

WeQuit

E-Book

7 Dingen die jij nog niet wist over roken

Alles over 's werelds meest
geaccepteerde verslaving

Voorwoord



Leuk dat je ons e-book hebt gedownload. Ben jij een roker en wil je meer weten over je verslaving en hoe je er vanaf komt? Je bent niet alleen: in Nederland rookt bijna 20% van de volwassenen. Van al die rokers wil 80% eigenlijk stoppen met roken. Met de informatie uit dit e-book kom je niet meer voor verrassingen te staan tijdens jouw stoppoging. Zo kun jij bewust gaan stoppen met roken.

Heb je na het lezen nog vragen of kom je er tijdens het lezen achter dat je niet zonder hulp wilt stoppen met roken? Je hoeft dit ook echt niet alleen te doen. **Wanneer je stopt onder professionele begeleiding is je slagingskans 10x groter dan wanneer je het zonder hulp doet.** Op [WeQuit.nl](https://wequit.nl) kun je alles vinden over ons stoppen met roken traject en je direct aanmelden.

**WeQuit - stoppen met roken.
Dat lukt jou ook!**

085 - 112 43 67
info@wequit.nl

7 dingen die jij nog niet wist over roken

Inhoudsopgave

Wat je *niet* in dit e-book gaat vinden is waarom je moet stoppen met roken en waarom het zo slecht voor je is. Dat is algemeen bekend en weet elke roker maar al te goed.

Waar we het in dit e-book dan *wél* over gaan hebben?

- 1** **Waarom is roken zo verslavend?** p. 3
Hoe nicotine ervoor zorgt dat jij heel snel verslaafd raakt aan tabak.
- 2** **Wat doet nicotine nou eigenlijk precies met je?** p. 4
De effecten van een stijgende en dalende nicotinespiegel op jouw lichaam en geest.
- 3** **Waarom beginnen we met roken?** p. 6
Hoe de rokende omgeving van een kind de grootste risicofactor blijkt te zijn.
- 4** **Waarom blijven we doorroken?** p. 7
Roken is een wereldwijd geaccepteerde 'gewoonte'.
- 5** **Waarom is stoppen zo moeilijk?** p. 8
De hordes om te stoppen op een rijtje.
- 6** **Heeft het wel nut om te stoppen, zelfs na tientallen jaren roken?** p. 9
Alles over herstel op de korte en lange termijn.
- 7** **Wat is de kans van slagen als je gaat stoppen?** p. 10
En wat zijn de meest effectieve hulpmiddelen om te gebruiken?

Heb je tijdens of na het lezen vragen over dit e-book of over roken in het algemeen? Ga dan naar [WeQuit.nl](https://www.wequit.nl)

#1 Waarom is roken zo verslavend?



In 2009 heeft het RIVM drugs gerangschikt op basis van het risico op verslaving. **Na heroïne en crack werd tabak als de meest verslavende stof gezien.** Dit betekent dat drugs zoals methamfetamine (crystal meth), cocaïne en alcohol dus lager scoorden op deze lijst dan tabak¹! In een Amerikaans onderzoek werd de verslavingskans aan tabak (32%) zelfs nog hoger ingeschat dan bij opiaten (23%)².

Waarom raak je aan roken zo snel verslaafd?³

Bij sigaretten is **nicotine** de voornaamste oorzaak van de lichamelijke verslaving aan roken. Nicotine lijkt qua samenstelling op een stof die ook in ons lichaam aanwezig is. Daardoor nemen de hersenen nicotine gemakkelijk op. Je lichaam went vrijwel onmiddellijk aan tabak. Is je lichaam gewend aan het effect van nicotine en zakt het nicotinepeil in het bloed, dan word je onrustig of gespannen waardoor je weer gaat roken. Bij het verslaafd raken spelen verschillende factoren een rol:

1. Beloningscentrum

Het beloningscentrum in de hersenen zorgt ervoor dat bepaalde gedragingen met een prettig gevoel beloond worden. Dit zijn vooral gedragingen die voor het voortbestaan van de mens van belang zijn zoals eten en seksuele activiteit. Het beloningscentrum zit in de middenhersenen. De middenhersenen zijn ook betrokken bij instincten, verlangens, dorst, hongergevoel en emoties als woede en angst.

