

## Wijkchallenge Samen Stoppen met Roken: ervaringen van deelnemers en professionals

### Wat is het?

In 2018/2019 deden in totaal 85 mensen uit de Haagse wijk Escamp en de Utrechtse wijk Hoograven mee met een groepstraining stoppen met roken in het kader van de Wijkchallenge Samen Stoppen met Roken. Het doel? Vooral mensen met een lagere sociaaleconomische positie bereiken en stimuleren om te stoppen met roken. Tijdens de groepstraining kregen deelnemers uitleg en tips van de trainer en steun van elkaar. Als een deelnemer behoefte had aan ondersteuning op andere gebieden werd dit aangeboden.

De Wijkchallenge was opgezet als een wedstrijd tussen de twee wijken in Den Haag en Utrecht. In Utrecht werden de groepstrainingen stoppen met roken uitgevoerd door Jellinek, in samenwerking met de stoppen-met-rokenaanbieder SineFuma. In Den Haag werden de trainingen georganiseerd door de ggz-instelling Indigo. Met 18 deelnemers en 8 professionals gingen we in gesprek over hun ervaringen met de Wijkchallenge. De resultaten hiervan leest u in deze factsheet.



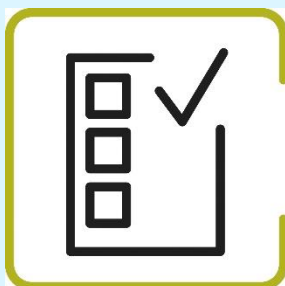
***“Ik denk dat je in een groep meer kan bereiken dan in je eentje.”***

**Utrechtse deelnemer,  
57 jaar, man**

### Methode

Voor en na deelname aan de Wijkchallenge vulden deelnemers een vragenlijst in over stoppen met roken, minderen met roken en de ervaren gezondheid. Met 9 deelnemers in Den Haag en 9 deelnemers in Utrecht hielden we daarnaast twee kwalitatieve interviews. Het eerste interview, rond de start van het programma, richtte zich vooral op de deelname: hoe kwamen ze bij de Wijkchallenge terecht en waarom wilden ze meedoen? Het tweede interview, rond het einde van het programma, richtte zich vooral op de ervaringen met het programma: wat werkte wel en wat werkte niet voor hen?

Ook interviewden we professionals die betrokken waren bij de Wijkchallenge: 7 aan het begin en 5 aan het einde. In totaal zijn 8 verschillende professionals geïnterviewd over de werving van deelnemers en over hun ervaringen met de Wijkchallenge.



## Resultaten uit de interviews met deelnemers en professionals

### Geïnterviewden

In **Den Haag** interviewden we 5 vrouwen en 4 mannen. De meeste waren 60 jaar en ouder en kwamen uit Suriname of Nederland.

In **Utrecht** interviewden we 7 vrouwen en 2 mannen. De meeste waren tussen de 50 en 59 jaar en kwamen uit Nederland.

De 8 **professionals** die we interviewden waren betrokken bij de werving van deelnemers of waren trainers van de Wijkchallenge.

***“Mensen hebben het liefst, zeker de ouderen, alles dichtbij in de buurt. En... ja je merkt dat ze ook vragen: is het hier? Is het in deze omgeving? Dan komen ze.”***

**Professional, Den Haag**

### Werving

Er is op verschillende manieren geworven, van huis aan huis tot via partijen in de wijk. De werving via het gezondheidscentrum of via de moskee waren het meest succesvol. De deelnemers waardeerden de informele en laagdrempelige werving.

Professionals benadrukten dat de actieve en persoonlijke benadering goed werkte in de werving. Indien nodig namen ze meerdere keren contact op. Als iemand aangaf mee te willen doen, vulde de professional vaak direct samen met hem of haar de registratie in. Dit werkte goed. Volgens professionals was het belangrijk dat het programma in de eigen buurt van deelnemers plaatsvond. Dat maakte deelname laagdrempelig.

### Werkzame elementen

Elementen die meerdere deelnemers goed vonden aan de Wijkchallenge zijn:

- Samen stoppen in een groep: ervaringen delen en elkaar steunen.
- De informatie over roken en gezondheidsrisico's.
- Tips van de trainer over hoe om te gaan met de drang om te roken.
- Betrokken trainers die gemakkelijk bereikbaar waren, ook tussen de trainingen door.

De professionals noemden deze elementen ook. Volgens hen was het groepsaspect het belangrijkste: vooral het uitwisselen van ervaringen en de steun die deelnemers elkaar gaven. Ook de manier van werken van de trainers was belangrijk volgens hen: met veel toewijding en persoonlijke aandacht. Zowel de deelnemers als de professionals noemden het een pré als de trainer zelf ervaring had met stoppen met roken.

***“Het was zeer informatief... als je hoort hoe daadwerkelijk schadelijk het roken is en wat allemaal in tabak zit, weet je. Ja, daar sta je niet bij stil.”***

**Haagse deelnemer,  
40 jaar, man**

## En de 'challenge'?

De Wijkchallenge was opgezet als een wedstrijd tussen de twee wijken in Den Haag en Utrecht. Dit bleek voor de deelnemers niet van toegevoegde waarde te zijn en werkte niet motiverend.

***“Er zijn mensen die elkaar ook al kennen uit de wijk. Dat kan positief werken. Dat ze elkaar ook in de gaten houden en ondersteunen.”***

Professional, Utrecht

***“Dat je ineens het gevoel hebt, ik woon in een soort dorp met mensen die ook zijn gestopt en die weten dat ik ben gestopt, dus dat helpt wel.”***

Utrechtse deelnemer, 55 jaar, vrouw

## Conclusies

- Dit onderzoek geeft aanknopingspunten hoe mensen met een lagere sociaaleconomische positie bereikt kunnen worden voor een stoppen-met-roken programma vanuit de ervaringen van de mensen uit de doelgroep en professionals.
- Voor het bereiken van deze groepen is een actieve en persoonlijke benadering op een locatie die voor de potentiële deelnemers al bekend is belangrijk.
- De onderdelen van de Wijkchallenge Samen Stoppen met Roken die het meest werden gewaardeerd zijn: stoppen in groepsverband, informatie over de gezondheidsrisico's van roken, een persoonlijke aanpak door de trainer en tips om met trek in roken om te gaan.
- Een belangrijke randvoorwaarde was dat de training werd gegeven in de buurt waar mensen woonden en op locaties die ze al kenden. Dit maakte deelname laagdrempelig.



*De Wijkchallenge werd gefinancierd door FNO en uitgevoerd door Indigo en Jellinek met ondersteuning van SineFuma. Het onderzoek werd uitgevoerd door Onderzoeksinstituut IVO.*

