



Roken bespreekbaar maken vanuit het sociaal domein

Een handreiking voor professionals

Wist je dat...



...roken niet voor minder stress zorgt, maar juist een belangrijke veroorzaker is van stress?

...de meeste rokers graag willen stoppen met roken?

...de meeste mensen gemiddeld zes keer proberen te stoppen voordat het ze lukt om definitief te stoppen?

...iedere stoppoging bijdraagt aan succesvol stoppen?

...stoppen met roken altijd gezondheidswinst oplevert, zelfs als iemand al vele jaren rookt?

Handige tips

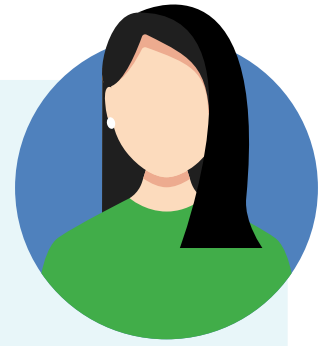


- Begin niet gelijk over stoppen met roken, maar vraag toestemming om het over roken te hebben.
- Stel open, oordeelvrije vragen zoals "Wat betekent roken voor jou?" en "Hoe ben je begonnen met roken?"
- Probeer haakjes voor een gesprek te vinden rondom landelijke en lokale initiatieven. Denk hierbij aan een accijnsverhoging (vaak in april), de jaarlijkse Stoptober campagne of een buurthuis dat recent rookvrij geworden is. Vraag: "Wat vind je ervan?"
- Wees op de hoogte van het stopaanbod in jouw buurt.

Kijk op pagina 6 voor de andere handige tips!

Succesverhaal

Ik zie het elke dag, mensen die op het eerste gezicht worstelen met hun gezondheid en soms al jaren proberen te stoppen met roken. Velen hebben zelf de hoop verloren, en soms denken zelfs zorgverleners: "Dat stoppen lukt nooit..." zegt Els, welzijnswerker in een achterstandswijk. Ze vertelt over het belang van 'de symbolische gereedschapskist', naast de stoppen-met-roken zorg wat kan bestaan uit hulp van een stoppen-met-roken coach, huisarts, de praktijkondersteuner, of longverpleegkundige. De symbolische gereedschapskist zet ze in tijdens het ondersteunen van deze bewoners: hulpmiddelen om aan zingeving en een fijn en gezond leven te werken. "Ik heb zo veel voorbeelden gezien van mensen die zoveel meer kunnen dan ze ooit hadden durven dromen door te stoppen met roken: mensen die na longkanker of ernstige COPD de kracht vinden om weer 10 kilometer te wandelen, van wie de diabetesvoeten enorm opknappen, en mensen die door te stoppen met roken weer sociaal actief worden, soms zelfs voor het eerst in jaren. Één van mijn cliënten begon onlangs enthousiast met het leiden van een wandelbeweeggroep, iets wat hij eerder niet voor mogelijk had gehouden. Het zijn geen uitzonderingen – het zijn voorbeelden van mensen die écht vooruitgang boeken door het stoppen met roken."

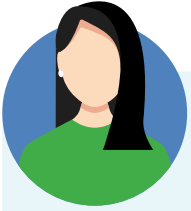


ACHTERGROND

In Nederland rookt 19% van de volwassenen. Mensen met een praktische opleiding of zonder vervolgopleiding roken vaker: 22% van de mensen met een praktische opleiding rookt dagelijks ten opzichte van 5,9% van de mensen met een hoge opleiding. Mensen met een praktische opleiding of zonder vervolgopleiding leven vaker onder minder gunstige leefomstandigheden.

Stoppen met roken is voor bijna iedereen moeilijk, maar voor mensen met minder gunstige leefomstandigheden is het vaak moeilijker. De redenen hiervoor zijn dat zij vaak een sterkere verslaving hebben omdat ze al lange tijd intensief roken, meer stress ervaren door bijvoorbeeld financiële zorgen en vaak minder steun ontvangen vanuit hun sociale omgeving. Bovendien hebben ze minder vertrouwen in hun vermogen om te stoppen door eerdere mislukte pogingen en zijn ze bang om te falen en beoordeeld te worden. Hierdoor is het vragen om hulp een hogere drempel. Het voeren van een laagdrempelig gesprek over roken kan een belangrijke eerste stap zijn om een persoon te helpen.