Tabak, maar ook alcohol en drugs zijn in staat om het beloningscentrum op een zeer krachtige manier te prikkelen. Om die reden ga je je na gebruik ervan lekker voelen. Het geheugen zorgt ervoor dat je positieve ervaringen herinnert. Naar dit gevoel ga je sterk verlangen.

2. Gewenning

Je lichaam went onmiddellijk aan nicotine. Is het nicotineniveau te laag dan reageert je lichaam met onthoudingsverschijnselen. Je wordt onrustig en kunt je minder goed concentreren. Door te roken verdwijnen deze verschijnselen weer. Je wordt eventje weer rustig en kunt je weer concentreren. Tot de onthoudingsverschijnselen weer opspelen.

Mensen denken vaak dat ze van roken rustig worden. Ze realiseren zich vaak niet dat het gevoel van onrust door het dalen van het nicotinepeil is ontstaan. Het steeds weer roken veroorzaakt dus het terugkerende onrustige gevoel.

3. Associaties

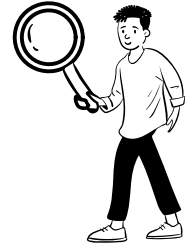
Door dagelijks en op veel plekken te roken, ontstaan er associaties tussen die plekken en het prettige gevoel dat door roken wordt veroorzaakt. Wanneer je op zo'n plek komt, word je aan roken herinnerd en neemt het verlangen weer toe.

4. Verandering van de hersenen

Door het roken veranderen je hersenen. Hierdoor kan de **neocortex*** steeds minder weerstand bieden aan de impuls om niet te roken. Ondanks je motivatie en beste voornemens ga je dan toch weer roken.

***Neocortex** is het evolutionair nieuwste deel van de hersenschors wat betrokken is bij functies zoals waarneming, bewuste beweging, taal, redeneren en abstract denken.

#2 Wat doet nicotine nou eigenlijk precies met je?



Nicotine is een krachtige verslavende stof die voorkomt in tabaksproducten. Het is de belangrijkste oorzaak van verslaving aan tabak en het is één van de meest verslavende stoffen die bekend zijn. Na het inhaleren van nicotine duurt het zeven seconden voordat het de hersenen bereikt en je de effecten voelt. Nicotine heeft zowel psychische als lichamelijke effecten⁴:

Psychische effecten⁴

- Je bent opgewekt
- Je voelt je rustig, ontspannen
- Je voelt een toename in zelfvertrouwen
- Je voelt een toename in concentratie
- Bij daling nicotinepeil: je voelt je onrustig

Lichamelijke effecten⁴

- Verhoogde hartslag
- Vernauwing bloedvaten, verminderde bloedcirculatie in haarvaten
- Stijging bloeddruk
- Daling temperatuur in handen en voeten
- Beschadiging bloedvaten
- Versnelling ademhaling
- Hart-, vaat-, longziekten en andere aandoeningen (maar hier gaan we het in dit e-book niet over hebben..)

Daling van het nicotinepeil

Zoals al in het vorige hoofdstuk uitgelegd, went het lichaam snel aan nicotine. Het nicotine in het bloed moet wel op niveau blijven, want bij een daling van het nicotinepeil in het bloed ga je je onrustig voelen. Door te roken verdwijnt dit weer voor even. Dit verklaart waarom mensen vaak zeggen dat ze van roken rustig worden. Ze vergeten daarbij dat die onrustgevoelens in eerste instantie door het roken zijn ontstaan. De verhoogde bloeddruk blijft tot enkele uren na het roken van een sigaret aanwezig.

Hoe zorgt een rookverslaving voor ontwenning?

Nicotine is zeer verslavend, zowel lichamelijk als geestelijk. De sterkte van de verslavende werking is vergelijkbaar met stoffen als heroïne en cocaïne. Hoe jonger wordt begonnen met nicotine, hoe ernstiger de verslaving gemiddeld wordt⁵.

- Bij **lichamelijke verslaving** is je lichaam gewend geraakt aan het gebruik van een middel. Dit zorgt ervoor dat als je geen nicotine tot je neemt, je lichaam gaat protesteren. Dit kan resulteren in ziekteverschijnselen zoals hoofdpijn en slapeloosheid. De zogenaamde ontwenningverschijnselen.
- **Geestelijke verslaving** houdt in dat iemand het idee heeft niet te kunnen functioneren zonder te roken. Een persoon heeft steeds meer nodig om hetzelfde prettige gevoel te ervaren. Dit gevoel is vaak gekoppeld aan specifieke situaties, die herinneren aan de gewoonte om te roken.

