

DE ESTAFETTE Pauline werkt op de stoprookpoli van RKZ

'Stoppen met roken is een rouwproces'

In de portretserie De Estafette laat de krant zich van gesprek naar gesprek sturen. Iedere week geeft de geïnterviewde het estafettestokje door aan iemand anders met een bijzonder verhaal.



Gwendelyn Luijk
redactie@ijmuidercourant.nl

Beverwijk ■ Ze heeft niets tegen rokers, benadrukt Pauline Haasbroek, werkzaam op de rookstoppoli van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk. Zelf was ze jarenlang een roker. Tot ze stopte. Nu helpt ze anderen hun goede voornemen vol te houden.

„Of je wel of niet rookt, dat moet je zelf weten. We zijn bij de stoppoli niet 'anti', zoals veel mensen denken. Maar als je ervanaf wilt, dan kunnen we je helpen”, zegt de stopcoach uit Beverwijk. Die hulp is vaak keihard nodig. Slechts weinig rokers kunnen geheel op eigen kracht een punt achter hun verslaving zetten. „Zonder hulp lukt het vier procent van de stoppers om na een jaar nog steeds gestopt te zijn. Bij ons ligt dat percentage tussen veertig en vijftig procent”, zegt Pauline. „Er is dus heel veel terugval. Roken is echt een rotverslaving. De meeste mensen lukt het pas na vijf of zes pogingen om voorgoed te stoppen.”

Hoe lastig stoppen precies is, heeft de Beverwijkse ooit zelf aan den lijve ondervonden. „Er waren momenten bij dat ik alle lades in huis doorzocht in de hoop nog ergens een sigaret te vinden. Zie je, al wil je nog zo graag stoppen, die motivatie is niet op elk moment van de dag even hoog. Op een gegeven moment zat ik in de auto en zag ik er nog één liggen. Ik betrapte mezelf erop dat ik tegen die sigaret aan het praten was, over hoe ik hem straks lekker op zou roken. Zo afhankelijk was ik ervan. Ik heb die sigaret doormidden gebroken.”

Destijds werkte de Beverwijkse, van huis uit verpleegkundige, op de arbo-afdeling bij Tata Steel. In die tijd was er veel aandacht voor

BRAVO, kort voor 'beweging, roken, alcoholisme, voeding en ontspanning.' Zodoende had ze al veel ervaring met het onderwerp toen er er tien jaar geleden een vacature vrij kwam op rookstoppoli. Pauline gaf vorm aan poli in zijn huidige vorm.

Makkelijk

Beginnen met roken is makkelijk. Ook dat weet Pauline uit ervaring. „Ik was vijftien en op vakantie op Vlieland. Ik zou een vriendin van het roken afhelpen, maar uiteindelijk zat ik zelf te roken.” De meeste rokers beginnen in de tienertijd. „Op dat moment denk je niet: ik ga mijn leven lang verslaafd zijn. Maar na twee of drie sigaretten, vragen de hersenen al om meer.”

Bij het roken komt de nicotine in de tabak binnen een paar seconden in de hersenen aan. De dopamine die daardoor vrij komt, geeft even een fijn gevoel. „Maar daarna daalt die spiegel weer en voel je je minder prettig. Je rookt dus eigenlijk steeds je ontwenningverschijnselen weg”, aldus Pauline. Die lichamelijke behoefte is relatief eenvoudig te doorbreken. Ingewikkelder is het mentale deel: „Stel bijvoorbeeld dat je bij je kopje thee altijd een sigaret opsteekt. Er ontstaat dan een koppeling tussen thee en roken. Zodra je thee drinkt, gaat er als het ware een belletje af.”

Bij de poli wijzen Pauline en haar collega's hun cliënten op dit soort koppelingen. „Als je begrijpt hoe je verslaving werkt, kun je er beter mee aan de slag”, is de gedachte. Daarom zijn cliënten ook verplicht om het boek 'Nederland stopt met roken' te lezen en een plan van aanpak te maken. Er wordt ook een stopdatum geprikt. „Het is niet zo dat je geen sigaret meer aan mag raken zodra je voet bij ons over de drempel zet. Van dat idee liggen sommigen de hele nacht wakker, maar we werken in



Paspoort

Naam: Pauline Haasbroek
Leeftijd: 50 jaar
Is: stoprookcoach
Geeft het estafettestokje door aan: Peter Stam

plaats daarvan naar de stopdatum toe. Ondertussen kun je wel al kleine veranderingen maken. Mensen die binnen roken, vragen we bijvoorbeeld alleen nog buiten te roken.”

Belangrijke kennis is ook dat de trek in een sigaret slechts drie minuten duurt. „Dus zoek afleiding. Zelf ben ik toen gaan borduren, maar dat is misschien niet voor iedereen de oplossing”, zegt Pauline. De begeleiding van de stoppoli duurt een jaar. „De terugvalmomenten zijn vaak de 'eerste keren' na het stoppen. De eerste keer op een terrasje bijvoorbeeld, de eerste grote ruzie, de eerste zomervakantie. Na een jaar heb je het meeste wel gehad. Dat laat wel zien hoe emotioneel dat hele stopproces eigenlijk is. Het roken is aan alle aspecten van het leven gekoppeld, mensen ervaren het als een deel van wie ze zijn. Die sigaret heeft samen met jou alles meegemaakt. Het loslaten daarvan is bijna een rouwproces.”

Niet lang geleden stapte Pauline de deur uit en mompelde een rokende man die langs liep: sorry! „Iemand die ik begeleid heb, denk ik, en die toch weer is begonnen. Dat sorry naar mij toe is nergens voor nodig. Stoppen doe je niet voor mij, maar voor jezelf.”



Pauline Haasbroek is stopcoach op de rookstoppoli van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk

FOTO STUDIO 2 MEDIA/GWENDELYN LUIJK

„ Die sigaret heeft samen met jou alles meegemaakt

„ Niemand maakt bewust de keuze een leven lang verslaafd te raken