

Onderzoek Stoptoberhuis 2019

Van 30 september tot en met 4 oktober 2019 deden 50 rokers een poging een eind te maken aan hun rookverslaving. Zij lieten zich, onder begeleiding van deskundige coaches, vrijwillig opsluiten in het Stoptoberhuis. Deze factsheet bericht over het onderzoek naar het effect van deelname aan het Stoptoberhuis en de ervaringen van de deelnemers.

Voor het onderzoek vroegen we de deelnemers van het Stoptoberhuis en mensen uit een controlegroep online vragenlijsten in te vullen. Ook interviewden we 16 deelnemers van het Stoptoberhuis. Hieronder leest u de belangrijkste bevindingen van achtereenvolgens het vragenlijstonderzoek en de interviews met de deelnemers aan het Stoptoberhuis.

Onderzoeksoepzet

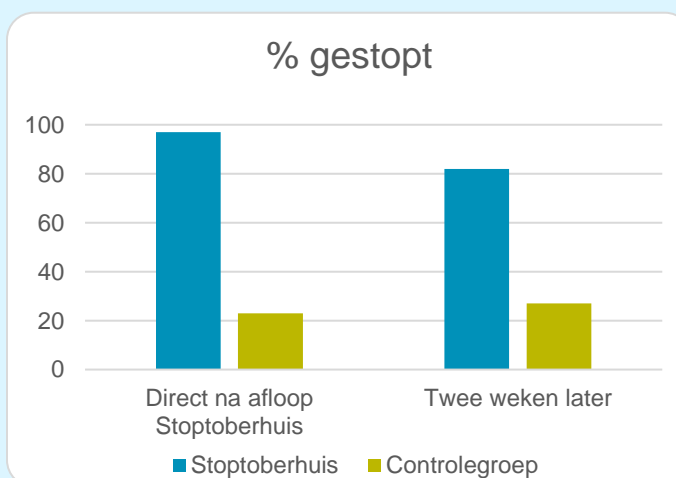
Alle 50 deelnemers aan het Stoptoberhuis en 66 (van de meer dan 300) mensen die zich hadden aangemeld voor het Stoptoberhuis maar niet zijn geselecteerd, werden per mail benaderd met het verzoek online vragenlijsten in te vullen. De eerste vragenlijst werd vlak voor aanvang van het Stoptoberhuis verzonden, de tweede direct na afloop en de derde twee weken later. De mensen die zich wel had aangemeld maar niet werd geselecteerd, diende als controlegroep. Zo bekeken we of er verschillen zijn tussen de mensen die wel en de mensen die niet aan het Stoptoberhuis deelnamen.

In het eerste deel van deze factsheet beschrijven we de resultaten van het vragenlijstonderzoek. Hiervoor gebruiken we de data van de respondenten die alle drie de vragenlijsten hebben ingevuld: 38 deelnemers aan het Stoptoberhuis (37% ♂, 63% ♀, gemiddelde leeftijd 49 jaar, min. 25 jaar, max. 73 jaar) en 22 mensen* uit de controlegroep (14% ♂, 86% ♀, gemiddelde leeftijd 55 jaar, min. 34 jaar, max. 67 jaar). De deelnemers aan het Stoptoberhuis zijn daarmee gemiddeld iets jonger. Het verschil in geslacht is niet statistisch significant.

Vóór Stoptober rookten al deze respondenten (op één na) dagelijks; de deelnemers aan het Stoptoberhuis gemiddeld iets meer (22 sigaretten per dag) dan de mensen uit de controlegroep (16 sigaretten per dag).

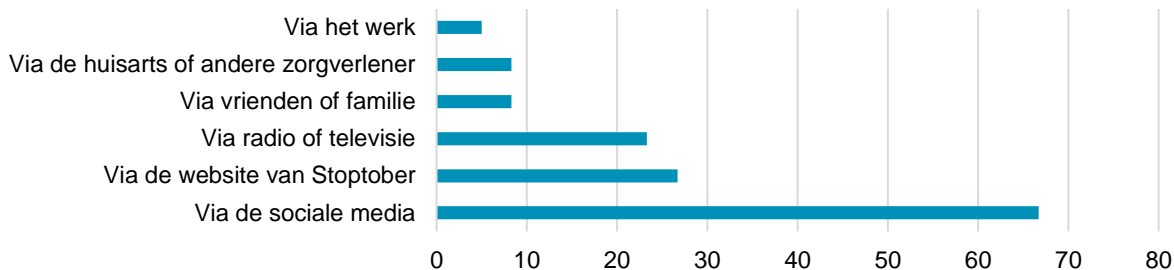
Gestopt met roken

Direct na afloop van het Stoptoberhuis gaven 37 van de 38 (97%) respondenten uit het Stoptoberhuis aan helemaal niet meer te roken. Na twee weken waren dat er 31 (82%). In de controlegroep gaven in dezelfde periode 5 van de 22 (23%) respondenten aan helemaal niet meer te roken. Na twee weken waren dat er 6 (27%). De verschillen tussen de interventie- en controlegroep zijn statistisch significant.