Verslaafde rokers bouwen met de eerste sigaretten van de dag een nicotineniveau op in het bloed. Dit wordt ongeveer constant gehouden door de daaropvolgende sigaretten. Dit zie je goed in onderstaande grafiek.

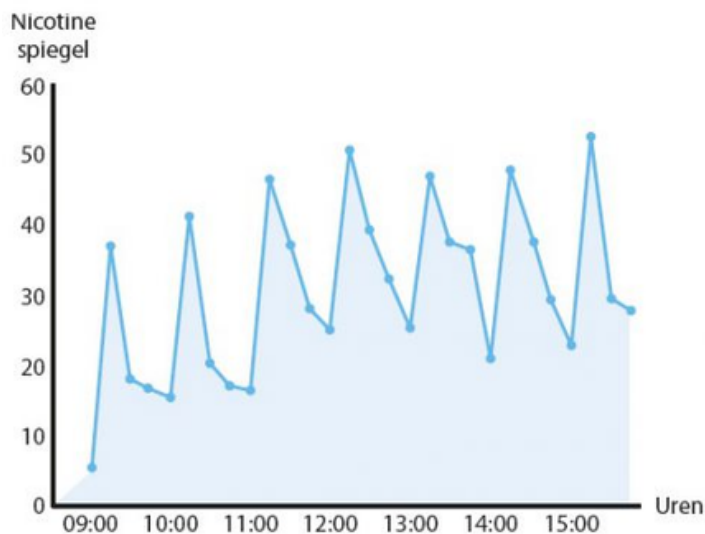


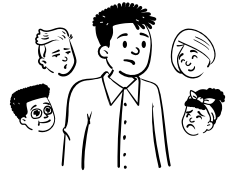
Fig. 1: Nicotine spiegel van een roker.

Bij het opstaan is de nicotine in het bloed tot een nulpunt gedaald. De nicotinereceptoren in het lichaam 'schreeuwen' dan om nicotine. Daarom is de eerste sigaret zo bevredigend, de ontwenningklachten rook je hiermee snel weg. Bij sommige mensen is dit zo sterk dat ze hier 's nachts een aantal keer wakker van worden. Ze moeten vanwege de ontwenning opstaan om te roken.⁵

Zoals je ziet ben je als roker alleen maar de hele dag de ontwenningverschijnselen van je dalende nicotinespiegel aan het wegroken. Dat is wat het is.

Roken biedt geen daadwerkelijke rust of ontspanning; het levert slechts een tijdelijke quick-fix op die leidt tot een nieuwe piek in nicotine en vervolgens ook weer afneemt. Hiermee hou je de verslaving zelf in stand door steeds te blijven roken. De verslaving is dus ook alleen maar te doorbreken door te stoppen met het "aanleveren" van deze nicotinepieken aan je lichaam.

#3 Waarom beginnen we met roken?



Beginnen met roken is makkelijker dan ermee stoppen. Veel rokers vragen zich dan ook af waarom ze toen vroeger (vaak als kind!) zijn begonnen met roken. Het is namelijk niet bepaald smakelijk. Weet je nog hoe oud jij was toen je je eerste trekje nam? Was je 14 of misschien 'al' 18? Er is heel wat onderzoek naar gedaan.

Eén onderzoek toont aan dat nieuwsgierigheid, aanwezigheid van rokers in de sociale omgeving en positieve verwachtingen van de smaak de belangrijkste redenen zijn voor mensen om te beginnen met roken⁶. Mensen steken meestal een sigaret op omdat ze er zin in hebben en omdat ze de ontspannende effecten ervan waarderen. Daarnaast zeggen veel rokers zich lekker en voldaan te voelen na het roken van een sigaret.

Rokende omgeving⁷

Het merendeel (71% van de respondenten van een ander onderzoek) heeft de eerste sigaret gekregen, 14% heeft deze gekocht en 15% antwoordde dat deze sigaret voor het grijpen lag.

