



Op weg naar een rookvrije ggz

Verhalen van cliënten, medewerkers en ervaringsdeskundigen over hun ervaringen met (stoppen met) roken.



Voorwoord

De cliëntenraad van GGz Breburg attendeerde de Raad van Bestuur van GGz Breburg erop dat er wel erg weinig aandacht, in de behandeling en verpleging van de cliënten van Breburg, is voor de gevaren van roken. Alle voorlichtingscampagnes ten spijt, het aantal rokers in de psychiatrische ziekenhuizen daalt nauwelijks tot niet. Terwijl het aantal rokers in Nederland wel daalt.

In dezelfde tijd werd GGz Breburg geconfronteerd met vele brandincidenten, waarvan sommige heel ernstig. Analyse van deze incidenten wijst uit dat onzorgvuldig rookgedrag meestal de bron van het incident is.

“Alle voorlichtingscampagnes ten spijt, het aantal rokers in de psychiatrische ziekenhuizen daalt nauwelijks tot niet.”

Wetenschappelijk komen er steeds meer bewijzen hoe verwoestend de schade is die wordt aangericht door roken. Niet alleen de roker zelf, maar ook de mensen in de directe omgeving lopen grote gezondheidsrisico's.

GGz Breburg heroriënteert zich op het begrip gezondheid en stelt vast dat roken door medewerkers en cliënten niet past bij de kernboodschap die ze wil uitdragen: samen gezond verder.

Bovenstaande was de aanleiding voor GGz Breburg om een projectgroep in het leven te roepen die de opdracht kreeg, om in nauwe samenspraak met de cliëntenraad en ondernemingsraad, het beleid te evalueren, aanbevelingen te doen en (eventueel) een nieuw beleid te formuleren. Nadat deze opdracht succesvol was afgerond, kreeg de projectgroep de opdracht het nieuwe beleid te implementeren.

Tegelijkertijd is er landelijk een beweging ontstaan die het roken de zorg uit wenst en waarbij GGz Breburg, wat betreft de psychiatrische gezondheidszorg, het voortouw neemt.

Achter al deze beleidsintenties gaan verhalen schuil van de mensen die roken, die ziek zijn geworden van roken, die zijn gestopt met roken, die wensen te stoppen met roken etc.

Dit boekje geeft een inkijk in die verhalen. De verhalen zijn zeker niet allemaal onverdeeld positief over het nieuwe rookbeleid en laten zien dat een rookvrije ggz geen simpele opgave is. Dat is niet erg. Ook voor deze verhalen is aandacht. Iedereen op zijn eigen manier en eigen tempo. Wanneer voor iemand de tijd rijp is om te stoppen, wil GGz Breburg er in ieder geval zijn om dat te ondersteunen.

Anton van Balkom, Projectlid Rookbeleid



**Samen
gezond
verder**



“Roken is zeker niet het enige wat cliënten nog hebben”



“We weten allemaal dat roken slecht voor je is. Voor de Cliëntenraad was dat de belangrijkste reden om GGz Breburg te vragen om een goed rookbeleid voor cliënten te ontwikkelen. We willen niet betuttelend zijn, maar we moeten wel mee met de wetgeving rondom roken en de maatschappelijke ontwikkelingen. Een gezonde omgeving is belangrijk. Voor iedereen!”

We snappen dat als je volop met je eigen herstel bezig bent, stoppen met roken misschien niet je eerste prioriteit is. Gezondheid moet echter in een instelling als de onze het uitgangspunt zijn. Het is stigmatiserend dat cliënten zouden moeten kunnen roken. Dat is zeker niet “het enige dat cliënten nog hebben”. We hebben aangegeven dat cliënten ondersteund moeten worden als ze willen stoppen met roken. Hiervoor zijn speciale cursussen ontwikkeld die je daarbij kunnen steunen. Ik ben voorzitter van de Cliëntenraad dus sta ik voor jullie belang, maar ik rook zelf ook. Daardoor realiseer ik mij wel degelijk hoe moeilijk het is om te stoppen.

