

Stoptober: (hoe) het werkt!

Sigrid Troelstra, Janneke Harting, Anton Kunst
Afdeling Sociale Geneeskunde AMC



Stoptober: (hoe) het werkt!

- Hoe effectief is Stoptober?
- Wat maakt Stoptober effectief?
- Hoe stoppers extra steunen?





Hoe effectief is Stoptober?

- Gestopt gedurende Stoptober: 70%
- Drie maanden later gestopt: 40-60%
- Elf maanden later gestopt: 20-30%
- => Bijna 10.000 gestopte rokers/jaar

- Survey onder 6.850 van de 53.500 deelnemers
- Respons resp. 1.233-1.125-1.435 deelnemers





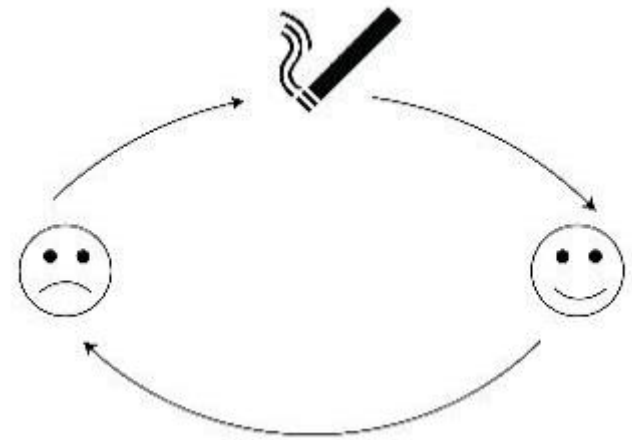
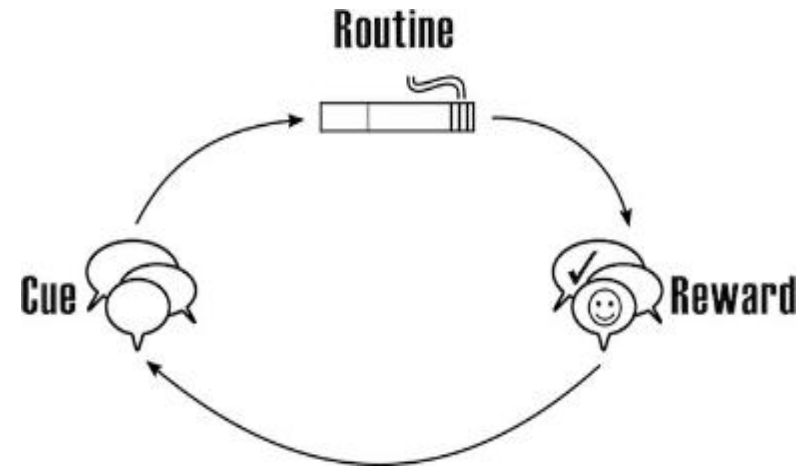
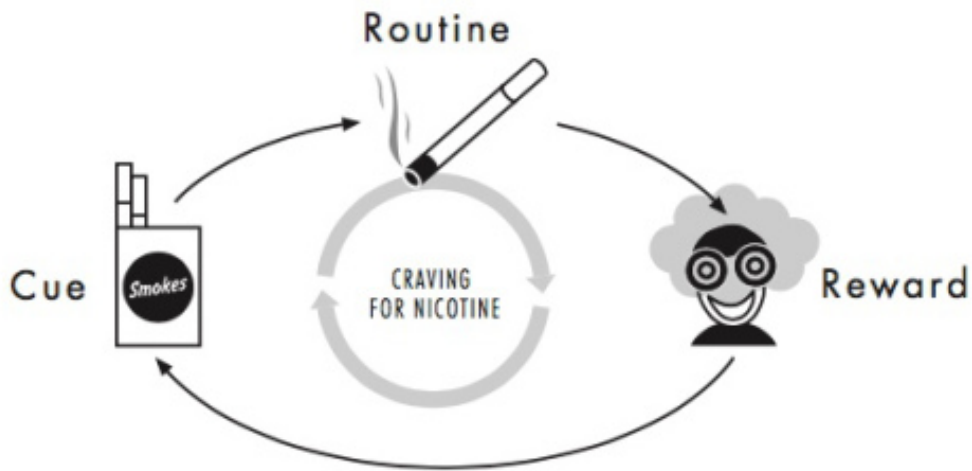
Wat maakt Stoptober effectief?

Waarom is stoppen zo moeilijk?

Quotes uit interviews met 23 deelnemers Stoptober

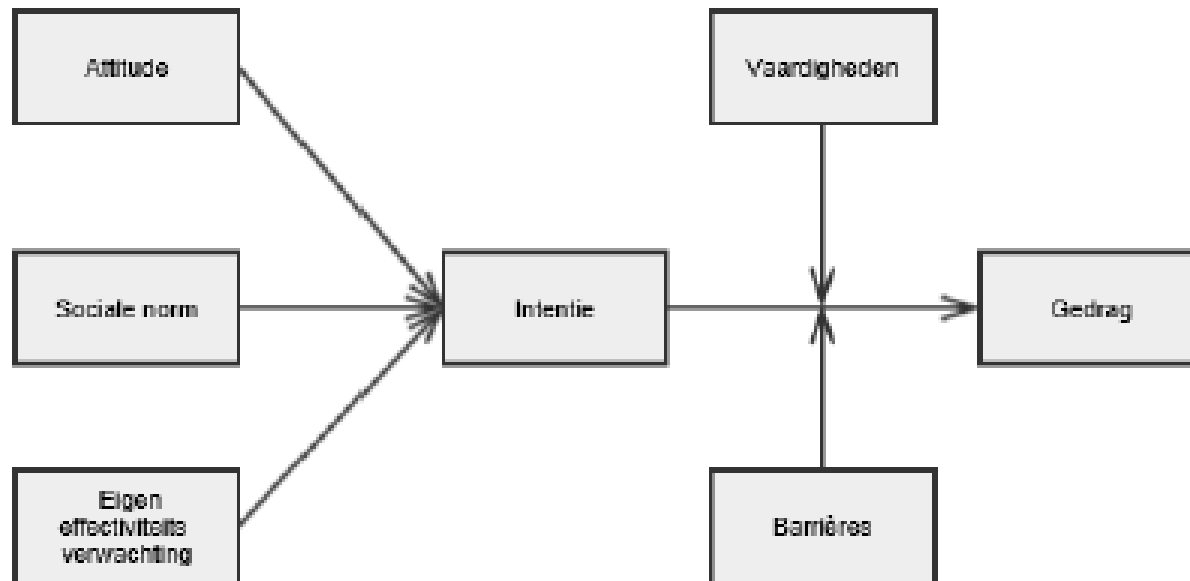


Theorie: gewoonte





Theorie: van gewoonte naar controle





Wat zeggen deelnemers over Gewoonte?

“De verslaving is weg. Maar als ik me dan realiseer hoe sterk dat nog is wat er tussen je oren zit. Ik denk dat mensen dat misschien wel onderschatten, misschien ook Stoptober wel een beetje, hoe sterk dat stukje nog is. En ik kan me voorstellen dat als je wilskracht minder groot is, dat het je dan niet lukt.”

[R17]



Wat maakt Stoptober effectief?

- Onderbouwing met theorie
 - Sociale besmetting -> deelname stimuleren
 - SMART doelen stellen -> succeskans vergroten
 - PRIME theorie -> beredeneerd gedrag stimuleren
- Gewoonte -> automatisme doorbreken



Waarom effectief: theorie (1)

- Sociale "besmetting"
 - Verspreiding via sociale netwerken:
 - massa / beweging creëren
 - Positieve boodschap:
 - betrokkenheid en normalisering
 - Onderlinge verbondenheid:
 - sociale steun mobiliseren





Sociale besmetting vertaald naar Stoptober

- Publiciteit, massamedia, sociale media
- Boodschap: iedereen doet mee, stoppen is normaal
- Boodschap: samen sta je sterk, steun elkaar



Wat zeggen deelnemers over Sociale besmetting?

Kennismaking met Stoptober en reden deelname?

- TV 32,1%
- Facebook 19.1%
- Radio 17.7%
- Vrienden/familie 12.1%



Wat zeggen deelnemers over Sociale besmetting?

"Voorafgaand aan de campagne zag je inderdaad op televisie regelmatig spotjes erover en aankondigingen erover. En [...] omdat ik het herhaaldelijk zag: 'Dat is misschien wel iets, zal ik er aan meedoen of niet.' En uiteindelijk, na het een aantal keer te hebben gezien, dacht ik van, ik probeer het gewoon, ik doe het gewoon" [R02]



Waarom effectief: theorie (2)

- SMART doelen stellen

- Specifiek: niet roken
- Meetbaar: goed te monitoren
- Acceptabel: tussendoel
- Realistisch: relatief makkelijk
- Tijdgebonden: 28 dagen





Wat zeggen deelnemers over SMART?

“Kijk je kan het altijd proberen, het is een maand, het is niet meteen van 'Ik stop helemaal', want dan ga je er als een berg tegenop zien. Dan raak je al gestrest en denk je: SIGARET !!! . Dit is echt ideaal.” [R02]



Waarom effectief: theorie (3)

- PRIME theorie
 - Samengestelde theorie van motivatie
 - Motivatie vraagt variëteit aan strategieën
 - Afzwakken motivatie om te roken
 - Versterken motivatie om te stoppen





PRIME vertaald naar Stoptober

- Facebook, app, twitter, video's
- Tijdschrift, nieuwsbrief, e-mails, ambassadeurs,
- Armbandjes, terugvalpreventie

=> Overtuiging, commitment

=> Zelfmonitoring, bekrachtiging

=> Sociale steun, sociale druk, zelfvertrouwen

=> Omgaan moeilijke momenten, implementatie-intenties

=> Wilskracht...



Wat zeggen deelnemers over PRIME?

Waarom gelukt om Stoptober vol te houden?