In 2023 deed ongeveer 1 op de 3 mensen die rookt een serieuze stoppoging, terwijl een meerderheid aangeeft in de toekomst van plan zijn om te stoppen. Dit biedt kansen voor het bieden van stoppen-met-rokenondersteuning. Het gesprek aangaan over roken is hierbij een eerste stap.



1 oktober, Els gaat op huisbezoek bij Linda, een vrouw van 47 jaar. Linda opent de deur met een glimlach: "Wat leuk dat jullie er zijn!" Linda vertelt dat ze elkaar al jaren kennen van 'samen bewegen'. De laatste maanden steunt Els Linda bij het stoppen met roken. "Ik ben nu vijf maanden gestopt!" zegt Linda trots. "Ik heb soms nog een beetje trek, maar ik sta er stevig in". Het stoppen met roken was geen makkelijke opgave. Linda had jarenlang 70 euro per week uitgegeven aan sigaretten en kon het financieel niet meer dragen. Eerdere stoppogingen hadden geen succes; "Elke keer werd ik te gespannen, kreeg ik last van achterdocht en zelfs suïcidale gedachten", vertelt ze. Het succes van Els ligt in haar geduld en aandacht. Linda vertelt: "Ik vertrouw haar gewoon. Ze is er altijd voor me, ook als het moeilijk wordt. Elke week bespreken we wat ik kan doen om niet te roken – zoals puzzelen of even wandelen." Naast aandacht, zijn de sociale en zingevende activiteiten parallel aan het stoppen-met-roken traject zó belangrijk. Door deze brede benadering ziet Els duidelijk resultaat: "De angsten en achterdocht nemen af, Linda wordt rustiger. Het stoppen met roken werkt, en het zorgt voor een veel betere kwaliteit van leven."



Waarom is het sociaal domein een belangrijk kader om roken bespreekbaar te maken?

Het sociaal domein is een belangrijke kader om roken bespreekbaar te maken omdat professionals **dicht bij de mensen** staan die roken en stoppen met roken bijzonder moeilijk vinden. Daarnaast hebben ze vaak **een vertrouwensband** met cliënten, wat het toegankelijker maakt om een gesprek over roken te beginnen. Bovendien bieden professionals ondersteuning bij problematiek op **verschillende leefdomeinen**, zoals armoede, schulden en huiselijk geweld, die gerelateerd zijn aan roken en stoppen met roken. Stoppen met roken geeft cliënten meer financiële ruimte, vermindert stress, en helpt hen om lekkerder in hun vel te zitten en gezond te voelen.

In het sociaal domein werken gemeenten en maatschappelijke organisaties samen aan het ondersteunen van inwoners in het bevorderen van gezondheid, welzijn, participatie, veiligheid en leefbaarheid. Zij doen dit onder meer vanuit de Jeugdwet, de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Participatiewet en Wet schuldhulpverlening.

ONDERZOEKSRESULTATEN

De resultaten komen uit onderzoek van het Amsterdam UMC, Tranzo (Tilburg University), Trimbos-instituut en Pharos, gefinancierd door ZonMw.

