUR 770
www.servire.nl

Servire maakt deel uit van
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen