



Onderzoek
naar welzijn,
zorg &
verslaving

Wat kunnen we doen als er straks alleen nog mensen met een lagere sociaaleconomische positie roken?

Prof. dr. Gera Nagelhout

Een gezamenlijk
gedachte-experiment



@GeraNagelhout

@NNvT_tabak

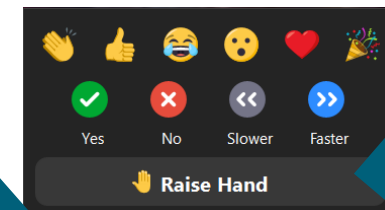
#NNvT2021



Onderzoek
naar welzijn,
zorg &
verslaving

Goedemorgen!

**Hand
opsteken**



Powerpoint op www.ivo.nl

Situatieschets
roken bij mensen
met een lagere SEP

1

Waarom
niet nu?

5

Bereik en effect van
stopondersteuning

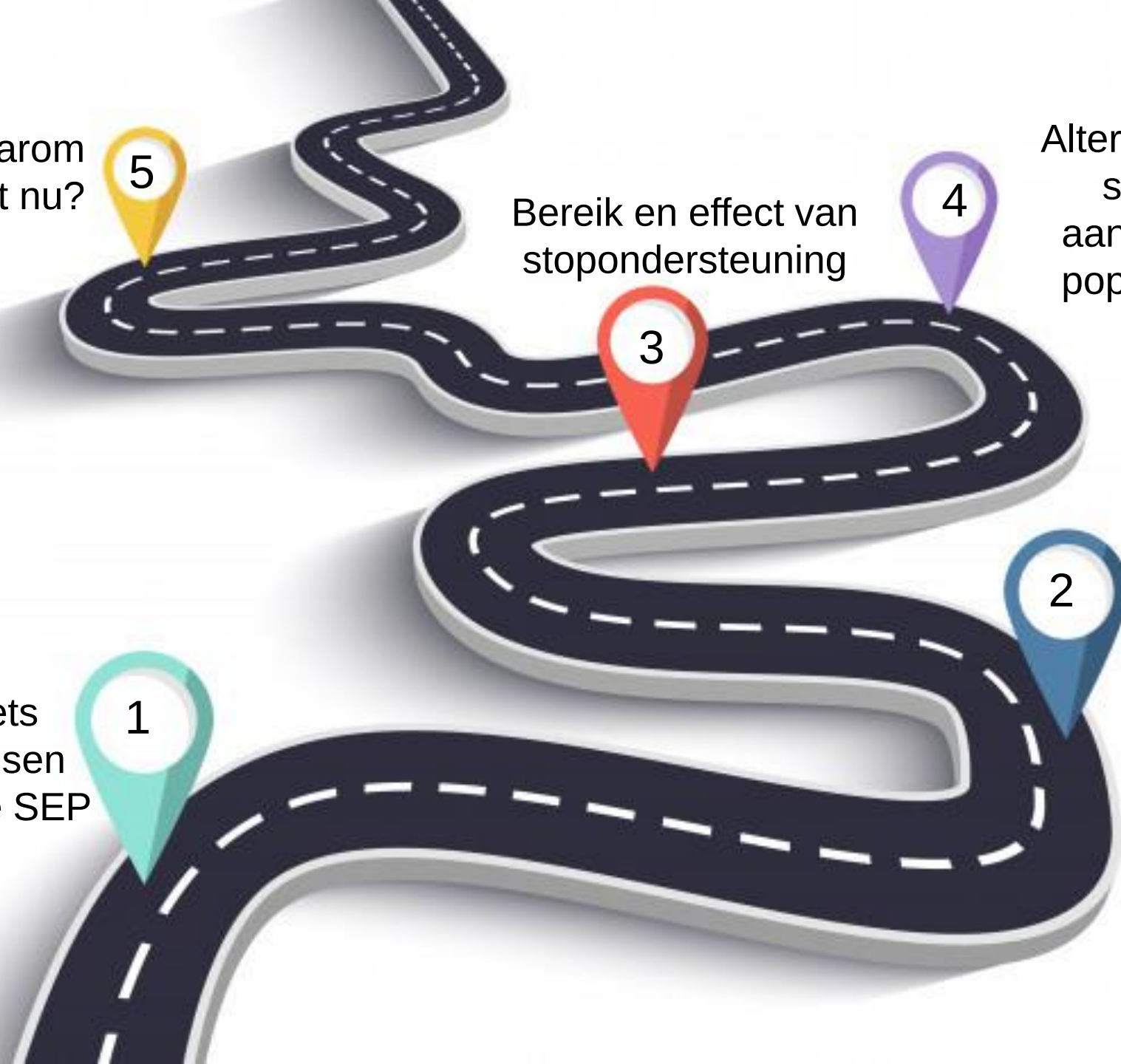
3

Alternatieven voor
stoppen en
aanvullingen op
populativeniveau

4

Wat kunnen we
doen als er straks
alleen nog mensen
met een lagere
SEP roken?

2



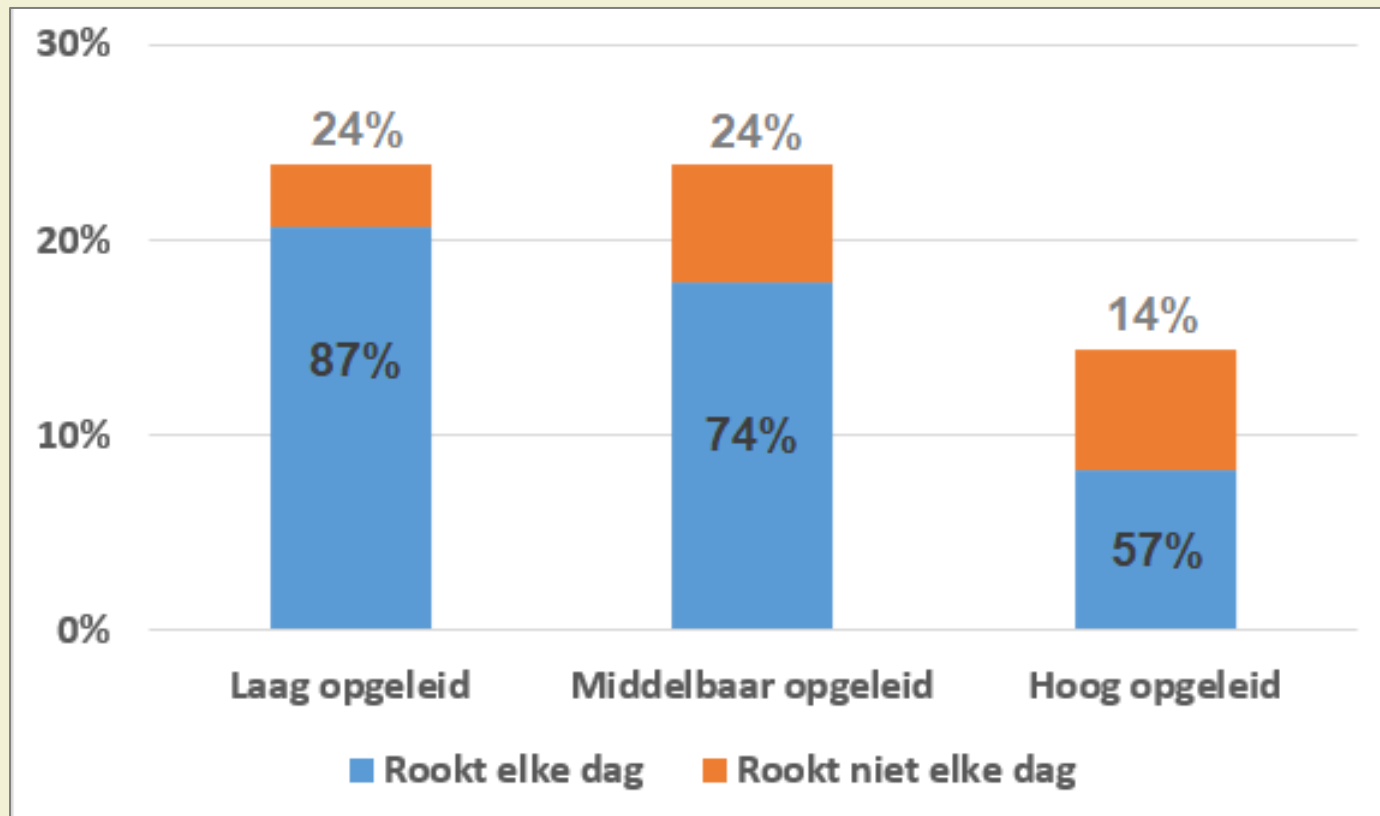


Onderzoek
naar welzijn,
zorg &
verslaving



Situatieschets

Situatieschets: Roken naar opleidingsniveau



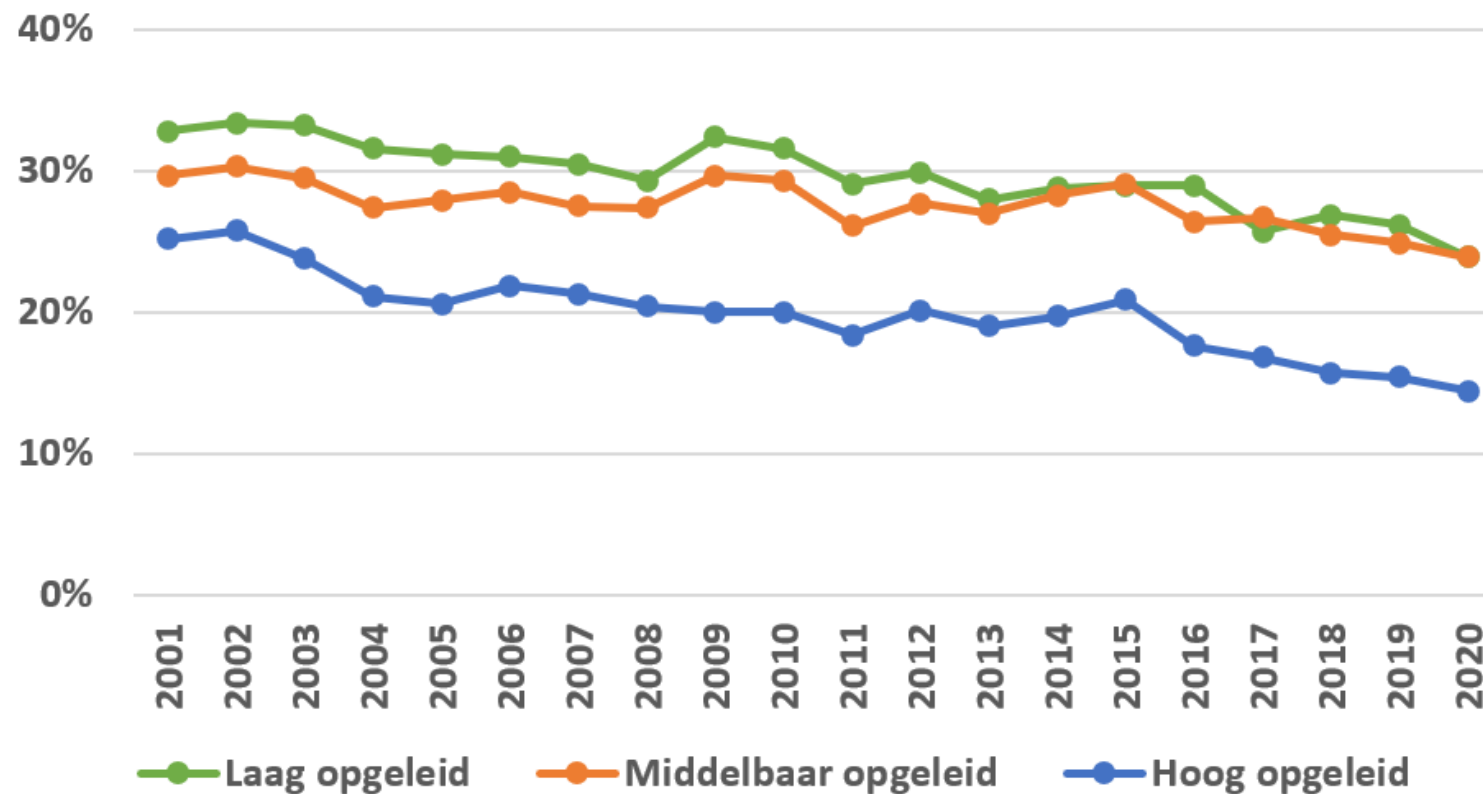
Laag opgeleid: Basisonderwijs,
LBO, MAVO of VMBO

Middelbaar opgeleid: MBO, HAVO
of VWO

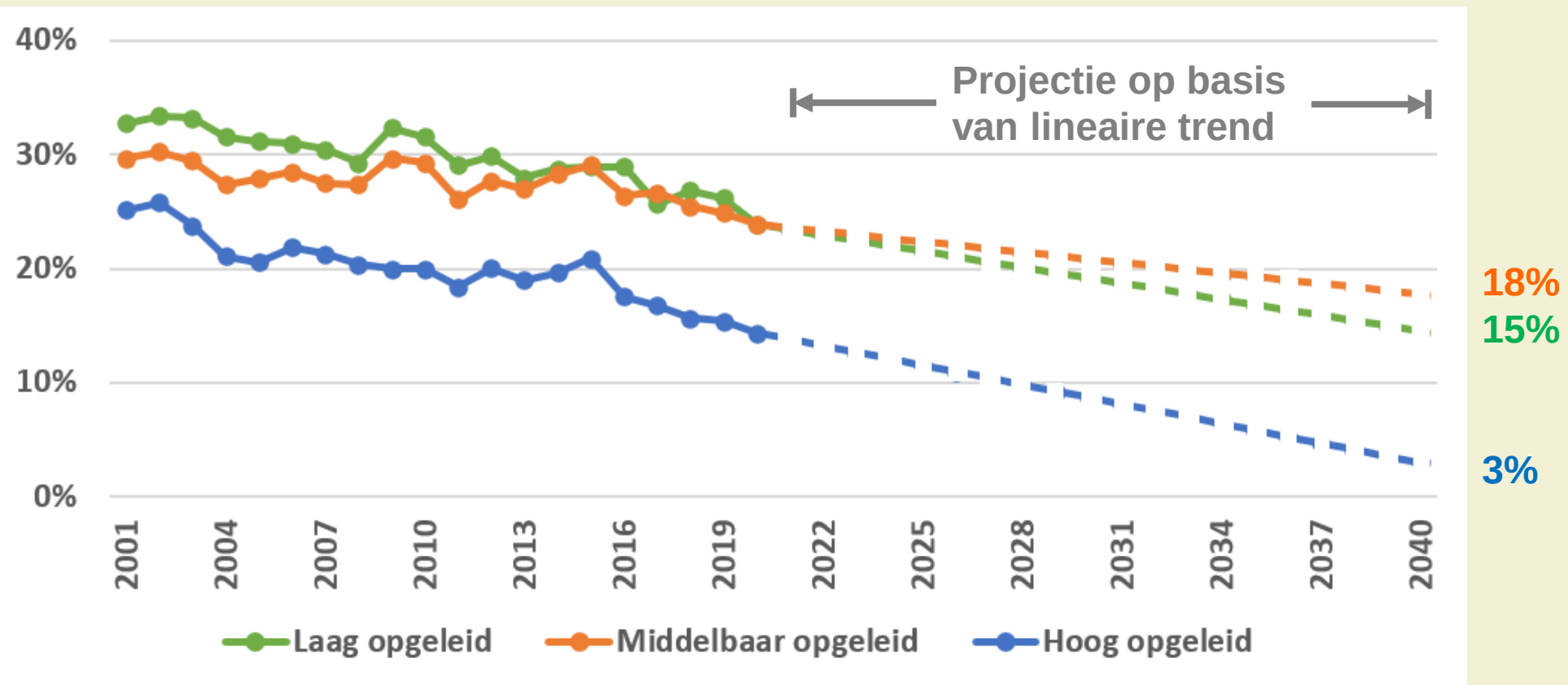
Hoog opgeleid: HBO of universiteit

Bron: Trimbos-instituut,
Kerncijfers roken 2020

Situatieschets: Trends in roken naar opleidingsniveau



Situatieschets: Trends in roken naar opleidingsniveau



Situatieschets: wat gebeurt er in deze groep?

Lagere sociaaleconomische
positie

Meer mensen in de
omgeving die roken

Vroeg beginnen met roken

Minder zelfcontrole

Sterkere nicotineverslaving

Meer stressoren in
het leven

Minder sociale steun
om te stoppen



Lagere eigen effectiviteit om te stoppen

Situatieschets: mensen zelf aan het woord

- Het moeilijkste vind ik op het werk, want dan **zit iedereen buiten te roken** weet je wel. En dan krijg ik eigenlijk ook wel zin om te gaan roken (man, 27 jaar)
- Als ik jou vertel wat ik in de afgelopen zes jaar allemaal mee hebt gemaakt... De afgelopen tijd is écht heel zwaar voor ons geweest. En dan probeer je op een **stressvol moment** te stoppen met roken. Dat gaat je gewoon niet lukken! (vrouw, 43 jaar)
- De arts zei 'zou u niet willen stoppen met roken?' Ik zeg 'ja makkelijker gezegd dan gedaan'. Ik weet het, het zit tussen de oren. Maar ik **rook al vanaf mijn 14e** hè? En om dat nu in één keer weer aan de kant te flikkeren... (man, 58 jaar)
- Daar ben ik mee doorgegaan tijdens de zwangerschap ja. Ik heb het wel een aantal keren geprobeerd maar toen **lukte dat écht niet** en toen had ik ook echt zoiets van ja.. het geeft me meer stress om te stoppen dan dat ik stress heb dat ik rook (vrouw, 19 jaar)
- Ik was drie maanden gestopt. En toen kwam er **visite** en die gooide een pakje sigaretten op tafel en toen eentje gepakt en toen was ik weer verkocht (man, 42 jaar)

Chat: Wat kunnen we doen als er straks alleen nog mensen met een lagere sociaaleconomische positie roken?

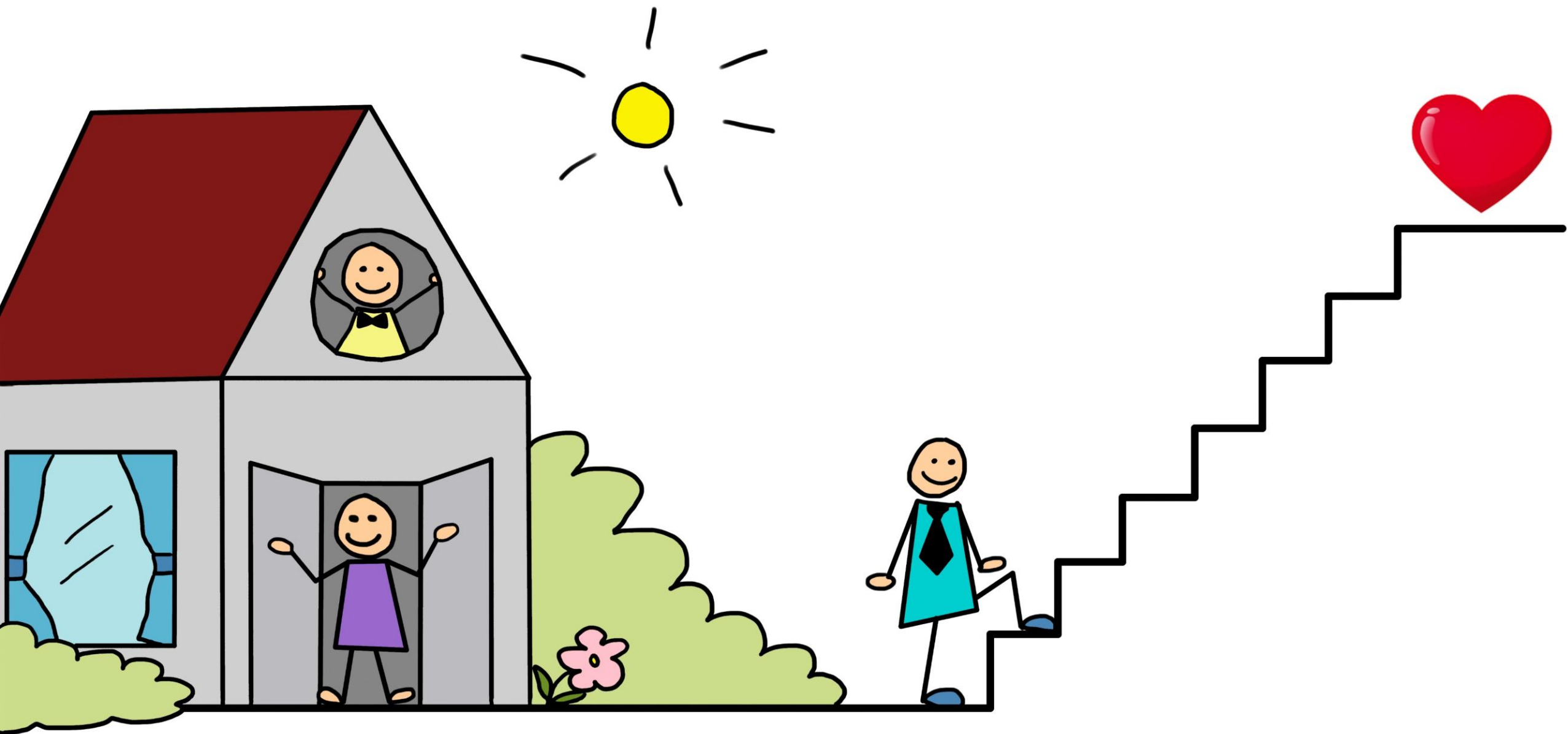
Voor nu: antwoorden gericht op stoppen met roken



Onderzoek
naar welzijn,
zorg &
verslaving



Bereik van stopondersteuning







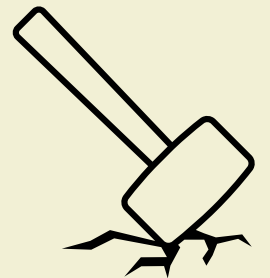
Bereiken 1 van 4: Mentale ruimte

- Eerst stress of andere problematiek aanpakken en daarna pas aan stoppen met roken werken.
- Wordt nog weinig gedaan.
- **Voorbeeld Grip en Gezondheid** van Indigo Rijnmond, Avant Sanare en de Erasmus Universiteit Rotterdam: meer deelnemers kunnen werven omdat het programma eerst insteekt op stress.