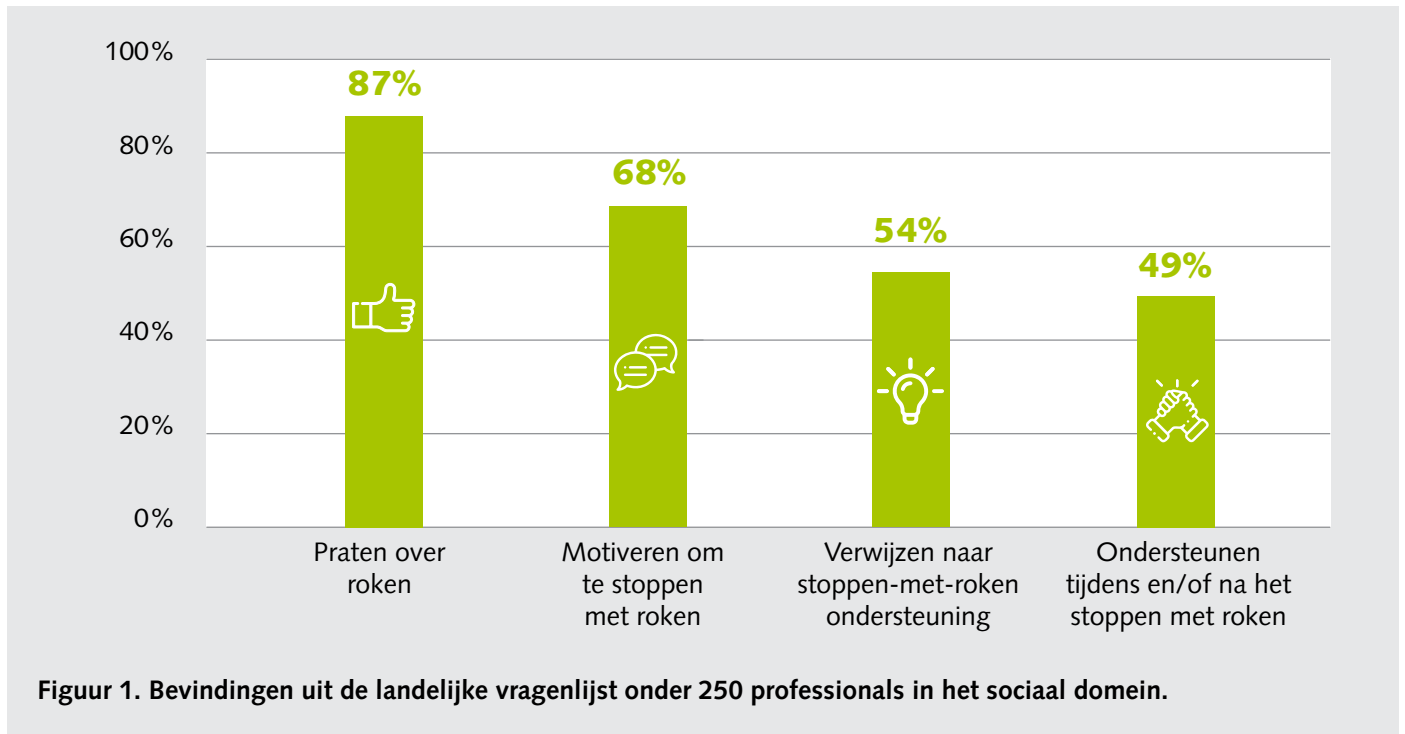
In 2022-2024 is er onderzoek gedaan naar de rol van het sociaal domein in hulp bij stoppen met roken.

De bevindingen hieronder geven de ervaringen en perspectieven weer van professionals en cliënten in het sociaal domein die aan het onderzoek hebben deelgenomen. Deze bevindingen zijn verzameld uit interviews, focusgroepen en vragenlijsten.

In hoeverre zijn professionals in het sociaal domein al bezig met het thema roken?

Een ruime meerderheid van de professionals in het sociaal domein heeft weleens een gesprek gehad met een cliënt over roken. Ongeveer de helft van de ondervraagde professionals heeft cliënten weleens naar stoppen-met-rokenhulp begeleid (zie Figuur 1).

Professionals zien dus **kansen voor het sociaal domein** om cliënten te helpen bij het stoppen met roken.



Figuur 1. Bevindingen uit de landelijke vragenlijst onder 250 professionals in het sociaal domein.



Ik vraag naar de familieomstandigheden van cliënten, hun sociale netwerk, financiële zaken, huisvesting. Als ik vraag naar hun gezondheid, is het gewoon een simpele vraag: "Rookt u?"



Als zijn hulpvraag bijvoorbeeld is: ik wil weer kunnen lopen, en ik zie hem wel een pakje per dag weg roken en daardoor geen adem hebben, dan leg ik wel die link van: hé, is het geen idee om te minderen?



Dan vraag ik aan cliënten van mij: "Ben je bij de stoppen met roken hulp geweest, en hoe vond je het?" Of: "Waarom ben je niet geweest?"



Op dezelfde manier als waarop we mensen met gewichtsgelateerde zorgen naar gespecialiseerde programma's verwijzen, denken we misschien: Oh, die heer of die dame wil stoppen met roken. Nou, ga naar een stoppen met roken programma, praat met iemand. Dan dienen we als doorverwijsfunctie.