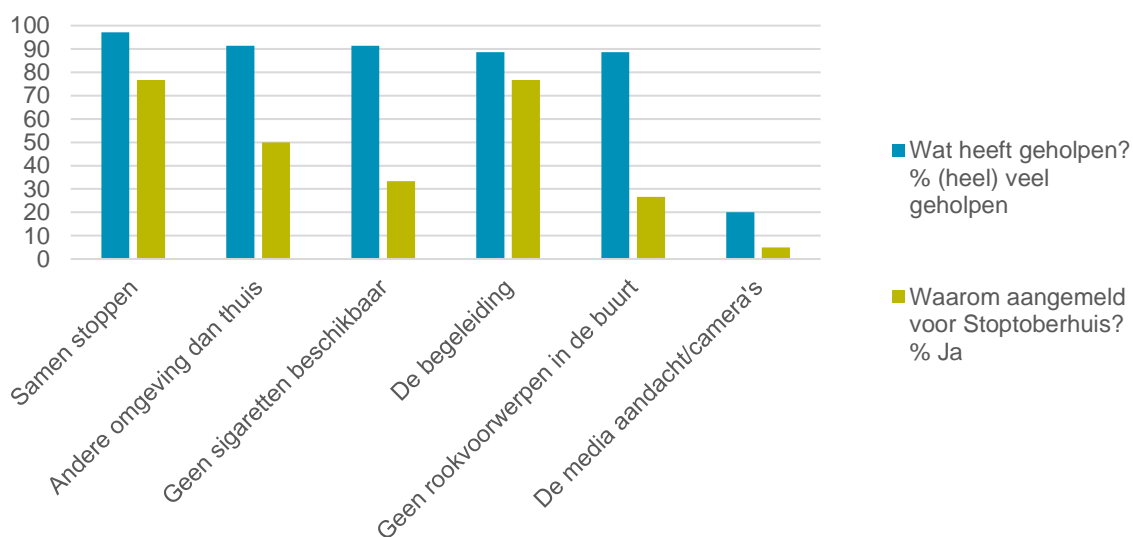


* Relatief veel mensen uit de controlegroep hebben niet alle vragenlijsten ingevuld. Aangezien het niet meer mee willen doen met onderzoek samen kan hangen met het weer zijn begonnen met roken, kunnen de resultaten voor wat betreft de controlegroep geflatteerd zijn. Ook zou het niet geselecteerd zijn voor het Stoptoberhuis demotiverend hebben kunnen werken.

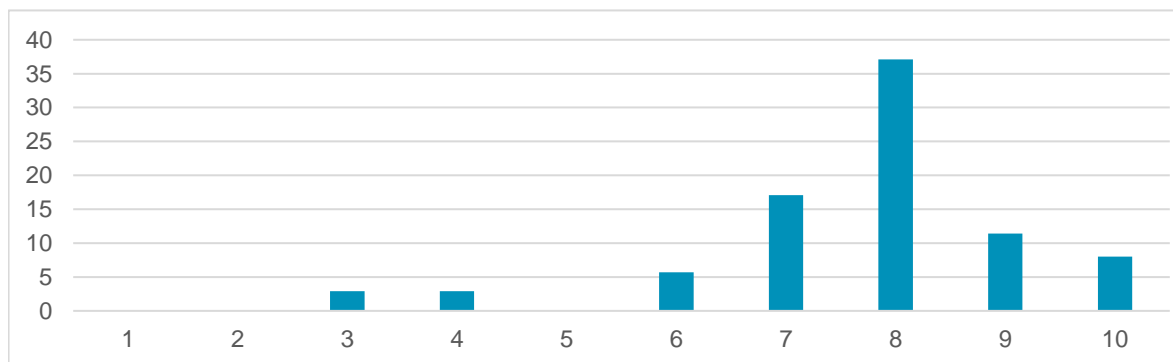
Hoe hoorde je over het Stoptoberhuis?



Reden aanmelding en wat heeft geholpen in het Stoptoberhuis?



