

Stoppen vergroot de kans op geluk

Stop nu! Check www.123stop.nl of
kijk liefdevol naar je dierbaren (gratis)



464

Je Laatste
stoppen met roken,
op weg naar nicotiniX

Je Laatste

*stoppen met roken,
op weg naar nicotinix*

e-boek, boekje, luisterboekje



COLOFON

Titel	Je Laatste
Ondertitel	stoppen met roken, op weg naar nicotnix
ISBN	978-90-833522-1-3
NUR	860
Druk	januari 2024
Tags	stoppen met roken, roken, nicotine, nicotnix, rookfabels, verslaving, geld, terugval, stoppen
Schrijver	Eric Blaauboer
Uitgever	Internet-Id
Drukwerk	PrintSupport4U
Cover	Shazia Wajahat, Romesh Crizil, Diogo Alves
Vormgever	Andrii Bakunovskyi
Illustraties	Diogo Alves
Fotografie	Jolanda Hielema, Studio très jolie
Redactie	Leonie Reijers, Tekstbureau Stipt
Proeflezers	Marjolein Pastink, Petra van Gelderen, Monique Blaauboer
Inspiratie	Publieke info, ChatGPT, Google en Philip Morris

© 2024 - Eric Blaauboer - 123stop.nl, een dienst van Internet-Id te Assen

Je verwacht vast dat ik je hier vertel dat je nix uit dit e-boek mag kopiëren, jatten, verspreiden enzovoort. Doe dat gerust hoor, no problemo! Dit e-boek heeft als hoofddoel dat jij goed, gemakkelijk en snel stopt met roken. En zoveel mogelijk anderen ook. Om vrijer te ademen en gelukkiger te leven. Ik vind het wel tof als je mijn website vermeldt: 123stop.nl. En ik vind het helemaal top als je me ff laat weten dat je delen uit dit e-boek ergens anders hebt gebruikt. Mail mij vooral op eric@123stop.nl. Je krijgt altijd binnen één werkdag reactie.

Disclaimer

Stoppen met roken en zeker ermee doorgaan, doe je op eigen risico.

Je Laatste ...

omdat je leven al zo kort is

**omdat je de aarde liever van boven de
grond bekijkt**

**omdat je de pijp nog lang niet aan
Maarten geeft**

**omdat je stopt met roken en daardoor
weer écht leeft**

Gezonder én Gelukkiger, punt.

De Familie Nixon



Frisa (17) Tine (38) Nico (39) Luc (15) Fik (2)

Menu

Stoppen in 1 2 3	8
Voorproefje	19
Smullen van rookfabels	
Hoofdstuk 1	36
10 smoezen om NIET te stoppen met roken	
<i>NU even NIET!</i>	
Hoofdstuk 2	58
De wie, wat en hoe	
<i>Een kijkje achter de rookgordijnen</i>	
Hoofdstuk 3	82
13 redenen om te roken	
<i>En hoe jij succesvol stoppen zelf saboteert</i>	
Hoofdstuk 4	100
Verslaving	
<i>De geheime gevaren van tabaksplezier</i>	
Hoofdstuk 5	116
Het Nederlandse stoplandschap	
<i>Rondleiding langs manieren en partijen</i>	
Hoofdstuk 6	141
€'s	
<i>Je geld én je leven</i>	
Hoofdstuk 7	158
7 hele dikke rookstopfouten	
<i>Recepten voor mislukking</i>	

Hoofdstuk 8	172
Bereid je voor en STOP	
<i>En dé enige echte reden waarom je rookt(e)</i>	
Hoofdstuk 9	195
Stoppen met roken in 14 trekjes	
<i>Dat doe je met de cursus natuurlijk</i>	
Hoofdstuk 10	203
Terugval	
<i>Wat? Een terugval?</i>	
Hoofdstuk 11	211
Je gezondheid	
<i>Over gezond eten, bewegen en rusten na het stoppen met roken</i>	
FAQ 10	214
<i>10 dringende stoppen-met-roken vragen én antwoorden</i>	
Over dit boekje en de schrijver	220
<i>Cruijff, marketing, psychologie, emotie en Eric</i>	
Bijlage I	227
11 natuurlijke stoffen in tabak	
Bijlage II	231
10 stoffen die fabrikanten toevoegen	
Bijlage III	233
Stoffen die de werking van nicotine versterken	



vrolijk doosje



doosje open



boekje eruit



hmmm, wat nu?



laatste pakje erin



lees '**Je Laatste**' en STOP

Hoofdstuk 4

Verislaving

*De geheime gevaren van
tabaksplezier*

4



Er loert een kolkend monster in de slagschaduwen van je sigarettenrook. Zijn naam: Verslaving. Heeft 'ie jou al te pakken en welke van zijn klauwen is het gevaarlijkst?

