

Rookvrij: “Toen bleek dat je een stuk moest lopen en wel kon roken, dacht ik ‘Yes!’

J.M. VERMEULEN



AUTEUR

JENTIEN M. VERMEULEN, arts in opleiding tot psychiater en postdoctoraal onderzoeker, afd. Psychiatrie,, Amsterdam UMC, locatie AMC.
E-mail: j.m.vermeulen@amsterdamumc.nl

Naam anonieme patiënt is bij redactie bekend.

De ggz in Nederland wordt rookvrij, het streven is per 2025. Dit betekent dat rokende patiënten niet of minder snel een sigaret kunnen opsteken tijdens hun bezoek of verblijf in een ggz-instelling of psychiatrisch ziekenhuis. Amsterdam UMC, locatie AMC is rookvrij en biedt patiënten nicotinevervangers en motiverende gespreksvoering met een rookvrijconsulente. De overgang naar rookvrij deed veel stof opwaaien onder behandelaars en patiënten. Ik beschrijf daarom de anonieme reactie van een 22-jarige man die in totaal 12 weken in behandeling was. We spreken elkaar een maand na zijn ontslag. Op dit moment ervaart hij minder psychische klachten en rookt hij een pakje sigaretten per dag.

Rookvrij op het terrein, niet erbuiten

‘Bij de intake had ik begrepen dat je helemaal niet kan roken omdat het zou helpen bij mijn herstel, daar schrok ik best wel van. Toen ik op de afdeling kwam en het bleek dat je een stuk moest lopen en dan wel kon roken, dacht ik ‘Yes!’ Op de afdeling ben ik een paar keer een paar dagen gestopt met roken en tijdens dagbehandeling stopte ik een maand met roken.’

Voordelen?

‘Het is fijner als je wilt stoppen, om niet geconfronteerd te worden met mensen die roken. Je bent zelf nog niet stabiel en het is lastig om sterk in je schoenen te blijven staan. Als ik was gestopt en ik zag een zorgverlener roken, neem je iemand toch minder serieus. Dat klinkt onaardig, maar je hebt dan het idee dat diegene zwak is.

Het rookvrije beleid is niet fijn op de korte termijn. Maar als ik nu terugkijk en je in zo’n periode toch een aantal dagen gestopt bent geweest, dan ben je wel echt veel zelfverzekerder. Je weet nu hoe je ermee om moet gaan en wat je vooral niet moet doen. Ik kan terug kijken en denken ‘Ik heb het heel slecht gehad en toen lukte het ook.’

Als je rookt en je hebt problemen, dan ben je eigenlijk alleen maar bezig met het volgende sigaretje. Dus als je niet rookt, heb je meer tijd om bezig te zijn met jezelf echt uit de problemen te helpen. Bovendien helpt het om iets meer te bewegen. Je moet elke keer heen en weer van het terrein af lopen.’

Nadelen?

‘Ik had mijn dal bereikt, roken is een gewoonte dus dan is het fijn om houvast te hebben. Daarnaast is het zo duidelijk dat het eigenlijk niet goed voor je is, dat mensen zich slecht voelen als je het wel doet. Je wordt als roker in een hokje geplaatst. Dat is discriminatie.’

Conclusie?

'Ik vind het eigenlijk wel goed hoe het qua rookbeleid ging. Ja, het is toch wel duidelijk dat roken niet iets positiefs is bij het AMC. Wat wel zo lijkt op het moment dat je niet veel moeite hoeft te doen om een sigaretje te roken en iedereen rookt. Ik denk eerlijk gezegd dat het het beste zal zijn als het helemaal rookvrij is en je überhaupt niet mag roken. Als je weet dat het echt geen optie is, dan heb je er veel minder moeite mee. Omdat het gewoon niet kan. Dan kan je wel moeilijk doen, maar na een tijdje denk je, ja het heeft gewoon geen zin en dan wen je eraan. Iets wat de rookvrijconsulente zei, blijft me nog steeds bij: 'Hoe vaker je probeert te stoppen, hoe groter de kans dat je uiteindelijk echt stopt.'