Rapportcijfer Stoptoberhuis: gemiddeld 8,0



Belevingsonderzoek Stoptoberhuis 2019

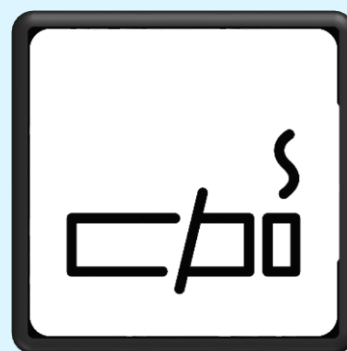
Voor het belevingsonderzoek vroegen we 16 deelnemers van het Stoptoberhuis naar hun verwachtingen, hun ervaringen en wat ze ervan mee naar huis zouden nemen. We spraken 10 vrouwen en 6 mannen tussen de 30 en 70 jaar oud. Hieronder leest u de belangrijkste bevindingen.

Waarom doe je mee aan het Stoptoberhuis?

Het afgesloten karakter van het Stoptoberhuis waar geen sigaretten beschikbaar zijn en niemand ze mag halen en het samen zijn met anderen spraken veel mensen aan: *“Het wordt onmogelijk gemaakt om te roken en je zit met anderen die hetzelfde willen.”*

Verder verwachtten deelnemers goede coaching en begeleiding te krijgen om de eerste dagen door te komen.

Een aantal mensen had van tevoren bedenkingen over de aanwezigheid van camera's. Ze vonden het bijvoorbeeld *“sneu om aan zoiets mee te doen”* of wilden niet dat iemand op hun werk erachter zou komen. Daarnaast waren er ook mensen die aangaven dat ze alles op zich af lieten komen, zonder al te veel verwachtingen.



Waarom werkt het Stoptoberhuis voor jou?

Het samen zijn met mensen die ook stoppen met roken had verschillende uitwerkingen. Mensen gaven elkaar tips. Er was sprake van een saamhorigheidsgevoel, steun en vaak ook herkenning (denk aan afkickverschijnselen, trek of emotionele buien). Sommigen vonden het moeilijk om in een grote groep te zitten. Ze vonden dat ze te veel verschilden van andere deelnemers wat aansluiting vinden bemoeilijkte.

“Je moet erin zitten om het te begrijpen.”

“Je kunt niet vaak genoeg horen hoe slecht het is.”

Het ‘opgesloten’ zitten zonder sigaretten was een onderdeel waar mensen veel aan hadden. De activiteiten en workshops, die vaak ook niet over roken gingen (bijvoorbeeld schilderen), boden hierbij een welkome afleiding. Een deel vond het programma te vol en vermoeiend en miste tijd voor zichzelf. De informatie die deelnemers kregen over welke stoffen er allemaal aan tabak wordt toegevoegd en wat roken met je lichaam en gezondheid doet, maakte veel indruk. Voor sommige deelnemers was het nieuwe informatie. Voor anderen was het motiverend om het nog eens te horen.

Er was er veel waardering en lof voor de aanwezige coaches, onder andere omdat deze zelf ervaring hadden met (stoppen met) roken. De persoonlijke aandacht, betrokken houding en deskundigheid van de coaches werden gewaardeerd. Ze werden ervaren als 'benaderbaar' en bewogen ook uit zichzelf naar de deelnemers toe. Zo gaven ze deelnemers 'tips en trucs' en werden ze niet ervaren als 'zedenprekers'.

“Ze hebben zelf ook gerookt en weten waar ze over praten.”



En thuis?

De meeste deelnemers die we spraken hadden er vertrouwen in dat ze niet meer zouden roken en voelden zich al een 'gestopte roker'. Desalniettemin zagen ze ook uitdagingen: *“Ik heb zaterdag een feestje, dat wordt een moeilijke test”* en *“als ik stress heb, dan wordt dat wel een dingetje”* of *“ik vrees voor de komende dagen, ze moeten goed gevuld zijn”*. Een aantal mensen gaat na het Stoptoberhuis door met elkaar ondersteunen via een WhatsApp-groep.

“Het is nog niet normaal om niet te roken, het begint nu pas.”

Bijna iedereen die we spraken zou het Stoptoberhuis aanraden aan iemand die wil stoppen met roken. Daarbij werd wel aangegeven dat het *“niet voor iedereen is”* en dat het niet altijd gemakkelijk is. Met name de voorzieningen werden als erg basic ervaren: *“een beetje een schoolkampgevoel”*. Toch waren de meeste ervaringen positief en zagen deelnemers het als een goede *“kickstart”* voor het stoppen met roken.

Dit onderzoek werd gefinancierd door Stoptober en uitgevoerd door Onderzoekinstituut IVO.