

KRONIEK VAN EEN EX-ROKER: EEN WAAR GEBEURD VERHAAL !

- 1947: Geboren als niet roker!
- **1958**: EXPO! Schooluitstap. Eerste stiekeme ervaring met de sigaret: erg stoer toen!
- 1959: Thuis sigaretjes pikken, spannend!
- 1960: Op internaat, alle trucjes geleerd om stiekem te roken op WC's, slaapzalen, etc.
(Ik ken ze nog! Met citroen deden we het bruin van onze vingertjes om het thuis te verstoppen!)
- 1968: Eerste poging tot minderen. (Sigarettendoos met beperkt aantal was een cadeau van m'n lief = m'n vrouw nu).
- 1980: Op vakantie in Jamaica werden me regelmatig "jointjes" aangeboden, ik zei dat ik m'n eigen ding had en bood ze een "Gauloise" aan met een hoestbui als gevolg. Ik was me toen niet bewust dat ik eigenlijk NET ZO verslaafd was!

- **1985:** Eerste ECHTE STOPPOGING! Uiteraard op *karakter*. Na +/- 4 weken was het resultaat: Marlboro i.p.v. Gauloise (toch al véél lichter dacht ik) en nog altijd 2 à 3 pakjes/dag!
- **1986 tot 2005:** Een aaneenschakeling van valse beloftes aan mezelf en m'n vrouw. "Stinkend" lichaam & kleren, afhankelijkheid = de gekste dingen doen om te kunnen roken. En ook véle (vooral mislukte) pogingen tot stoppen! Met alle beschikbare middelen: nicotinepleisters, kauwgom, accupunctuur, Zybane,... Kortom veel geld en moeite!
RESULTAAT: Marlboro LIGHT en thuis niet roken, wel daarbuiten!
- **2005:** Beslissing om iets aan m'n conditie te gaan doen. Kennisgemaakt met de super- professionele aanpak van GYMTONIC! Minder werk, minder stress, meer thuis, meer met gezondheid bezig dus ook wel minder roken. Maar met momenten toch weer zéér zwakke momenten (à la 1 à 2 pakjes/dag).

- 2007: Ik hoor dat GYMTONIC een ROOKSTOPPROGRAMMA wil starten! Ik wil hier direct enthousiast aan meedoen. Ik denk dat wel niets zal uithalen, maar het voordeel van de twijfel...

=> **2008: Eindelijk was het zover!**

Een kleine groep mensen die bezield waren om te stoppen met roken, kwam samen! Uiteraard wat onwennig deelden we onze motivatie. We deden een individuele intake, kwamen op regelmatige basis samen, de tabakologe gaf ons zinvolle info en oefeningen en... we genoten vooral van de groepsgesprekken. We spraken af, we gleden uit (heel af en toe) maar we bleven er eerlijk over praten en we putten kracht bij mekaar onder deskundige begeleiding.

EN... HET GEBEURDE! De eerste 3 weken waren ERG ZWAAR! De nicotinetekorten gingen wel, maar de gewoonte- verslaving werd erg duidelijk. De "goesting" was sterk aanwezig. Maar om één of andere reden: ik was eindelijk ECHT gemotiveerd om voor MEZELF te stoppen!

- **VANDAAG:** VIER maanden later kan ik gewoon bij kettingrokers zitten zonder in de verleiding te komen. Wel moet ik me alert houden, want ik weet dat "ééntje" het hele proces terug op gang zou kunnen brengen
- **2008:** NA 50 jaar kettingroken is het me gelukt om eindelijk niet meer afhankelijk te zijn van een staafje tabak. Een BEVRIJDING !
- *Dank aan ANN voor het kader binnen Gymtonic en dank aan MAROUSCHKA voor de uitvoering en de begeleiding.*
- Ik wil elke roker die WIL stoppen deze getuigenis persoonlijk toelichten.
Cris