Bereiken 2 van 4: Alle drempels weg

- **Ga na wat allemaal drempels kunnen zijn om mee te doen en haal ze allemaal weg.**
- Hulp geven bij het aanmelden voor de ondersteuning.
- Deelname volledig gratis maken, inclusief hulp bij vergoeding van de zorgverzekering.
- Ondersteuning dichtbij aanbieden, op een vertrouwde locatie.
- **Voorbeeld Wijkchallenge Samen Stoppen** van Indigo Haaglanden, Jellinek Preventie Utrecht en Onderzoeksinstituut IVO: trainingen niet bij GGZ, maar in buurthuizen en moskees.



Bereiken 3 van 4: Aantrekkelijk maken

- Gebruik een **positieve insteek!**
- Zet sleutelfiguren, ambassadeurs of ervaringsdeskundigen in bij de werving van deelnemers.
- Geef deelnemers een **beloning voor deelname** om hen te motiveren om mee te doen: cadeaubonnen of bijvoorbeeld leuke activiteiten.



Bereiken 4 van 4: Actieve promotie

- **Proactieve en persoonlijke werving** (stap op mensen af!).
- Bij voorkeur is er een vertrouwensrelatie met degene die de werving doet.
- **Voorbeeld Samen Sterker Stoppen** van Universiteit Maastricht en Onderzoeksinstituut IVO met SineFuma: groepstrainingen op de werkplek waarbij leidinggevenden de werknemers persoonlijk uitnodigen om mee te doen.