Tijdens mijn behandeling is er nooit aan mij gevraagd of ik wel of niet rookte. Als je somatische klachten hebt wordt wel gevraagd of je rookt en hier niet. Dat is toch raar.

We hebben een aantal jaren geleden als Cliëntenraad zelf een onderzoek gedaan naar roken op afdelingen. Daaruit bleek dat cliënten soms overwogen te stoppen, maar zich hierin niet gesteund voelden. Ook het feit dat anderen op de afdeling wel roken motiveert niet. Waarom zou jij dan wel stoppen? Daarnaast hadden de niet-rokers last van de rook en trokken zich daarom terug uit de groep. Terwijl een groep soms juist zo belangrijk kan zijn.

Wij willen nogmaals benadrukken dat iedereen de keuze moet hebben om te roken of niet, maar we willen het binnen de muren van GGz Breburg veilig en prettig maken voor iedereen.”

**Simone de Bruijn, Voorzitter
Cliëntenraad**

“We willen niet betuttelend zijn, maar we moeten wel mee met de wetgeving en de maatschappelijke ontwikkelingen”



A close-up photograph of a hand with a dark complexion, tightly clenched into a fist. The hand is positioned over a pile of crushed cigarettes and ash on a light-colored surface. A dark blue circular graphic is overlaid on the upper right portion of the hand.

“Roken
was de
norm”

“Ik werk al 24 jaar bij GGZ Breburg. In die tijd werd overal gerookt. Roken was de norm. In het hele gebouw mocht gerookt worden, behalve in de slaapkamers vanwege het brandgevaar. Iedereen vond het ook heel gewoon dat het personeel rookte in de eetkamer van patiënten. Toen ik in die tijd vroeg om een ruimte voor de niet-rokers werd ik uitgemaakt voor zeikerd.

In 2004 werd in Nederland de rookvrije werkplek ingevoerd. Dat veranderde een heleboel, maar een hoop rokers hadden toen al moeite met deze regeling. Of mensen roken of niet roken vind ik een persoonlijke keuze, maar ik wil zelf geen last hebben van de rook. Het helemaal verbieden vind ik een minder goed idee. Het geven van voorlichting, positieve prikkels en het promoten van een gezonde leefstijl in het algemeen vind ik een betere manier. Daarom ben ik een voorstander van deze campagne! Ja, roken is ongezond, maar dat weet toch iedereen die rookt? Kijk meer naar een gezonde levensstijl, gezonder eten en meer sporten. En gelukkig zijn er steeds meer rokers die, voor ze een sigaret opsteken, vragen of je er misschien last van hebt!”

“Wat denk je dat er gebeurt als ik thuis ben?
Het is net alsof ik al die sigaretten thuis aan
het inhalen ben.”

“Ik vind het rookbeleid super. We zijn een gezondheidsinstelling en op deze manier help je veel mensen met het stoppen met roken. Maar zelf wil ik nog niet stoppen. Ik ben er nog niet klaar voor.

Sinds het beleid voor medewerkers is ingevoerd mogen wij niet meer roken onder werktijd. Voor mij waren de koffiepauzes de tijd waarin ik even ging roken, dan ging ik even een luchtje scheppen en kon ik er weer tegenaan. Maar nu ik niet meer mag roken, blijf

ik binnen en werk ik vaak gewoon door. De een heeft in zijn pauze behoefte aan koffie, een rondje lopen of iets eten, maar voor ons is die behoefte roken en dat wordt ons ontnomen.

Ik hou me wel netjes aan de regels. Sinds het beleid voor medewerkers in is gegaan heb ik niet meer gerookt tijdens de koffiepauzes. Maar wat denk je dat er gebeurt als ik thuis ben? Het is net alsof ik al die sigaretten thuis aan het inhalen ben.”



