

DE MENING ‘Steun bij stoppen met roken is ontzettend belangrijk’

Stoptober met roken

door **Gera Nagelhout**

Gisteren is het startschot gegeven voor de Stoptober-campagne. Deze campagne komt oorspronkelijk uit Engeland en wil mensen stimuleren om in oktober 28 dagen lang te stoppen met roken. Nederland wordt opgeroepen rokers die mee willen doen zo veel mogelijk te steunen. Dit past binnen het beleid van het ministerie van Volksgezondheid om ondersteuning bij stoppen met roken te stimuleren. Toch bleek onlangs uit onderzoek van het NIVEL dat de gemiddelde Nederlander vindt dat er best bezuinigd kan worden op stopondersteuning. Dat is jammer, want roken is zo verslavend dat velen veel moeite hebben om er alleen mee te stoppen. Professionele ondersteuning, maar ook steun van de sociale omgeving, is daarom ontzettend belangrijk. Het zou mooi zijn als Stoptober mensen kan stimuleren om zulke steun te bieden. Stoptober is niet zomaar een idee van een creatief reclamebureau dat iets nieuws moest verzinnen. Het is gebaseerd op drie wetenschappelijk bewezen psychologische principes over gedragsverandering. Principe 1: het belang van sociale netwerken en het feit

dat veranderen makkelijker is als je het samen doet. Principe 2: het feit dat langetermijngedragsverandering bereikt kan worden door realistische tussendoelen. Principe 3: de onstabiele van het motivationele systeem van mensen dat verschillende vormen van steun nodig heeft om blijvend te veranderen. Vandaar het idee om met zo veel mogelijk mensen (principe 1) 28 dagen te stoppen met roken (principe 2) waarbij ondersteuning wordt geboden via nationale en sociale media, door bekende en onbekende Nederlanders, en met een app of persoonlijke professionele begeleiding (principe 3). Engeland doet sinds 2012 aan Stoptober en onderzoek heeft laten zien dat de campagne tot 350.000 extra stoppogingen heeft geleid. Deze mensen zijn niet allemaal voorgoed gestopt. Vier weken niet roken geeft je een vijf keer grotere kans om blijvend te kunnen stoppen. Maar nog steeds lukt het de meerderheid niet om in één keer van het roken af te komen. Hoe kan dat? In sigaretten en shag zit nicotine. Dit is een verslavend stofje dat bij het roken binnen een paar seconden je hersenen bereikt. Als je verslaafd bent aan nicotine, krijg je ontwenningssymptomen als je een tijdje niet rookt. Je bent bijvoorbeeld prikkelbaar, angstig, kan je slecht con-

centreren en niet goed slapen. Door een sigaret op te steken verdwijnen deze verschijnselen, waardoor het erg moeilijk kan zijn om blijvend te stoppen. Toch levert het mensen veel op als het uiteindelijk lukt: ze voelen zich fitter, ze proeven en ruiken beter én ze leven langer. Het vergoeden van professionele begeleiding bij het stoppen is dus niet meer dan logisch. Uit mijn eigen onderzoek blijkt dat de campagne ‘Echt stoppen met roken kan met de juiste hulp’ uit 2010 en 2011 ervoor heeft gezorgd dat bijna twee keer zo veel mensen in Nederland stopten met roken. Deze campagne ging over de vergoeding van stopondersteuning vanuit de zorgverzekering. Ik denk zelf dat deze campagne mensen het gevoel gaf dat de overheid begrijpt hoe moeilijk het is om te stoppen met roken en dat de overheid daarom ondersteuning wil bieden. Het zou natuurlijk nog beter zijn als mensen dat begrip en die steun niet alleen vanuit de overheid ervaren, maar vanuit de hele samenleving. Stoptober kan daar het begin van zijn. Meer informatie op stoptober.nl
Dr. Gera E. Nagelhout is gezondheidswetenschapper bij de Universiteit Maastricht en adviseur Beleid & Onderzoek bij de Alliantie Nederland Rookvrij