Lees over de mentale tik die je maar beter snel kunt uitdelen!

**“Je ziet het pas als je het doorhebt.”
Johan Cruijff pafte dagelijks 80
sigaretten weg en stierf aan longkanker.
Verslaafd. Duidelijk. En jij? Hoe
ernstig is het? Jij ziet het pas als je
dit onprettige hoofdstuk helemaal
doorhebt ...**

**Het trio chemie, marketing en
psychologie is verantwoordelijk voor
het voortdurend slopen van jouw
lichaam en levensgeluk. En je betaalt
daar nog voor ook. BOEM.**

4

Verslaving: hoe zit dat?

Het trio chemie, marketing en psychologie is verantwoordelijk voor het voortdurend slopen van jouw lichaam en levensgeluk. En je betaalt daar nog voor ook. BOEM. Dat, lieve lezer, is het kloppend hart van het hele verslavingsprobleem. Even dat 1-2-3'tje in het kort:

1. **Nicotine en zijn vrienden** laten jou intens genieten door het stimuleren van de afgifte van dopamine (het gelukshormoon) en andere hormonen.
2. **(Neuro)marketing** hersenspoelt ons al meer dan 100 jaar. Als jongetje ben je stoer als je rookt en als meisje blijf je slank door te roken. Onderschat de rol van Hollywood niet:

wat krijgt elke soldaat vlak voordat hij zijn laatste adem op het slagveld uitblaast? Zijn laatste gelukkige moment, tussen zijn lippen gedrukt door zijn beste kameraad. Juist.

3. **Psychologisch** gezien gaat het om gewoontevorming en klassieke conditionering. Poeh. Dat klinkt ingewikkelder dan het is. Laat ik het vertalen. Het werkt zo: bij het roken voel je je lekker ontspannen. Daardoor ben je zo geprogrammeerd dat je vooral op bepaalde momenten en in bepaalde situaties rookt. Heb je stress? Neem een peuk. Ben je moe? Neem een peuk. Ben je in feeststemming? Neem een peuk.

Om goed te stoppen met roken, helpt het dus niet om alleen voor nicotinix te gaan. Breng ook het genoemde trio van chemie, marketing en psychologie vakkundig om zeep. Anders gezegd: de beuk erin tegen de stoffen in tabak, tegen wat de tabaksindustrie je laat geloven en ook tegen de gewoonten en het gedrag van jezelf. Ik geef je daar de wapens voor. Hoe? Lees door of volg de cursus: alleen dan geniet jij van een prettiger, langer en rookvrij leven.

Verslaafd, een nare kwestie

Verslaving is een woord met een negatieve bijklank. Het is iets waar je liever niet aan toegeeft. Ik beloofde eerder dat ik het stoppen met roken bijna plezierig zou maken voor jou. Stel je voor dat jij het ermee eens bent dat je verslaafd bent aan roken. Hoe geweldig zou het dan zijn om die verslaving

te overwinnen? Om de wereld te laten zien dat je normaal, gezond, clean en gelukkig bent? Fantastisch, toch? Dus moet je eerst door die narigheid heen. Hierna lees je meer over de verschillende typen rokers. Kijk even waar jij je het beste in herkent.

De bijzondere roker: no problemo

Slechts 3 op de 1.000 rokers zijn in staat heel af en toe te roken. Laten we zeggen vijf sigaretten per jaar. Dat is uniek. Ik vind dat deze mensen geen rookprobleem hebben. Voor hen is er dan ook geen noodzaak te stoppen, laat staan dat te proberen. Ben jij die geluksvogel? Mijn advies: stop ...

met verder lezen. Dit boek en de cursus zijn voor jou verspilling. Geef het boek cadeau, aan iemand voor wie het wel goud waard is. Ehm, zeg eens eerlijk: zijn het er meer dan vijf per jaar? Stel dat het er één per maand zou zijn. Sorry, maar dan ben jij een roker. Niet zomaar een roker: eentje met een ijzersterk karakter. Ik leg je later nog uit waarom dat zo is.