**Ilona de Bie,
Teamsecretaresse**

“Op mijn 13de begon ik met roken. Al hoestend rookte ik mijn eerste sigaret van vrienden die stiekem een sigaret hadden gepikt bij mama. Op een gegeven moment ben ik zelf pakjes gaan kopen en ja dan ben je opeens verslaafd. Inmiddels rook ik al 20 jaar. Hier op de afdeling werken een handjevol rokers. Ik moet zeggen dat ik wel moeite heb om niet te roken. Soms is het hier best hectisch en dan vind ik het fijn om even naar buiten te gaan om te roken. Voorheen rookte ik 's ochtends en 's middags vijf minuutjes een sigaret, maar nu rook ik alle drie de sigaretten in de lunchpauze. Dat werkt niet ontspannend.

“Ik zei vroeger: als de pakjes 10 gulden kosten dan stop ik met roken, maar ik ben nog steeds niet gestopt.”

Ik heb weleens stoppogingen gedaan, maar dat nam ik niet heel serieus want ik rookte dezelfde dag weer. Ik zei vroeger: als de pakjes 10 gulden kosten, dan stop ik met roken. Ze zijn nu 7.50 euro en ik ben nog steeds niet gestopt. Het is wel positief dat het roken in openbare ruimtes niet meer gebeurt.”

“Ik noem hen dan geen medewerkers, maar tegenwerkers.”

Willem, ervaringsdeskundige

“Ik heb jarenlang drie sigarenkistjes per week gerookt. Dat zijn 75 sigaren per week en een sigaar brandt ongeveer 75 minuten. Ik heb dus enorm veel gerookt. Er is wel een verschil tussen sigaretten en shag. Een sigaar rook je voor de aroma en inhaleer je niet, maar dat maakt het niet gezond.

Ik ben opgenomen in het ziekenhuis met hartproblemen wat uiteindelijk resulteerde in een open hartoperatie. Hiernaast had ik een slecht gebit waardoor al mijn tanden eruit moesten om een infectie te voorkomen. Voordat alles was genezen, was ik 5 weken verder. Toen ik naar huis mocht, kreeg ik een folder mee waarin stond dat na de operatie je tweede leven begint. Bij mij dus niet, ik was zeker dan voor de operatie. Ik heb dan ook tegen de dokters gezegd: ‘nu ben ik levend dood.’ Inmiddels had ik al 5 weken niet gerookt en toen ik thuis kwam was de drang naar een sigaar nul komma nul. De dokter dacht dat het ziek zijn meer in mijn hoofd zat en zo ben ik bij GGz Breburg terecht gekomen.

Ik was toen drie maanden gestopt met roken en had er ook geen enkele behoefte aan om weer te gaan roken. Na een lange tijd zonder roken ging ik mij beter voelen. Bij het stoppen met roken is het heel belangrijk dat je een bezigheid hebt en je niet gaat vervelen. Bij verveling dwalen je gedachten af en zoek je naar afleiding, roken is daar een van.

Er zijn medewerkers die activiteiten om cliënten te laten stoppen met roken betuttelend vinden. Mijns inziens zijn deze medewerkers zelf rokers. Ik noem hen dan ook geen medewerkers, maar tegenwerkers.”



Cliënten Jan Wierhof

“Het is zoals het is, het komt zoals het komt.”

Frank, cliënt Jan Wierhof

Bij de ingang van Jan Wierhof zit Frank zichtbaar van zijn sigaret te genieten: “Ik rook al meer dan 20 jaar shag, voor mij is het echt een verslaving. Ik heb ook 35 jaar aan de drugs gezeten, maar op een gegeven moment dacht ik: het is genoeg. Ik wil stoppen, heel graag zelfs. Ik weet alleen niet hoe... Weet je waarom ik wil stoppen? Voor mijn kinderen. Ik heb twee dochters, eentje van 23 en eentje van 12 jaar oud. Ze wonen in een pleeggezin en ik kan niet voor ze zorgen, maar als vader moet ik toch het goede voorbeeld geven. Maar één ding: het is zoals het is, het komt zoals het komt.”

“Je moet gewoon fietsen”

Paul, cliënt Jan Wierhof

“Ik weet een hele goede methode om te stoppen met roken. Je moet naar Frankrijk fietsen! Laatst ben ik naar Moergestel gefietst. En raad eens: ik heb heel de weg niet aan roken gedacht.”



