

## Persoonlijk

**IZA vergoedt via de aanvullende verzekering 75 euro per jaar voor een cursus Stoppen met roken. IZA-verzekerde Willem Ligtenberg (52) uit het Twentse Enter volgde de Allen Carr-training. Hij heeft sindsdien geen sigaret meer aangeraakt.**

### Eindelijk gestopt met roken

"Ruim 25 jaar geleden begon ik met roken. In al die jaren ben ik één keer eerder gestopt. Ik hield het drie jaar vol. Maar ik kwam niet echt van mijn verslaving af en vond de geur van een sigaret onweerstaanbaar. Tijdens de voorbereiding van een moeilijk examen besloot ik één sigaret te roken. Na die ene sigaret was ik meteen weer verkocht. Tot een halfjaar geleden. Via mijn werkgever Regio Twente volgde ik met acht collega's de eendaagse training Allen Carr's Easy Way, Stoppen met roken. Ik had er zo mijn vraagtekens bij, want ik ben een heel nuchter persoon. Nooit gedacht dat ik als niet-roker de training uit zou komen. De trainer vertelde onder meer waarom we roken en hoeveel we worden beïnvloed door tabaksfabrikanten. Tussendoor kregen we de gelegenheid om buiten een sigaret op te steken. Na de middagpauze merkte ik al dat mijn behoefte minder werd. Aan het einde van de dag deden we een ontspanningsoefening. Tijdens de trainingsdag is mijn 'harde schijf' gewist. De bedoeling was dat ik anders naar het roken ging kijken, zodat ik blij zou zijn dat ik niet meer 'hoefde' te roken. Na de training moest ik een halfuur naar huis rijden. In mijn auto lag een pakje zware shag. Toen ik het zandpad van mijn huis opreed, dacht ik ineens: ik heb de hele rit niet gerookt! Thuis heb ik het pakje shag meteen weggegooid. Sindsdien heb ik geen sigaret meer aangeraakt.

#### "Ik had nooit gedacht als niet-roker uit de training te komen"

Inmiddels rook ik al ruim vijf maanden niet en daar voel ik me heel gelukkig bij. Ik ben veel actiever en heb een betere conditie gekregen. Ik heb een grote tuin van ongeveer 3.000 m<sup>2</sup> en zag er altijd tegenop om die bij te houden. Nu heb ik daar wel energie voor. Ik heb zelfs het schilderwerk aan het huis aangepakt. Dat had ik al drie jaar voor me uitgeschoven. Ik raad echt iedereen aan de Allen Carr-training te volgen. Tijdens mijn vorige poging om te stoppen, bleef ik verlangen naar een sigaret. Maar na deze training is mijn behoefte om te roken verdwenen. Ik verwacht ook niet dat die ooit nog terugkomt."

**Wilt u uw verhaal over dit of een ander onderwerp aan IZA kwijt – al dan niet anoniem – schrijf ons dan. Zie het colofon op pagina 2 voor het redactieadres of mail naar [redactie@vgziza.nl](mailto:redactie@vgziza.nl).**