De ontkenkende roker

Er zijn mensen die zichzelf niet als roker zien, omdat ze er slechts af en toe eentje opsteken. Dat is een vergissing. De allersterksten kunnen het misschien wel bij één of hooguit enkele shots per week houden. Maar deze mensen hebben wel een serieus probleem. Zij zijn weldegelijk roker. Ze beschadigen hun lichaam en brein voortdurend en betalen daar ook nog eens flink voor. Het zijn moeilijke stoppers. Ze zien zichzelf niet echt als (probleem)roker en ze hebben de

wilskracht om langere tijd niet te roken. Maar echt stoppen, voorgoed, dat is een zeer hardnekkig ding. Ben jij zo iemand? Dan ben jij een mazzelkont met dit e-boek.

Gedachte-experimentje: hoe erg is het als je chirurg rookt?

Stel je voor: volgende week moet je een superbelangrijke, levensreddende hartoperatie ondergaan. In het ziekenhuis werken drie chirurgen, alle drie expert in de cardiologie. Ze zijn ongeveer even vaardig maar verschillen in één opzicht:

1. de chirurg die niet rookt
2. de chirurg die elke dag rookt
3. de chirurg die 1 sigaret per week rookt, elke dinsdag om 11:00 uur

Je zou vast het liefst kiezen voor chirurg 1: fris ruikend, zelf geen medische rookschade opgelopen en met een heldere geest. Plus, deze chirurg heeft altijd minder last van stress dan de rokende collega's. Maar helaas, nummertje 1 is op reis. Je zit vast aan de rokende chirurgen. Je hoopt nu misschien op chirurg 2, maar die is ziek. Dus, je moet het doen met levensredder 3, de matige roker.

Nu komt de grote vraag van dit experiment:

Wanneer zou jij jouw operatie die week het liefst plannen?

Ik noem in ieder geval het meest ongunstige, meest

riskante moment en red daarmee misschien wel jouw leven: **dinsdagochtend om 10:00 uur**. Waarom? Omdat jouw chirurg dan waarschijnlijk aan één ding denkt, en dat is niet zijn trillende scalpel of jouw gezondheid. Nee, hij of zij telt de minuten af tot het wekelijkse rookmoment. En tot overmaat van ramp moet jouw operatie daarom ook nog eens beslist binnen een uur klaar zijn. Geen fijn vooruitzicht. Toch?

De gewone roker en erger

Voor mensen die 'gewoon' roken, dagelijks een stuk of wat sigaretten, geldt in verhoogde mate dat zij een probleem hebben. De kettingroker daarentegen, mensen dus die op meer dan een pakje per dag zitten, hebben het gemakkelijker als ze willen stoppen. Zij zijn dan ook succesvollere stoppers, omdat er geen twijfel bestaat over hun probleem en omdat ze niet regelmatig mislukt stoppen. Als zij starten met stoppen, doen ze het goed en houden ze het beter vol dan de 'gewone' roker. In de cursus en op een andere plek in dit e-boek bespreek ik dit punt uitgebreider en gaan we het ook verder hebben over de hoofdrol van nicotine daarbij.

4

**Ben jij het type dat 's ochtends
meteen een sigaret opsteekt
met je slaap nog in je ogen?
Dan zit je behoorlijk diep in de
nicotineverslavingsvijver.**

Met de billen bloot: hoe verslaafd ben jij?

Hoe verslaafd je bent, daar kun je achter komen door te kijken hoe snel je na het wakker worden naar die eerste hijs grijpt. Als jij het type bent dat 's ochtends meteen een sigaret opsteekt nog voordat je de slaap uit je ogen hebt gewreven, dan zit je behoorlijk diep in de nicotine-verslavingsvijver. Slaag je erin om je ochtendkick nog even uit te stellen? Mooi. Dan ben je waarschijnlijk nog niet volledig verstrikt geraakt in het web van tabaksverslaving.