Cliënten Join

Op de afdeling Join, een klinische afdeling voor jongeren van 18 tot 25 jaar, zitten 11 cliënten waarvan er 7 roken.

“Als ik niet zou mogen roken dan zou ik super veel gaan sporten. Dan denk ik er niet meer zoveel aan.”

“Ik ben tegen het rookbeleid. Ik heb in de krant gelezen dat roken helpt tegen schizofrenie en dat heb ik. Soms heb ik psychoses en dan is roken fijn. Het is ook goed voor mijn concentratie.”

Een verpleegkundige vertelt: “Roken zorgt voor sommige cliënten voor stabiliteit en rust. Het is een heel ambitieus plan om de psychiatrie rookvrij te krijgen, het lijkt bijna utopisch. Misschien is het beter om één moment in de dag of in de week te creëren wanneer ze mogen roken, in plaats van roken helemaal te verbieden.”

Stoppen met roken?

Dit zijn 5 voordelen:

1. Meer geld

Als je 7 sigaretten per dag rookt, hou je ongeveer 60 euro per maand over als je stopt. In een halfjaar kun je 360 euro besparen. In een jaar 720 euro!

2. Beter humeur

Onderzoek laat zien dat mensen die zijn gestopt met roken, zich prettiger voelen dan rokers. Geef het stoppen dus niet te snel op: In de eerste weken na het stoppen kun je je onrustig en somber voelen, maar daarna voel je je juist blijer en stabiel.

3. Meer verjaardagen

Een roker leeft gemiddeld tien jaar korter dan een niet-roker. Dat komt doordat je als roker veel meer kans op kanker en hart- en vaatziekten hebt. Als je stopt, leef je dus waarschijnlijk langer en blijf je gezonder!

4. Alles smaakt lekkerder

Door roker proef en ruik je minder. Al na een maand niet roken wordt je smaak en geurvermogen beter.

5. Betere conditie

Door roken krijg je minder zuurstof in je bloed en ben je dus sneller moe. Als je stopt met roken verbetert je conditie bijna meteen. Binnen drie dagen merk je al dat je beter kunt ademen en dat je meer energie hebt.



“Dat is net zoiets als groenten bij de friet”

Jose van Schaick, P&O Expert

“We zijn een uitstervend ras: de rokende medewerkers op Jan Wierhof. Ik kan er maar een stuk of zes noemen. Dat zijn dan tenminste de collega's die ik nog wel eens rokend tegenkom rondom het gebouw. Zelf rook ik al 25 jaar.

Of ik weleens gestopt ben? Jazeker! Twee jaar geleden had ik een keertje keelpijn. Eten, roken, alles deed zeer. Toen ben ik gestopt. En toen de keelpijn voorbij was dacht ik, ach ik plak er nog een dagje zonder sigaretten achteraan. En nog een, en nog een. Zo makkelijk ging het eigenlijk. Ja helaas, ik ben toch uiteindelijk weer begonnen.

Eigenlijk heb ik niet echt de motivatie om te stoppen. Tuurlijk is het ongezond, maar dan maar een paar jaar korter leven. Ik maak altijd een

wandelingetje tijdens het roken. Toch nog iets gezonds bij een ongezonde gewoonte. Dat is net zoiets als groenten bij de friet en het levert me ook vaak wat op. Tijdens zo'n wandelingetje kom ik vaak op goede ideeën. De laatste tijd merk ik wel dat je als roker een paria wordt. Het wordt steeds minder geaccepteerd.

Ik snap het nieuwe rookbeleid wel. Ik vind het voor cliënten die hier kort komen ook wel goed. Iedereen heeft recht op een gezonde omgeving. Als ze hier kort zijn, is het ook een kwestie van je houden aan de huisregels die hier gelden. Voor cliënten die hier echter lang opgenomen zijn, vind ik het lastiger. Voor hen is het vaak een van de weinige pleziertjes die ze nog hebben. Moeten we hen dat afnemen?”