- Steun door eigen omgeving 38.8%
- Steun door idee samen stoppen 37.6%
- Steun door app 37.5%
- Steun door facebook 17.0%
- Steun door extra hulp 15.6%



Wat zeggen deelnemers over PRIME?

“Je haalt er uit wat er voor jou uit te halen valt. Kijk, dat het voor mij niet heel veel toegevoegde waarde heeft gehad hoeft niet te betekenen dat dat voor een ander ook zo is. Een ieder moet er uit halen wat hij er zelf uit kan halen.” [R12]



Wat zeggen deelnemers over PRIME?

“Ik heb niet veel op de Facebook pagina gezeten of zo, maar ik had die app natuurlijk op mijn telefoon. [...] En ik moet zeggen, dat werkt wel hoor. Dan krijg je bijvoorbeeld een melding [...] 'je hebt nu meer smaak' [...]. En dat klopte dan ook echt en toen dacht ik 'yes, op naar de volgende'. Ja dat was voor mij toch wel echt een hulpmiddel.” [R15]

“Maar ik heb meer gehad aan de verhalen op Facebook dan de app zelf [...]: 'Oké, die heeft het ook moeilijk.' [...] Dat is wel fijn want je kunt delen. Gewoon het feit ook, als je het dan even moeilijk hebt dan kun je gewoon, je pakt je telefoon en dan komt daar weer zo'n bericht van Stoptober.” [R14]



Waarom effectief (4): Gewoonte vertaald naar Stoptober

- Alternatieve routine: ander gedrag
- Stimulus controle: vermijden, negeren, veranderen
- Beloning: materieel, emotioneel, sociaal



Wat zeggen deelnemers over Gewoonte?

"[Na de ontwenningverschijnselen] heb je niet meer de behoefte aan de sigaretten, maar aan de handeling van het sigaret pakken en roken. Toen heb ik gevraagd [op Stoptober Facebook]: 'Is het erg als je dan een e-smoker pakt?' [...]

Toen kreeg ik de reactie van verschillende mensen: 'Ja, maar dan houd je de handeling in stand.' En toen dacht ik: 'Daar zit ook wat in, want als je dit in stand houdt is de stap naar een sigaret pakken weer kleiner.' [...]

Toen heb ik tegen mijzelf gezegd: 'Als het echt nodig is pak dan die e-smoker, maar probeer dan weer om het zo snel mogelijk, zo lang mogelijk weg te zetten.'" [R5]



Wat zeggen deelnemers over Gewoonte?

“Vrijdag de dertigste was de laatste sigaret. [...] Ik heb wel heel bewust maandag thuis gewerkt en ben niet naar de zaak gegaan omdat je daar snel getriggerd wordt: ‘Loop je even mee?’ Dus dat heb ik bewust niet gedaan. Ik heb me afgemeld: ‘Ik werk thuis vandaag.’ Om de verleiding niet... om even afstand te nemen.” [R23]

“Het was bij mij, opstaan, de kachel aan, koffiemachine aan. Dan ging ik sigaretten zoeken, dan was de koffie warm. Dan ging het: bakje koffie, sigaret, bakje koffie, sigaret. En dat vier, vijf keer achter elkaar. Zo begon mijn dag. Dus mijn koffie heb ik ook aan de kant gegooit.” [R1]



Gewoonte blijft ook nog na Stoptober

- Nieuwe gewoonte kost tijd
- Oude gewoonten zijn (zeer) hardnekkig
- Support na Stoptober nodig

Waarom weer begonnen met roken?

- | | |
|------------------------------------|-------|
| • Iets vervelends gebeurd | 37.3% |
| • Trek in een sigaret | 35.3% |
| • Ergens geweest waar gerookt werd | 18.9% |
| • Weinig steun omgeving | 9.2% |



Wat zeggen deelnemers hierover?

"Maar het is daarna wel in het diepe. [...] Waarom gaan ze niet door?" [R08]

"Het heet Stoptober maar voor mij mocht het wel iets langer. Dat het iets langer doorgaat. [...] Uiteindelijk besef je ook dat 28 dagen stoppen ja, daar bereik je eigenlijk helemaal niets mee. Het is tijdelijk." [R19]



Extra steun deelnemers Stoptober

- Voortzetten Stoptober support (app, facebook)
- Versterken support via sociale netwerken
 - Niet alleen online, ook offline
- Verbinden met reguliere stoppen-met-roken support



Wat zeggen deelnemers over Stoptober?

"Voor de rest wil ik nog wel zeggen [...] dat ik het initiatief wel goed vind, want het is gewoon een probleem, en het is fijn dat er een officiële instantie naar voren stapt die er mensen bij probeert te helpen, want als het maar constant wordt gedoogd en goedgekeurd, wordt het gewoon echt, volgens mij, nummer 1 doodsoorzaak in Nederland. Dan is het toch goed dat je met je neus op de feiten wordt gedrukt." [R02]

Stoptober: (hoe) het werkt!

Sigrid Troelstra, Janneke Harting, Anton Kunst
Afdeling Sociale Geneeskunde AMC