

Mijn laatste peuk

De knop moet om

Trookompas, d.d. 01-01-2005

HET MEEST VOORGENOMEN VOORNEMEN IN



23.00 NED. 1

Het is het goede voornemen van vele tienduizenden rokers elke nieuwjaarsdag: stoppen met roken. Maar slechts een klein select groepje redt het echt om de slechte gewoonte te doorbreken. Waarom is het stoppen met sigaretten toch zo moeilijk?

'Er moet in je hoofd een knop om; als dat eenmaal is gebeurd ben je zo van het roken af,' zegt Claudia Tellegen, maker van *Mijn laatste peuk*. Ze weet waar ze het over heeft, want ze was zelf een stevige roker. 'Het vervelende van roken is dat het in al je dagelijkse gewoonten verweven zit. Mensen van de Jellinek-kliniek erkennen dat. Als je van de heroïne af wilt, moet je uit het circuit. Als je van een alcoholverslaving af bent, moet je de kroeg mijden. Maar roken zit in tientallen kleine handelingen die niet te vermijden zijn. In ons vak is het heel herkenbaar. Je zit achter je pc en een zin loopt niet lekker, of achter de montagetafel en een scène wil niet vlotten; dan leun je achterover, je denkt even na en steekt bijna onbewust een sigaret op.' Zo was het ook bij Tellegen zelf. Officieel was ze zelfs al gestopt met roken toen ze haar eerste kind verwachtte. Maar eenmaal terug aan het werk, kwam de sigaret er weer aan te pas. 'En toen kwam de reünie van de basisschool. Een zenuw-

engedoe, echt vreselijk, en ik rookte die dag twee pakjes. Op weg naar huis werd ik letterlijk ziek, het was zo smerig. Toen ging bij mij de knop om. Sindsdien heb ik niet meer gerookt. Dat is nu vijf jaar geleden.' Haar documentaire kent geen belerend vingertje. 'In eerste instantie was de wijze waarop de maatschappij met roken omgaat het uitgangspunt. Het feit dat rokers zo ongeveer als paria's worden behandeld. Maar meer en meer werd het een film over verslaving. Ik volg drie mannen die zijn gestopt. En herken alle smoesjes en alle boter op het hoofd. Ik weet hoe lastig ze het hebben omdat ik weet hoe lekker roken is. Als er in mijn omgeving iemand rookt, ga ik ernaast zitten. Omdat het lekker ruikt. Als het niet zo verdraaid ongezond was, was ik al lang weer gaan roken. Mensen die nooit gerookt hebben, hebben daar geen idee van. Dat zijn bij uitstek niet de mensen die rokers van het roken kunnen afhelpen.'

Jan Rensen

Maandag

Ma

3
JAN

MIKRO GIDS 101

NOU DOCUMENT:
MIJN LAATSTE PEUK,
MAANDAG, NED. 1

leek mij interessant om die mensen eens te volgen.' Claudia trekt al een tijdje op met de verslaafde rokers Kelly, Ron en Ben. Althans wisten ze nu echt stoppen, want Kelly is zwanger. Ben heeft gezondheidsproblemen en Ron heeft kinderen die pa's gepaf vinden. Eigenlijk is een sigaret ook heel smerig', zegt Ron daarover. 'Meer als je verslaafd bent, proef je dat niet.'

CURSUSBOEK

In het verleden deden ze verchallende pogingen om te stoppen. Ben was een tijd van zijn verslaving af, tot hij zijn eigen

en leest nu een cursusboek om de moed om te houden. Soms staat zijn slachtoffer om, omdat hij zijn sigaretje mist. 'Ik wil de bot even, maar dat zag Ron niet zitten.' Dit annoceert hij nog te veel met roken', aldus zijn vrouw. Toch heeft hij de verleiding om te weest een op te streken, kunnen weerstaan. Maar hoe zit dat met Kelly en Ben? Zijn die ook nog rookvrij of hebben ze inmiddels al gezondigd? □