Cliënten Dongen

“Ik ben al een jaar en twee maanden gestopt met roken. ik ben gewoon in een keer gestopt. Pats boem. Sporten doe ik nu twee keer in de week, maar dan wel met gewichten. Vaak met 170 kilo. Nu ik niet meer rook houd ik 61 euro per week over. Onlangs heb ik daar nieuwe sportschoenen van gekocht.”

Jan-Erik rookte vroeger de ene sigaret na de andere en dat meer dan 10 jaar lang. “Toen ik een longontsteking kreeg, vertelde mijn arts mij dat ik echt moest stoppen. Ik ben toen gewoon in een keer gestopt. Het roken kostte me 100 euro per week. Ik ben nu bijna 2.5 jaar gestopt.”



“1 februari 2016 heb ik alle asbakken en shag weggegooid, toen was het klaar.”

Henk, cliënt Dongen

“Van het nieuwe rookbeleid ben ik een groot voorstander. Niet alleen met het roken op zich, maar ook alles dat erbij komt zoals drugs. Hier op het terrein wordt veel gerookt. Ik heb zelf ook veel gerookt, ik denk wel een pakje per dag.

Ik ben op mijn 14de begonnen met roken en heb dat 40 jaar lang volgehouden. Tot ik op 1 februari 2016 alle asbakken en shag heb weggegooid, toen was het klaar. Dat was mijn allerlaatste sigaret. Tuurlijk heb ik soms nog wel zin om te roken, maar daar geef ik niet aan toe. Door de Zyban

anti-rook pil ben ik gestopt. Daarvoor heb ik een andere anti-rook cursus gevolgd, maar die kuur kreeg ik niet opeenvolgend toegestuurd, waardoor het niet is gelukt.

Aan mijn lichaam en gezondheid merk ik veel positieve veranderingen. Ik voel mij beter en fitter. Ik heb meer adem, maar ook meer smaak tijdens het eten. Ik werk in de keuken dus dat is dan ook wel belangrijk. Het is ook een stuk hygiëne dat erbij komt kijken; ik ruik niet de hele dag naar tabak en mijn huis is nu ook een stuk schoner.”



“Het lukt me wel hoor, het gaat me echt lukken.”

Janet, cliënt Dongen

“Ik rookte eerst een pakje per dag en nu nog maar 3 sigaretten op een dag. Ik koop uit mezelf maar een pakje in de week en daar moet ik de hele week mee doen. Ik merk helaas nog niet dat mijn gezondheid verbetert, hoewel ik van het minderen gelukkig niet chagrijnig word.

Ik heb twee keer een hartinfarct gehad en een derde keer overleef je het natuurlijk niet, dus ik wil er gewoon helemaal mee stoppen. Mijn persoonlijke begeleider geeft les in stoppen met roken en die zou mij erbij helpen. Ik moet nu zelf mijn sigaretten gaan halen en ik heb straatvrees, dus dat is een mooie oplossing. Het enige nadeel is dat ik nu meer snoep, maar ja.. ik ga dan hier gezellig in de kantine zitten kletsen en dan denk ik niet meer aan roken.

Hier op het terrein roken bewoners de een na de andere sigaret en dan lopen ze paars aan. Ze zijn hier ook continu aan het schooien: “Heb jij een sigaretje voor me?”. Laatst moest

ik 's nachts hoesten en dat hoorde mijn buurman en toen kwam hij om een sigaretje vragen, maar ik wilde gewoon slapen. Uiteindelijk heb ik hem er maar één gegeven en die was binnen twee tellen op.

“Als ik zin heb in een sigaret ga ik douchen”

Roken is helemaal verkeerd, je longen worden zwart, dus ik schei er mee uit. Als ik zin heb in een sigaret ga ik douchen, dus ik douche nu wel twee keer per dag. Mijn vriend was laatst op bezoek en we gingen uiteten en ik zei: “valt je niets op? Ik heb helemaal niet gerookt!”, dus hij zei: “oh verrek ja”. Hij had het helemaal niet door. In een keer stoppen is het beste, denk ik. Het lukt me wel hoor, het gaat me echt lukken.”