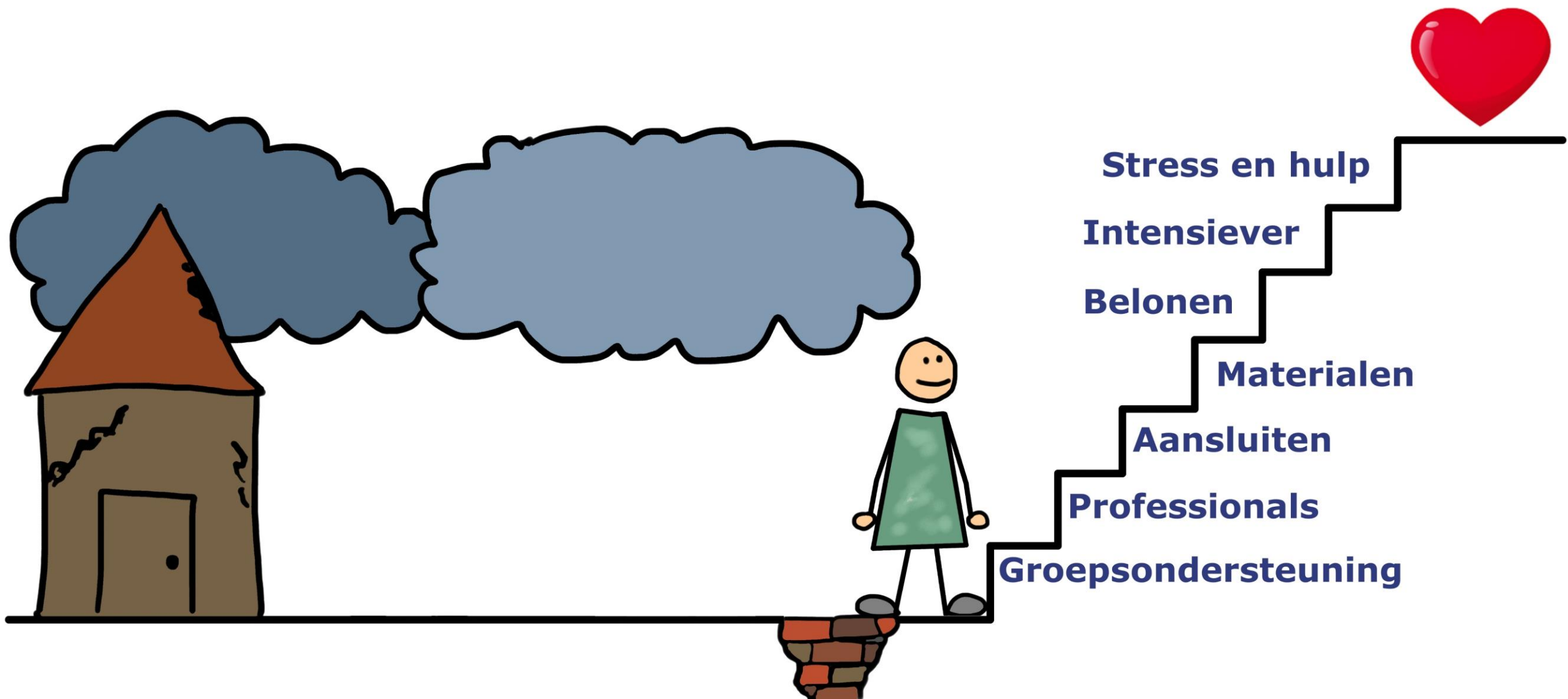




Onderzoek
naar welzijn,
zorg &
verslaving

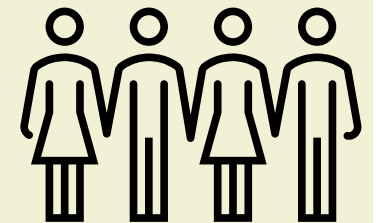


Effect van stopondersteuning



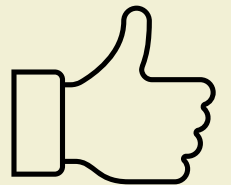
Beklimmen 1 van 7: Groep of individueel

- **Sociale steun** creëren is belangrijk voor deze doelgroep.
- Groepsondersteuning heeft daarom de voorkeur en kan gecombineerd worden met een individuele intake en individuele ondersteuning tussen groepsbijeenkomsten door.
- Bij groepsondersteuning dienen er duidelijke spelregels te zijn voor mensen die terugvallen.
- **Voorbeeld rookstoppoli in het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk:** gecombineerde individuele en groepsondersteuning. Hier krijgen mensen individuele ondersteuning als ze terugvallen. En ze mogen weer naar de groep zodra ze twee weken rookvrij zijn.



Beklimmen 2 van 7: Professionals

- Professionals hebben de juiste houding, kennis en vaardigheden nodig.
- Naast training over stoppen met roken ook: opleiding in motiverende gespreksvoering, omgaan met weerstand, communicatie met laaggeletterden.
- Belangrijk is een **niet-oordelende en respectvolle, menselijke houding** hebben.



Beklimmen 3 van 7: Aansluiten

- Interventies moeten goed **aansluiten bij de doelgroep**, bijvoorbeeld door hen bij de ontwikkeling van interventies te betrekken.
- Professionals moeten flexibel zijn en een lerende houding hebben.
- De inzet van ervaringsdeskundigen kan helpen om de aansluiting te vergroten. **Voorbeeld groepstraining Voel je vrij**: mensen die al enige tijd gestopt zijn met roken.



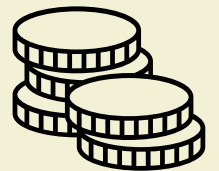
Beklimmen 4 van 7: Materialen

- Materialen moeten **eenvoudig** zijn en bijvoorbeeld ook geschikt voor mensen met laaggeletterdheid, bijvoorbeeld beeldverhalen of een luisterboek.
- **Voorbeeld PROMISE** van Longfonds, Pharos en Trimbos-instituut met beeldverhalen voor zwangere vrouwen die roken.
- Ontwikkel materialen met de doelgroep en test deze bij ze.
- Overweeg of werkboek, powerpoint en huiswerk echt nodig zijn.



Beklimmen 5 van 7: Belonen voor succes

- Zet **beloningen** in voor stopsucces!
- De beloningen mogen geen vervanging zijn van goede ondersteuning.
- Grootschalig onderzoek van de Universiteit Maastricht in bedrijven met een beloning van 350 euro liet zien dat dit het stopsucces enorm verhoogt. Ook effectief bij mensen met een lager inkomen en lager opleidingsniveau, mogelijk zelfs effectiever bij hen.
- **Ook niet-geldelijke beloningen** een optie: een applaus, oorkonde, speldje of muntje als je de afgelopen week/maand/jaar niet gerookt hebt.



Beklimmen 6 van 7: Intensiever

- Ondersteuning voor deze doelgroep moet **intensiever** zijn dan reguliere stoppen-met-rokenondersteuning, zeker in het begin.
- Bijvoorbeeld een combinatie van wekelijkse groepsondersteuning, individuele gesprekken én WhatsApp-contact.
- Ondersteuning biedt idealiter **een jaar lang nazorg** (reguliere programma's zijn 8-10 weken).



Beklimmen 7 van 7: Stress en hulp

- Belangrijk dat deelnemers tijdens de ondersteuning leren **omgaan met stressvolle situaties**.
- Professionals moeten goed kunnen luisteren en aandacht hebben voor andere problemen die mensen mogelijk hebben.
- Naast luisteren liefst ook **warme doorverwijzing** naar iemand die met andere problemen kan helpen.
- Voorbeelden: Grip en Gezondheid en Wijkchallenge Samen Stoppen.



