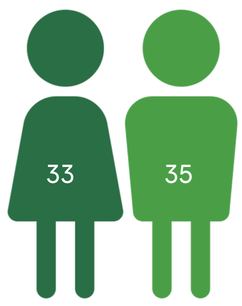
TabakTalks in een notendop

Kwalitatief onderzoek bij ex-rokers en bij huidige rokers die niet willen of kunnen stoppen

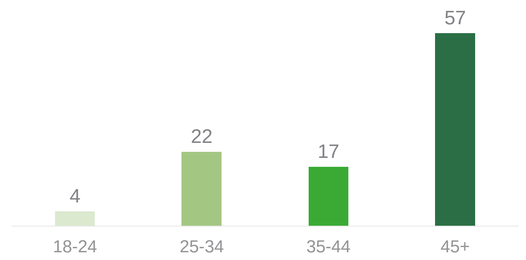


deelnemers





Leeftijdsverdeling van de deelnemers (%)



47,1% van de deelnemers was laag of midden opgeleid

Gedachten en gevoelens rond roken

Tevreden
"Voel me er eigenlijk heel goed bij"
Roker die niet wilt stoppen

Schaamte, spijt & verlangen naar stop, zwak
"Ik rook en ik vind het niet leuk dat ik rook"
Roker die niet kan stoppen

Onverschillig
"Het is vooral een gewoonte geworden"
Roker die niet wilt stoppen

Dubbele gevoelens
"Heeft veel genot gegeven + je hebt altijd iets omhanden, maar onbehagelijk omdat ik weet dat het niet goed is voor mijn gezondheid"
Ex-roker

Ontspanning
"Even fysiek distantiëren van wat er gebeurt"
Roker die niet kan stoppen

Sociaal gebeuren
"Zo leer je sneller andere mensen kennen – rokers praten ook met andere rokers"
Roker die niet kan stoppen

Smaakt lekker

Gezondheidsrisico's & -problemen

Afhankelijkheid
"Hunkeren naar een sigaret neemt veel mentale ruimte in"
Roker die niet kan stoppen

Stigma
"Mensen hebben snel de mening: 'daar is weer zo een kansloos iemand' als ik sigaretten bovenhaal op terras"
Roker die niet wilt stoppen

Stank

Duur

Rokers weten dat roken schadelijk is, maar hebben andere redenen om te blijven roken

"Schrik om bij herval meer te roken dan voordien"
Roker die niet kan stoppen

""Rookstop besproken met psycholoog, die vond het een wijze beslissing, maar nog niet aan de orde binnen persoonlijk burn-out traject"
Roker die niet kan stoppen

Ervaringen met rookstop

Fysieke & mentale moeilijkheden
Gebrek aan steun
Nood aan alternatieven
Triggers

Gezondheidsvoordelen
Financiële voordelen
Sociale steun
Trots

Geen enkele erkende rookstopmethode krijgt een absolute voorkeur

Effectieve resultaten
"Spray niet aangenaam in de mond, maar hielp wel om geen zin te hebben in een sigaret"
Ex-roker

Persoonlijke begeleiding
"Rookstopadvies van de huisarts was een belangrijke hulp naar een gezonder leven"
Ex-roker

Ervaring van naasten
"Ken iemand die er succesvol mee gestopt is (Allen Carr)"
Roker die niet wilt stoppen

Bijwerkingen
"Werd er heel onrustig van (heftige dromen, hoge hartslag)"
Roker die niet kan stoppen

Kostelijkheid en toegankelijkheid

Stoppen zonder hulp = stoppen van het ene op het andere moment

"Wilde gewoon zo sterk zijn dat ik tegen iedereen kon zeggen dat ik niets gedaan heb en toch gestopt ben"
Ex-roker

"Geen extra geld aan middeltjes besteden, die misschien toch niet succesvol gingen zijn"
Ex-roker

Met kleine hulpmiddelen zoals
- Apps
- Zelfhulpgroepen (social media)
- "Meteen ingeschreven in de fitness" Ex-roker

Advies & suggesties

Hoe stoppogingen aanmoedigen?

Bevorder zelfreflectie en inzicht in rookgedrag
"Blijf kijken naar waar je binnen een jaar zal staan als je gaat stoppen met roken"
Roker die niet kan stoppen

Verhoog de intrinsieke motivatie
"Jezelf kleine cadeautjes geven, bijvoorbeeld na een maand een nieuw kookboek kopen voor jezelf"
Roker die niet kan stoppen

Zet ex-rokers in als voorbeeld en motivator

Creëer peer support-systemen
"Soort van AA voor rokers, voor ondersteuning van peers. Waar je tips krijgt en gemotiveerd blijft door vooruitgang/moeilijkheden van anderen.
Roker die niet kan stoppen

Suggesties voor toekomstig rookbeleid

- Verminder stigma
  Erken de worsteling van rokers, normaliseer herval als deel van het proces
- Verbeter toegang tot betaalbare (erkende) rookstopmiddelen
- Gerichte preventie: focus op jongeren en nieuwe rokers

Suggesties voor toekomstige rookstopcampagnes

- Minder veroordelend
- Meer begrip voor moeilijkheid van stoppen en ondersteuning
- Ook aandacht voor dichte omgeving van roker

Sciensano • Epidemiologie en volksgezondheid • Gezondheidsinformatie • TabakTalks
T + 32 2 373 30 58 • tabaktalks@sciensano.be • **www.sciensano.be**