Bovenstaande volkswijsheid is ondersteund door wetenschappelijk onderzoek. Karl-Olov Fagerström testte de mate van nicotine-afhankelijkheid om de ernst van nicotineverslaving te beoordelen. Eén van de vragen in zijn test gaat inderdaad over hoe snel na het wakker worden iemand de eerste sigaret rookt.

Ik benader het nog wat wetenschappelijker. Eens kijken wat het handboek van de psychologie, de DSM-V, erover aangeeft. Ik doe graag een kleine test met jou. Hiermee check je hoe de wetenschap jouw mate van verslaving beoordeelt.

Ho, wat zeg je daar, Eric. Een test? Ik ben toch helemaal niet verslaafd? Daar kom je maar op één manier achter. Het eerlijk beantwoorden van de vragen in deze test kan wat ongemakkelijk zijn en misschien zelfs een beetje confronterend. Geen zorgen: het resultaat is niet het belangrijkste. Als je hoog scoort, kan dit je juist helpen om met behulp van dit e-boek en / of via de cursus van je verslaving af te komen. Dus, kom op, invullen die handel!

Bij 11 kruisjes: bel 112. Grapje! Dat is hopelijk niet nodig.

Nico doet de test ook. Eens kijken wat zijn score is ...

Plaats een 'eerlijk' kruisje bij elke uitspraak die voor jou geldt:

- ☐ Ik rook vaker en meer dan gepland
- ☐ Ik heb meerdere stoppogingen gedaan
- ☐ Ik besteed veel tijd aan roken
- ☐ Ik verlang sterk naar het roken
- ☐ Het roken gaat soms ten koste van werk / studie enzovoort
- ☐ Ik blijf roken ondanks dat het ten koste gaat van relatie(s)
- ☐ Ik geef weleens sociale activiteiten op vanwege het roken
- ☐ Eigenlijk moet ik voortdurend roken
- ☐ Ik rook terwijl ik weet dat het slecht voor me is
- ☐ In de loop der tijd ben ik meer gaan roken
- ☐ Onthoudingsverschijnselen los ik op door te roken

Bij 11 kruisjes: bel 112. Grapje! Dat is hopelijk niet nodig.

Maar serieus, volgens de DSM-V geldt:

- 2 of meer kruisjes: je hebt een probleem
- 3 kruisjes: je bent mild verslaafd
- 4 of 5 kruisjes: je bent gematigd verslaafd
- 6 of meer kruisjes: je mate van verslaving is ernstig tot zeer ernstig

Nico zet zijn eerste kruisje bij “Ik verlang sterk naar roken”. Hij geniet enorm van zijn pauzepeuk tijdens het werk. Steeds kijkt hij daarnaar uit. Ja, hij weet heus wel dat het slecht voor hem is. Toch blijft hij roken. Hoppa, weer een kruisje. Eens kijken of er nog meer op hem van toepassing is: “Ik besteed veel tijd aan roken”. Tja, wat is veel tijd?, denkt Nico. Hij telt de momenten die hij rookt, gewoontedier als hij is. Hmmm, hij komt uit op zo’n acht momenten per dag. Doe dat keer ongeveer vijf minuten. Dat is toch gauw driekwartier. Dat valt best mee, toch?

Tine kijkt over de schouder van Nico mee. Ze zegt: “8 keer? Zeg maar gerust 12 keer, hoor.” Voilà: Nico rookt ook nog eens vaker en meer dan gepland. De uitkomst: gematigd verslaafd. Die zag hij niet aankomen ...

En hij denkt na: Welk verschil maakt het nou voor later als ik hiermee doorga of als ik stop? Hoe zal ik mij voelen en wat voor man ben ik dan voor Tine?

Doorgaan



Stoppen



Het bepalen van jouw mate van verslaving is wel complexer dan zo'n DSM-V-test doet vermoeden. Ook het grappige weetje over de tijd tussen het ontwaken en het eer ste trekje geeft beperkt inzicht. Ook andere zaken spelen een rol.

Twee soorten verslaving

Het is belangrijk de twee verschillende vormen van tabaksverslaving te onderscheiden:

1. de lichamelijke of fysiologische verslaving
2. de geestelijke of mentale of psychologische verslaving

4

De lichamelijke impact van stoppen met roken is goed te overzien.