Chat: Wat kunnen we verder nog doen als er straks alleen nog mensen met een lagere sociaaleconomische positie roken?

Bijv. om beginnen met roken te voorkomen, alternatieven voor stoppen en interventies op populatieniveau



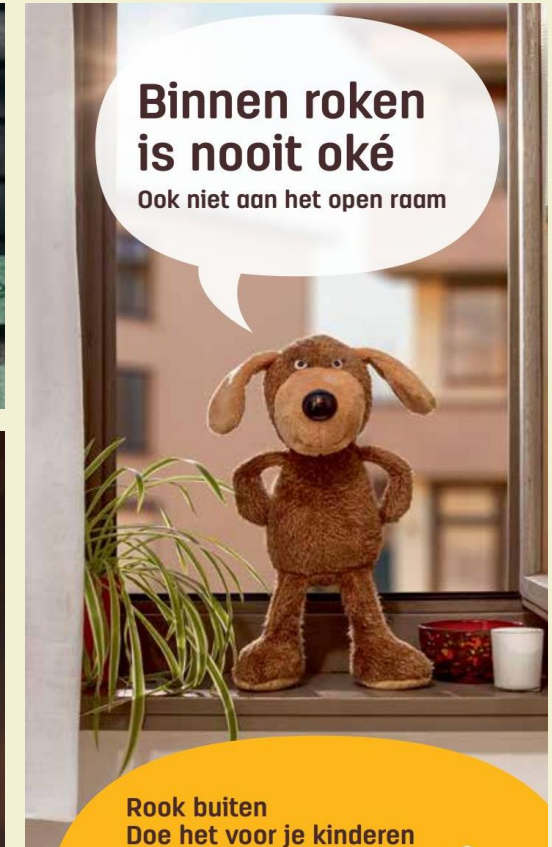
Onderzoek
naar welzijn,
zorg &
verslaving



Alternatieven voor stoppen & aanvullingen op populatieniveau

Alternatieven voor stoppen

- Niet beginnen met roken
- Buiten roken om huisgenoten te beschermen
- Eerst minderen met roken in plaats van meteen stoppen
- Minder schadelijke producten (bijvoorbeeld voor mensen die dakloos zijn)



Asfar et al. (2011). Addictive Behaviors, 36, 764-768.

Dawkins et al. (2020). PLOS ONE, 15, e0240968.

Lindson et al. (2019). Cochrane Database of Systematic Reviews, 9, CD013183.

Aanvullingen op populatieniveau

- Vergoeding stopondersteuning
 - Zonder eigen risico
 - Meerdere pogingen per jaar
 - Opschaling naar intensievere hulp
- Beleid
 - Accijnsverhogingen, ook op shag
- Campagnes
 - Ontwikkeld voor en getest met mensen met een lagere SEP



Brown et al. (2014). Tobacco Control, 23, e98-105.

Hill et al. (2014). Tobacco Control, 23, e89-97.

Hiscock et al. (2012). Annals of the New York Academy of Sciences, 1248, 107-123.



Onderzoek
naar welzijn,
zorg &
verslaving



Waarom niet nu?

Straks? Waarom niet nu?

- Wat kunnen we doen als er straks alleen nog mensen met een lagere sociaaleconomische positie roken?
- We kunnen hier nu al op voorsorteren met:
 - Betere toeleiding naar laagdrempelige stopondersteuning
 - Intensievere stopondersteuning die aansluit op deze groep
 - Volledige vergoeding van de stopondersteuning die nodig is
 - Aangevuld met flinke accijnsverhogingen, ook op shag
 - Geflankeerd door campagnes ontwikkeld voor en getest met deze groep
- Al het bovenstaande is ook helpend voor mensen met een hogere sociaaleconomische positie



Meer lezen en luisteren

- Deze powerpoint: www.ivo.nl
- Voor zometeen in de lunchpauze: Podcast '[De Wijkchallenge – een gezonde toekomst dichterbij in Den Haag](#)' (17 minuten).
- Troelstra et al. (2020). [Stoppen-met-rokeninterventies voor mensen met een lagere sociaaleconomische positie: Overzicht van goede voorbeelden en werkzame elementen](#). Utrecht, Den Haag, Amsterdam: Trimbos-instituut, IVO, Amsterdam UMC.

Financiering door:

Met dank aan 'stemacteurs' **Bas van den Putte** en **Mirte Kuipers** ;)