Gemiddelde scores: redenen om te beginnen met roken (schaal 1-5)

Ik ben begonnen met roken omdat...:	Score
ik nieuwsgierig was	4.0
mensen in mijn omgeving (familie, vrienden, klasgenoten) roken	3.4
roken me lekker leek	3.2
ik roken stoer vond	2.5
ik erbij wilde horen/mee wilde doen	2.3

Kinderen kopiëren het gedrag van volwassenen. Zien roken is dus doen roken. Initiatieven zoals de Rookvrije Generatie zijn van cruciaal belang om het bewustzijn te vergroten en de schadelijke effecten van tabaksgebruik te verminderen. De ambitie van de Rookvrije Generatie is om in 2035 een rookvrije generatie te hebben, namelijk kinderen die geboren zijn in 2017 en dan 18 jaar oud zijn.

Dit is hard nodig want de cijfers liegen er helaas niet om⁸:

- In 2015 had 25% van de Nederlandse scholieren van 12-18 jaar in het voortgezet onderwijs wel eens gerookt.
- 12% van de scholieren had in de afgelopen maand gerookt.
- 4% van de scholieren rookte dagelijks.

#4 Waarom blijven we doorroken?



De redenen die rokers vaak geven als je vraagt waarom zij blijven roken zijn:

1. *"Roken geeft me een rustmoment."*
2. *"Roken is gezellig."*
3. *"Roken helpt me met stress om te gaan."*
4. *"Bij een drankje hoort een sigaret."*
5. *"Ik heb helemaal geen last van dat ik rook!"*

Wereldwijd geaccepteerde verslaving

De echte reden dat mensen blijven roken, is omdat ze verslaafd zijn. Het roken van tabak is zowel een geestelijke, als een lichamelijke verslaving. En nicotine is ook nog eens één van de meest verslavende stoffen die er is.

Een andere reden waarom mensen blijven roken is omdat roken wereldwijd nog steeds geaccepteerd wordt. Hoewel het verboden is om binnen te roken in openbare ruimtes zoals treinen en restaurants, staan er nog steeds asbakken op de tafels op terrassen en niemand kijkt raar op als iemand buiten in zijn of haar werkpauze een sigaret opsteekt. Bovendien heeft roken geen directe invloed op het dagelijkse functioneren van de roker, in tegenstelling tot bijvoorbeeld alcohol of verdovende middelen.

Rokers kunnen gewoon autorijden, werken, studeren en een normaal gesprek voeren terwijl ze roken. Hierdoor heeft de rookverslaving geen directe negatieve sociale gevolgen op de korte termijn en wordt het vaak geaccepteerd door de samenleving. Dit komt doordat roken niet direct de fysieke of cognitieve vaardigheden van de roker beïnvloedt, waardoor het lijkt alsof het geen kwaad kan.

De combinatie van factoren zoals het snelle en zeer verslavende karakter van nicotine, het feit dat mensen vaak op jonge leeftijd beginnen met roken en het nog steeds sociaal geaccepteerde imago van tabaksgebruik, maakt dat we zonder twijfel kunnen stellen dat tabak een zeer verslavende stof is. Het is daarom van cruciaal belang om blijvende inspanningen te leveren om het aantal rokers te verminderen en de schadelijke gevolgen van tabaksgebruik te verminderen.

#5 Waarom is stoppen zo moeilijk?



Om deze verslaving de baas te kunnen worden, zijn er nogal een aantal hordes die je moet nemen. Maar deze zijn zéker niet onoverkomelijk met de juiste ondersteuning en eventueel met hulpmiddelen zoals nicotinepleisters:

- 1. Niet toegeven aan je faalangst en een stoppoging DURVEN te ondernemen.**
- 2. Het weerstaan van constante trek in roken de eerste paar weken.**
- 3. Anders denken en doen: alternatief gedrag verzinnen voor het roken; een handeling die je al jarenlang, meerdere malen per dag doet.**
- 4. Het doorstaan van 1 tot 4 weken ontwenningverschijnselen.**
- 5. Het sterk in je schoenen staan bij het omgaan met rokers.**
- 6. Het weerstaan van onverwachte trek in roken op lange termijn, zelfs nadat je tien jaar gestopt bent, bijvoorbeeld bij een ingrijpende gebeurtenis.**

Al deze punten zijn een resultaat van de geestelijke en lichamelijke verslaving aan tabak. Een ex-roker heeft nou eenmaal schadelijke stoffen geïnhaleerd die voor altijd invloed hebben op de werking van je hersenen. Zo kun je op een onbewaakt moment ineens weer die trek voelen in een sigaret. Ter voorbeeld: een niet-roker zou na het overlijden van een dierbare niet opeens trek hebben in een sigaret. Grote kans dat een ex-roker die trek wel krijgt.