“Ik dacht opeens: Wat is dit voor onzin? Roken is slecht, het kost geld en tijd.”

Suzanne, ervaringsdeskundige

“Ik denk na over stoppen met roken. Ik ben al een keer eerder een paar maanden gestopt met roken, toen dacht ik opeens: Wat is dit voor onzin? Roken is slecht, het kost geld én tijd. Toen ben ik in één keer gestopt, maar daarna rookte ik drie keer zoveel. Momenteel ben ik geminderd, want helemaal stoppen is nog wel een grote stap. Door het rookbeleid ben ik er bewuster mee bezig en denk ik waarom rook ik eigenlijk? Ik rook nu in plaats van een pakje per dag een pakje per week, dus dat is al een hele verbetering.

Ik ben, net als iedereen vroeger, eerst begonnen met roken met stappen, daarna alleen in het weekend en zo gaat dat verder. Ik ben 22 jaar, dus voor mij is geld besparen de belangrijkste motivatie om te stoppen. Ik vind het rookbeleid een goed initiatief. Het is goed dat er binnen de locatie niet gerookt mag worden, maar ik denk niet dat je moet zeggen: je moet stoppen met roken. Als iemand zelf geen reden heeft om te stoppen, gaat het niet gebeuren namelijk.”



Rob Seebregts,
Afdelingsmanager
Schoonmaak

“Sommigen proberen te
minderen door e-sigaretten
te gebruiken”

Het rookbeleid binnen de psychiatrie:



www.jasperdeglaas.nl

“Ik zie het rookbeleid als heel positief. Zelf rook ik niet, maar een aantal dames van de schoonmaakdienst wel. Een paar van hen proberen wel te minder door e-sigaretten te gebruiken, maar helaas vinden ze die niet smaken.

Door het nieuwe beleid zijn ze wel bewuster geworden. Ze willen niet alleen hier stoppen met roken, maar ook thuis. Medewerkers mogen nu niet meer op het terrein roken, dus gaan ze hier op straat roken. Ik kan er weinig van zeggen, het is en blijft een eigen keuze. Maar het belangrijkste is dat ze het uit het zicht van de cliënten doen. Maar goed, het is niet bepaald een goed visitekaartje als iedereen van GGz Breburg hier voor op straat gaat roken.

En hoe zit dat bij de cliënten?

We proberen cliënten te stimuleren om niet te roken. Zo melden we het tegenwoordig aan de verpleegkundigen als we bijvoorbeeld sigaretten in

badkamers vinden of brandvlekken op de verwarming of achter de vensterbank zien. De verpleegkundige kan daar dan over in gesprek gaan met de cliënt.

En kleine succesjes?

Er is een cliënt die ik eens naar een stopcursus op onze vestiging in Dongen heb gestuurd. Daar konden cliënten en medewerkers elkaar motiveren om te stoppen. Deze cliënt had COPD, dus het was echt hard nodig. Hij is een half jaar gestopt, maar helaas was er thuis een emotioneel voorval waardoor hij nu weer is begonnen.

Wat zou je nog graag willen meegeven?

Wat ik juist zou stimuleren is: laat het niet in het geheim gebeuren. Ik zie dat natuurlijk in de schoonmaak. Er worden sigaretten op de verwarming uitgedrukt of ze gaan in een badkamer of wc roken. Ze dekken zelfs het alarm af, zodat dat niet af gaat. Ze zijn echt hoekjes aan het zoeken.”