En dan help ik ook om het eerste contact te leggen met de stoppen met roken hulp. Ik laat natuurlijk het liefst de cliënt zelf bellen, want dat werkt het best als je zelf het woord neemt, maar soms doe ik dat.



De cliënt heeft wel enige motivatie, maar het gevoel van urgentie om te stoppen is er vaak niet. Als professional zou ik die urgentie kunnen bevorderen.

In hoeverre vinden cliënten sociaal werkers geschikt om hulp bij stoppen met roken te geven?

Uit gesprekken met cliënten die roken of hebben gerookt komt naar voren dat zij **het sociaal domein een prettig kader vinden om ondersteuning van te ontvangen** bij het stoppen met roken. Redenen die zij hiervoor gaven zijn:



Professionals in het sociaal domein bieden persoonsgerichte ondersteuning: *"Welzijnswerkers verdiepen zich echt in: 'Wie ben jij en wat kunnen wij voor je doen?' Het is niet zo dat ze altijd hetzelfde doen, maar ze kijken echt naar de persoon: Wat werkt voor jou? En dat is heel goed."*

De organisatie zit op een bekende locatie: *"Ik zou het liever in het buurtcentrum doen, omdat ik niet het type ben dat naar een onbekende plek gaat. Het is relaxed, het is dichtbij, ik maak er dan gebruik van."*



Professionals in het sociaal domein zijn betrokken en er is een vertrouwensband: *"Als je niet aanwezig was bij een activiteit zou de welzijnswerker je bellen en vragen hoe het met je gaat, of ze zouden een bericht sturen. Ze kunnen niet alles doen om je te helpen. Maar het werkt wel. Dan ga ik er weer voor."*

Organisaties in het sociaal domein organiseren extra ondersteuning: *"Welzijnsorganisaties hebben die sportgroepen. Ik geloof dat het een paar uurtjes per week is. Je bent actief, dus je denkt er niet zoveel over na dat je trek krijgt in een sigaret."*



TIPS EN SUGGESTIES

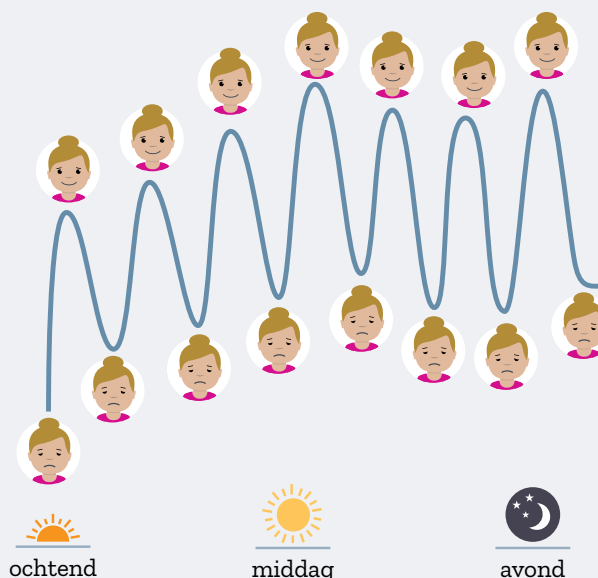
Wat kun je als professional vanuit het sociaal domein doen om roken te bespreken met cliënten?

Er zijn vier strategieën die professionals kunnen inzetten om roken bespreekbaar te maken.