Betekent dit "eens een roker altijd een roker"? Nee. Stoppen kan echt. Het betekent echter wel dat je slim moet stoppen en jezelf goed moet voorbereiden op wat er komen gaat in de verschillende fasen van het stopproces. Onderzoekt wijst uit dat stoppen met professionele begeleiding zoals die van WeQuit een 10x hogere slagingskans geeft. Je kunt je via [WeQuit.nl](https://www.wequit.nl) gratis [aanmelden](#) om in 6 weken door middel van cognitieve gedragstherapie blijvend te stoppen met roken.

Meld je gratis aan!

#6 Heeft het wel nut om te stoppen, zelfs na tientallen jaren roken?

Ja. Uit onderzoek van het UMC Utrecht is het **altijd** zinvol om te stoppen met roken⁹. Zelfs als je al 40 jaar hebt gerookt. Jouw lichaam begint namelijk al 20 minuten na je laatste sigaret met herstellen. Hieronder hebben we weergegeven hoe snel jouw lichaam herstelt, op de korte en lange termijn.

 <p>20 Minuten Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag</p>	 <p>60 Minuten Giffig koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam; je longen beginnen met de grote schoonmaak</p>	 <p>24 Uur Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner</p>	 <p>48 Uur Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren</p>
 <p>72 Uur Je hebt meer energie en ademen gaat je eenvoudiger af</p>	 <p>2 Weken Je hebt fors meer energie; je algehele conditie gaat erop vooruit</p>	 <p>4 Weken Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker; je rokershoestje is weg</p>	 <p>12 Weken Het risico op een hartaanval daalt en de longfunctie is verbeterd</p>
 <p>1 Jaar Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen</p>	 <p>5 Jaar Het risico op een beroerte is vergelijkbaar met die van iemand die niet rookt</p>	 <p>10 Jaar Het risico op longkanker is gehalveerd en het risico op andere kankersoorten is verminderd</p>	 <p>15 Jaar Het risico op hart- en vaatziekten is hetzelfde als van iemand die niet rookt</p>

Gedragmatige begeleiding

Wel kan het na tientallen jaren roken moeilijker zijn om je gedrag te veranderen. Dit komt doordat het gedrag dieper ingesleten raakt naarmate je ouder wordt. Verandering is zeker niet onmogelijk, aangezien cognitieve gedragstherapie kan worden gebruikt om te leren hoe deze verandering teweeggebracht kan worden. Deze gedragmatige begeleiding om te stoppen met roken wordt 1x per kalenderjaar door alle zorgverzekeraars [vergoed](#).

#7 Wat is de kans van slagen als je gaat stoppen?



Volgens cijfers van het Trimbos wil 80% van de rokers eigenlijk stoppen met roken. Ieder jaar doen ruim 1 miljoen rokers één of meer stoppogingen. In 2021 deed 31% van de rokers een serieuze stoppoging. De meeste rokers hebben meerdere pogingen nodig voordat het hen lukt om definitief te stoppen¹⁰. Dat is niet gek, want zoals je ondertussen hebt geleerd is roken is een serieuze en hardnekkige verslaving. Hieronder volgen feiten over de slagingskansen om te stoppen met roken:

1. Zonder hulp is het 10x moeilijker om te stoppen met roken dan met hulp. Mét professionele hulp is het dus 10x makkelijker :-)

Zonder hulp slaagt helaas minder dan 6%.

2. Gemiddeld heeft iemand 7 stoppogingen nodig om blijvend te stoppen met roken

Hierbij geldt: hoe vaker je stopt, hoe groter de kans dat het de volgende keer wél lukt. Van elke stoppoging leer je.