“Zolang ik er zelf maar geen last van heb”

Kim, medewerker Breda

“Als gezondheidsinstelling vind ik het erg belangrijk dat we echt kijken naar de gezondheid van cliënten en de medewerkers. Dus aan de ene kant vind ik het rookbeleid een goed initiatief, maar aan de andere kant zou ik het de cliënten niet willen verbieden. Voor sommige mensen zal het heel moeilijk zijn om te stoppen. Mijn kantoor zit op de eerste verdieping op de Muiderslotstraat. Ik kijk uit op een intern plein. Als het mooi weer is en ik mijn raam open heb staan, kan ik die meteen weer sluiten als mensen gaan roken. Die sigaretwalmen waaien dan meteen mijn kamer in. Echt waar, ik vind het prima als mensen roken maar ik wil er zelf geen last van hebben. Het secretariaat van de afdeling heb ik verzocht om te vragen of er op de afdeling ergens anders gerookt kan worden. Dit verzoek werd gewoon weggelachen en niet serieus genomen. Ik rook zelf niet, heb ik ook nooit gedaan. Mijn vader was vroeger een echte kettingroker. Dat is denk ik de reden dat ik nooit ben begonnen met roken. Mijn vader was ook een psychiatrisch patiënt. Als ik hem had moeten verbieden te roken, was hij denk ik onhandelbaar geworden.”

“Hoezo doet mijn gezondheid er niet toe?”

Martijn Borsboom, ervaringsdeskundige

“Nu het nieuwe rookbeleid voor medewerkers van kracht is en cliënten ook geleidelijk te maken krijgen met rookpreventie, vertel ik graag over mijn ervaring als ex-roker in de ggz.

In 2004 ben ik voor het eerst opgenomen in een instelling. Ik kwam op de crisisafdeling en mocht overdag vrij op de afdeling rondlopen. Er werd overal gerookt en ik als pas gestopte roker kon dat niet ontlopen. Dat maakte de afdeling voor mij erg onveilig waardoor ik mij niet welkom voelde. Na een week werd ik overgeplaatst naar een academisch ziekenhuis. Daar was het gelukkig iets beter geregeld. Er waren twee aan elkaar gelinkte huiskamers met een afzuiginstallatie ertussen, maar je werd wel continu, onder anderen door rokende verpleegkundigen, met sigaretten geconfronteerd.

Nu weet ik dat roken voor sommige mensen als een vrijheid gezien wordt en dat een rookvrije ggz soms ervaren wordt als een vrijheidsbeperkende maatregel. Ik vind het echter stigmatiserend om cliënten niet te confronteren met hun rookgedrag. Het is gewoon erg slecht voor je en je gezondheid knapt er beduidend van op als je stopt.

Het vaak gehoorde argument dat je het laatste afpakt wat ze hebben is echt mensonterend. Hoezo kan ik niet begrijpen dat roken slecht voor me is? Hoezo doet mijn gezondheid er niet toe, als ik nu maar tijdelijk tevreden ben met een sigaret?

Toen ik in 2010, hopelijk voor het laatst, werd opgenomen, was het nog niet veel verbeterd. Er was een rookhok, dat vaak open stond. Je kon de smerige dampen maar nauwelijks ontlopen. Ik hoop dat ik nooit meer word opgenomen, maar als het gebeurt, dan graag wel in een rookvrije ggz die zich ook actief inzet voor de algehele gezondheid van de cliënten.”



“Ik probeer cliënten zoveel mogelijk te stimuleren om een gezonde levensstijl aan te houden”

Anja de Koning,
Bewegingsagoog

Anja de Koning werkt al 26 jaar bij Breburg als bewegingsagoog. Op dit moment werkt ze op de HIC in Tilburg en Breda.

Ze vertelt: “Op de afdeling HIC wordt enorm veel gerookt, daarom wordt het nog een behoorlijke opgave om Breburg rookvrij te krijgen. Natuurlijk probeer ik de cliënten zoveel mogelijk te leren over een gezonde levensstijl en wat gezonde voeding nou eigenlijk is. Het verbaast me ook enorm hoeveel geld mensen voor roken over hebben. Een hoop mensen kunnen namelijk geen sportlidmaatschap betalen, maar roken wel een pakje per dag.

Sporten is niet verplicht, daardoor is er vaak een ontspannen sfeer als cliënten bij mij zijn. Ik vind het heel goed dat medewerkers niet meer mogen roken, aangezien we toch een voorbeeldfunctie hebben voor cliënten. Jaren geleden was er ook de discussie of cliënten geen energydrinks meer mochten kopen. Dat zorgde voor veel ophef, waardoor die regel ook terug was gedraaid. Voor de mensen van de HIC zal het moeilijk zijn om te stoppen met roken, daarom ben ik benieuwd hoe het zal gaan.”