- 1 Leg vast of cliënten roken, voer oordeelvrij het gesprek over (stoppen met) roken en geef stopadvies.
 - Begin **niet** gelijk over stoppen met roken, maar vraag toestemming om het over roken te hebben.
 - Stel open, oordeelvrije vragen als “Wat betekent roken voor jou?” en “Hoe ben je begonnen met roken?”.
 - Maak gebruik van de gesprekstoels van Pharos die het gesprek over roken kunnen versterken en verdiepen. Tip: je zou in dit gesprek elementen van motiverende gespreksvoering kunnen toepassen.
 - Probeer haakjes voor een gesprek te vinden rondom landelijke en lokale initiatieven, zoals een accijnsverhoging (vaak in april), de jaarlijkse Stoptober campagne of een buurthuis of speeltuin die recent rookvrij geworden is. Vraag: wat vind je ervan?
 - Bedenk als je weinig tijd hebt, hoe je de stopadviesmethode Very Brief Advice+ (VBA+) kan gebruiken.
- 2 Wees op de hoogte van de lokale sociale kaart met het stopaanbod, en verwijfs warm door naar gespecialiseerde stoppen-met-rokenzorg.
 - Besef dat mensen 13 keer vaker in zorg komen als je warm verwijft naar een lokale stopcoach, dan als je een flyer of website meegeeft.
 - Wees bekend met het zorgdomein en stoppen-met-rokencoaches op lokaal niveau.
 - Neem actief contact op met 1 of 2 stoppen-met-rokencoaches of praktijkondersteuners bij jou in de buurt om een warme samenwerking mee op te starten, weet hun naam en telefoonnummer (bekijk de sociale kaart voor het stopaanbod bij jou in de buurt).

Iemand die rookt:

Onrust - stress - roken - tevreden



Figuur 2. Pharos Rookvrijkaarten

- 3 Stimuleer anderen om het gesprek over roken aan te gaan.
 - Hoe maak je collega's en anderen enthousiast om het gesprek over roken en stophulp wel in hun takenpakket op te nemen? Pharos biedt tips en tools om hier mee aan de slag te gaan.
- 4 Volg opleidingen, trainingen en nascholing over de werking van tabaksverslaving en het versterken van je vaardigheden om het rookgedrag te bespreken.
 - Volg een laagdrempelige scholing over tabaksverslaving.
 - Volg de gratis e-learning 'Het stoppen-met-rokenadvies, hoe geef ik dat?', waarbij VBA+ en uitgebreider advies aan bod komen.
 - Lees het boek 'In iedere roker zit een stopper'.
 - Bezoek het theaterstuk: de sTOPPERS, "*...een prikkelende, humoristische en confronterende theatershow worden rokers en mee-rokers meegenomen in de rollercoaster die 'stoppen' heet.*"

Bezoek Aan de slag met stoppen met roken - Pharos voor meer informatie.



Wil je meer lezen over dit onderzoek?

- Visser, J. E. M., Rozema, A. D., Kunst, A. E., & Kuipers, M. A. (2024). Smoking Cessation Support in Social and Community Service Organizations: Potential Activities, Barriers, and Facilitators. *Nicotine and Tobacco Research*, 26(7), 922-930.
- Visser, J. E. M., Burger, J., Rozema, A. D., Kunst, A. E., & Kuipers, M. A. (2024). Suitability of smoking cessation support from social and community service organizations: perspectives of Dutch clients. *Health Promotion International*, 39(5), daae141.
- Verkenning 'Praten over (stoppen met) roken door professionals in het sociaal domein', te downloaden via de webwinkel van het Trimbos-instituut.

Colofon

Auteurs

Trimbos-instituut

Willeke van Dijk, Heike Garritsen, Jeroen Bommel , Sigrid Troelstra, Gemma Geuke, Marc Willemsen

Amsterdam UMC

Judith Visser, Mirte Kuipers

Tranzo, Tilburg University

Andrea Rozema

Experts

Annegien Langedijk (Pharos), Marieke Helmus (Pharos)

Ontwerp

The Creative Hub | Canon

Beeld

Gettyimages.nl

Namens het Trimbos-instituut en Amsterdam UMC danken we de volgende partijen voor het meedenken bij deze handreiking en het bijbehorende onderzoek: Pharos, Movisie, BPSW, Sociaal Werk Nederland, Menzis, VNG, GGD-GHOR, Stichting Zuilen/Ondiep GEZond, Welzijnswerk Utrecht, GGD HvB, GGD Fryslân, Gezond Noord, Sociaal Werk de Kear.

Deze handreiking is gemaakt met financiering van ZonMw in het kader van het "Preventieprogramma 2019-2022". Deze handreiking is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer TRI64-013.

Contact

Heb je vragen over de handreiking? Stuur dan een mail naar Heike Garritsen (h.garritsen@trimbos.nl).

  December 2024, Trimbos-instituut, Utrecht. Tekst uit deze publicatie mag worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding. Deze uitgave mag worden veevoudigd voor eigen of intern gebruik.