3. Hulpmiddelen vergroten de kans op succes om blijvend te stoppen met roken¹⁰:

Het Trimbos geeft aan dat gebruik van een hulpmiddel en begeleidende ondersteuning bij stoppen met roken de kans op succes vergroot. Er zijn verschillende methoden in omloop, maar ze zijn niet allemaal bewezen effectief. De methoden waarvan wetenschappelijk is vastgesteld dat ze werken staan beschreven in de 'Richtlijn behandeling tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning'. Voor huisartsen bestaat er een behandelrichtlijn met dezelfde conclusies en aanbevelingen. Van de volgende hulpmiddelen is aangetoond dat deze de succeskans kunnen vergroten:

- Zelfhulpmateriaal
- Begeleiding; individueel of in een groep
- Telefonische ondersteuning
- Nicotine-vervangende middelen in combinatie met begeleiding
- Medicatie: op voorschrift van een arts en in combinatie met begeleiding

4. Niet alle hulp is even effectief, dus kies wijs!

- Begeleiding door middel van gesprekken is effectiever dan bijvoorbeeld alleen zelfhulpmateriaal, zoals boeken en online informatie¹⁰.
- De effectiviteit van de hulp bij stoppen met roken is groter als deze wordt uitgevoerd door daartoe opgeleide begeleiders¹⁰.
- Een lijst met geschikte begeleiding is te vinden in het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken of je kan natuurlijk direct naar [WeQuit.nl](https://www.wequit.nl).

En nu?



Hopelijk heb je na het lezen van dit e-book meer inzicht gekregen in je rookverslaving. Wil jij graag stoppen met roken? Doorzettingsvermogen, inzicht, expertise en geduld zijn allemaal belangrijke factoren bij het stoppen met roken.

Wat *doorzettingsvermogen* betreft, dat heb jij natuurlijk in huis. En wat betreft die andere drie: WeQuit kan jou helpen je motivatie en huidige rookgedrag *inzichtelijk* te maken. Met onze *expertise* begeleiden we je om je huidige gedrag te leren veranderen. En *geduld* en begrip? Ja daar staan onze professionele behandelaars om bekend. Zij zijn jouw stok achter de deur. Duizenden rokers vóór jou hebben dit ervaren en lovende reviews achtergelaten op [Zorgkaart](#), [Trustpilot](#) en Google.

Je staat er echt niet alleen voor. Gebruik van een hulpmiddel en begeleidende ondersteuning bij stoppen met roken vergroot de kans op succes¹⁰. Mèt begeleiding wordt stoppen met roken niet alleen makkelijker, maar ook leuker. **Het goede nieuws is dat het traject van WeQuit geheel gebaseerd is op de begeleiding die het meest effectief is. Daarom wordt WeQuit 100% vergoed door alle verzekeraars.**

De voordelen van WeQuit op een rijtje

- ✓ 6 wekelijkse online meetings of telefonische sessies
- ✓ In een groep of individueel
- ✓ Behandeling is gericht op Cognitieve Gedragstherapie
- ✓ Professionele en gecertificeerde hoog opgeleide behandelaars
- ✓ Werkboek met opdrachten, tips en motivatie
- ✓ Begeleiding bij nicotinevervangende middelen & medicatie-aanvraag
- ✓ 1x per kalenderjaar 100% vergoed door alle verzekeraars
- ✓ Lid van het Kwaliteitsregister stoppen met roken
- ✓ 6000+ rokers geholpen
- ✓ 94% van de deelnemers stopt met roken
- ✓ Beoordeeld door deelnemers met een 9,3

**Hét moment
om te stoppen is nu.**

Wacht niet langer en meld je aan!

Meld je gratis aan!

Bronnenlijst

1. **RIVM:** ranking van Drugs, 2009
<https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/340001001.pdf>
2. **Anthony, J.C.:** Comparative epidemiology of dependance on tobacco, alcohol, controlled substances, and inhalants. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 2e jrg., 1994 p.244-268.
3. **Jellinek:** <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/waarom-raak-je-aan-roken-zo-snel-verslaafd/>
4. **Jellinek:** <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/wat-zijn-de-effecten-van-nicotine/>
5. **Trimbos,** <https://www.trimbos.nl/kennis/gevolgen-van-roken/psychische-gevolgen-van-roken/>
6. **Willemsen C.:** Stimulerende middelen: Tabak. In *Drugs en Alcohol Gebruik, misbruik en verslaving*.
7. **RIVM:** Wat rookt de nederlandse jeugd en waarom:
<https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/340600004.pdf>
8. **Trimbos:** <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af1539-kinderen-en-roken.pdf>
9. **UMC Utrecht:** <https://www.umcutrecht.nl/nl/zorgverleners/mohamed-hoesein-f-a-a>
10. **Trimbos:** <https://www.trimbos.nl/kennis/hulp-bieden-bij-stoppen-met-roken/feiten-en-cijfers/>



[Meld je gratis aan!](#)