Nawoord

Verhalen van mensen die verslaafd zijn of zijn geweest imponeren altijd. De schrijvers in dit boekje geven een inkijkje in hun strijd tegen de nicotineverslaving of tegen de nicotineverslaving van mensen in hun omgeving. Soms zelfs een strijd tegen de hulpverlening die geacht werd de cliënt verder te helpen. Het zijn verhalen over de strijd tegen een drug die 20.000 mensen in Nederland jaarlijks het leven kost.

Mijn generatiegenoten herinneren zich nog goed dat het op feestjes gebruikelijk was dat sigaren en sigaretten behoorden bij de traktatie van de jarige. In deze tijd was roken volstrekt geaccepteerd. Inmiddels, enkele tientallen jaren later, weten we dat roken de meest verslavende en dodelijkste drug is die we kennen. Niet alleen de gebruiker van de drug is slachtoffer, maar ook de mee-roker loopt grote risico's. Momenteel wordt er zelfs gesproken over de risico's die de tertiaire roker loopt. De tertiaire roker is degene die ziek wordt door stoffen die bijvoorbeeld zijn achtergebleven op kleren van rokers en meubels in ruimtes waarin is gerookt. Er zijn schattingen dat van alle ziekenhuisopnames er 60% aan roken gerelateerd is.

Verhalen van ex-rokers geven hoop; of het nu dokters zijn of patiënten die deze verhalen vertellen. De strijd tegen de nicotineverslaving is een moeilijke weg, maar een begaanbare weg. Om deze weg wat makkelijker te maken hebben we goede effectieve methodieken, medicijnen en nicotinevervangers tot onze beschikking.

Het dilemma van de cliëntenraad is het dilemma tussen zelfbepaling en gezondheid. Door het vertellen van deze verhalen neemt de cliëntenraad ook een standpunt in. Ook de gezondheidszorg neemt zijn verantwoordelijkheid door, eindelijk, een eenduidige boodschap uit te zenden; Roken maakt u ziek of nog zieker. Roken maakt u nooit beter. Roken troost u niet. Roken is een ziekte.

Anton van Balkom en Maaike Heeren
Projectgroep Rookbeleid



Het stoppen met roken en de weg naar een rookvrije omgeving start met bewustwording van de effecten van roken. Op www.ggzbreburg.nl/rookvrijggz/ staan tips en artikelen die hierbij kunnen helpen. Het stoppen met roken is een persoonlijk proces, maar hieronder wordt een aantal suggesties genoemd die een steuntje in de rug kunnen bieden.

**Samen
gezond
verder**

'Stoppen met roken'-apps

Er zijn 'stoppen met roken'-apps beschikbaar. Deze apps helpen om de motivatie te behouden, bijvoorbeeld door inzichtelijk te maken hoeveel geld je bespaart door niet te roken.

Verhaal delen

Je kunt jezelf en anderen motiveren door je persoonlijk proces en de weg om te stoppen met roken te delen. Voor wie dit persoonlijk proces wil delen, kan contact opnemen via communicatie@ggzbreburg.nl

Stoptober

Stoptober heeft als doel om, gedurende de hele maand oktober, elkaar te stimuleren en te motiveren in het stoppen met roken. Binnen GGZ Breburg staat Stoptober in het teken van je eigen leven de baas blijven en de weg naar een rookvrije omgeving met zijn allen.

Individueel- of groepstraject

Sommige mensen kiezen voor een individueel of groepstraject om te stoppen met roken. Kentra heeft hiervoor online coaching of een groepscursus die vergoed wordt via de zorgverzekeraar. Klik voor meer informatie of voor aanmelding op cursus stoppen met roken bij Kentra.

Meer weten?

Ga naar www.ggzbreburg.nl/rookvrijggz/ en lees meer over hoe we samen toewerken naar een rookvrij ggz.