Lichamelijke impact van stoppen met roken

Misschien had je het niet verwacht, maar we hoeven niet uitgebreid stil te staan bij lichamelijke verslaving. De lichamelijke impact van stoppen met roken is namelijk goed te overzien. Nadat je een ferme punt hebt gezet achter je carrière als roker, komen meteen processen in je lichaam op gang. En andere, vooral schadelijke, processen houden juist op.

Laat ik helder zijn: stoppen met roken gaat niet zonder horten of stoten. Je lichaam komt in opstand tegen het plotselinge gebrek aan nicotine. Dat uit zich vaak in vervelende ontwenningsverschijnselen. Denk hierbij aan hoofdpijn, onrust, prikkelbaarheid, slaapstoornissen en een toegenomen eetlust. Je raakt geobsedeerd door het

verlangen naar een sigaret en je humeur vliegt alle kanten op. Je concentratie is tijdelijk verminderd en soms voel je je zelfs down. Bleeegh.

Gelukkig is er ook ander nieuws. Er vinden namelijk tegelijkertijd positieve dingen plaats in je lichaam. Zo verbetert je bloedsomloop, waardoor je handen en voeten warmer aanvoelen. Ook gaat je conditie er flink op vooruit. Je longen beginnen slijm en andere rookresten op te ruimen. Dat zorgt weer voor een soepeler ademhaling en minder hoesten. Je reuk- en smaakvermogen herstellen zich, waardoor je weer volop geniet van lekker eten. En je hebt rottende visjes voortaan ook weer op tijd in de gaten. Je maakt het allemaal mee, terwijl je lichaam zich ontdoet van nicotine en andere schadelijke stoffen die je jarenlang hebt opgeslagen.

Kortom, als gestopte roker ervaar je gedurende 3 dagen, ongeveer 15 keer per dag ontwenningspieken die elk maximaal 3 minuten duren.

Het fantastische nieuws? Je hebt maar 3 dagen echt last van ontwenningsverschijnselen. De ongemakken nemen snel af en zijn, geloof het of niet, voor iedereen goed te hanteren. En nog één in de goednieuwsshow: zo'n aanvalletje duurt maximaal slechts 3 minuten. Dat is toch niks? Kortom, als gestopte roker ervaar je gedurende 3 dagen, ongeveer 15 keer per dag ontwenningspieken die elk maximaal 3 minuten duren.

Krijg je zo'n aanval? Schrik niet. Wacht het af, doe iets leuks. Snel lacht het leven je weer toe en jij het leven. En: je bent sterker dan daarvoor.

De mentale impact van stoppen met roken is stevig en ingewikkeld.

Mentale impact van stoppen met roken

De mentale invloed van stoppen met roken is stevig en ingewikkeld. Daarbij komen verschillende dingen kijken. Zoals:

1. **Gewoontevorming**: hierbij breng je roken in verband met bepaalde situaties, zoals pauzes op het werk, na het eten of bij stress.
2. **Emotionele afhankelijkheid**: roken is voor sommigen een manier is om met stress, angst, of verdriet om te gaan, waardoor het stoppen met roken emotioneel uitdagend is.
3. **Verandering in identiteit**: je moet wennen aan het vormen van een ander zelfbeeld doordat je jezelf niet langer als roker ziet.
4. **Sociale druk**: geloof het of niet, die fijne vrienden, familie en collega's hebben invloed op je rookgedrag. Hun aansporingen om toch te roken, zijn lastig te weerstaan.
5. **Mentale ik-wil-weer-roken triggers**: soms kom je mensen tegen of beland je in situaties die jou doen verlangen naar die oude, vertrouwde sigaret.

Het is belangrijk om je bewust te zijn van deze uitdagingen. Denk na over een aanpak om hiermee om te gaan. Ondersteuning van vrienden, familie en professionals kan helpen, net als het vinden van nieuwe, gezonde manieren om met stress en emoties om te gaan. Ook het ontwikkelen en aanvaarden van je nieuwe, rookvrije identiteit helpt. Jij bent nu een wandelende bron van frisheid. Hoe ruikt dat? En hoe voelt dat?

De mentale verslaving en wat te doen in nood

De mentale verslaving aan nicotine-houdende producten heeft een fysieke oorzaak. Een grote mededader in dit spel is ammoniak. Deze, door de tabaksindustrie toegevoegde, stof versterkt de werking van nicotine. Jij rookt steeds meer en langer. Hierdoor zit je vast aan de karaktermoordenaar die samen met zijn stapmaatje, nicotine, steeds weer je hersenen bestormt. En er van alles uitspookt. Gedurende je tijd als roker én in versterkte mate daarna, komt dit tweetal in je hersenen in beweging en veroorzaakt het hevige angstsensaties. Het gevolg: ter compensatie lieg je alles aan elkaar. Ook tegen jezelf. Als dat gebeurt tijdens ingrijpende of uitbundige momenten in je leven, kun je spreken van een mentale crisis. Veroorzaakt door nicotine-ammoniakstormen. Het liegen tegen jezelf maakt dat er op dat moment tegen jouw ellende of blijdschap maar één medicijn bestaat: roken. NU!

Ik blijf het toch zeggen: de tabaksindustrie houdt jou in een ijzeren greep. Fysiek niet. Je lichaam plus een beetje logisch nadenken rekent wel af met ontwenningssverschijnselen. Op

mentaal gebied vallen wel de venijnige klappen. Treur niet: ik heb voor jou 'kennis' als tegengif. Het enige wat jij moet weten, is wat je tijdens een nicotine-ammoniakcrisis kunt verwachten en wat je dan het kunt doen.

Je moet het liegen tegen jezelf en de onbedwingbare drang om opnieuw te roken gedurende één uur tegenhouden.

4

En dat is het volgende:

Als het crisis is



Je moet het liegen tegen jezelf en de onbedwingbare drang om opnieuw te roken gedurende één uur tegenhouden.

Het beslissende uur. Klinkt als haalbaar, toch? Zeker als ik je vertel dat een dergelijke crisis gemiddeld slechts één keer in je leven optreedt. Sommige mensen hebben er, natuurlijk

ook ingegeven door de situaties waarin ze belanden, vaker last van. Soms wel drie of vier keer. Een aantal van acht is onmogelijk. Omdat na elke nicotine-ammoniakstorm de hoeveelheid ammoniak in je hersenen afneemt. Zo'n situatie is wel ontzettend vervelend. Weersta jij 'm één uur? Dan neemt de kans toe dat je gestopt blijft en dat je het steeds makkelijker volhoudt. Lukt jou dat?

Tine ging de uitdaging ook aan. Het heeft haar best wat moeite gekost, maar ze is nu ontzettend blij dat ze ermee gekapt is. Nu moet ze Nico nog overtuigen ... Misschien werkt iets anders beter voor hem. Welke manieren om te stoppen zijn er eigenlijk nog meer in Nederland? Tine gaat op onderzoek uit en ontdekte ze in hoofdstuk 5 van dit e-boek.

Snel verder naar de tabaksmarkt en de concurrentie van 123stop.nl

Je zit nu vol in de voorbereiding om echt te stoppen met roken. Op weg daarheen kun je losjes hoofdstuk 5 doornemen. Daarin tik ik de andere methoden aan die je had kunnen gebruiken in je stopstrijd. En je krijgt inzicht in hoe de voornaamste tabaksfabrikanten denken en doen. Wereldwijd en dicht bij huis. Dit bonushoofdstuk is niet in het papieren boekje opgenomen, wel dus in dit e-boek en ook online, namelijk hierrr: <https://www.123stop.nl/stoplandschap>

Het is zeker de moeite waard om te lezen maar niet noodzakelijk voor een perfecte rookstop.

**Hier Nico!
Eéntje kan
toch geen
kwaad?**







Een verdeeld gezin

Frisa ademt graag frisse lucht. Net als haar broer, Luc, hoewel de lucifers lonken. Maar vader Nico? **Die rookt nog.**

Onlangs veranderde zijn vrouw, Tine, haar leven grandioos. **Ze stopte.** Binnen 3 uur van 2 pakjes per dag naar 0. Zonder pillen, coaching of strijd.

Nico weet dondersgoed dat roken niet zo slim is. **Boeie...** dacht hij steeds.

En toen - PLOF - een lichtpunt. Een boek, vermomd als pakje sigaretten, wees ook Nico de weg naar een fris, rookvrij leven. Tine bestelde het voor hem. **Uit liefde.**

Een stralend gezin



Geniet ook van 'Je Laatste'



123stop.nl - als je liever kijkt of luistert dan leest