

Evaluatie pilot CHAT MET JE SIGARET

Is de sigaret een vriend of een vijand?

chat met je sigaret

een goed gesprek over roken

[info](#)



8 op de 10 mensen wil eigenlijk wel stoppen met roken (LSM-A¹), maar deze wens zit soms diep verstopt. Met deze kennis hebben IrisZorg en expertisecentrum Pharos in 2022 de nieuwe tool "Chat met je sigaret" getest. Chat met je sigaret probeert de twijfel te versterken over roken. Als opstapje naar een gesprek om nieuwe keuzes te maken in het roken en passende ondersteuning bij het stoppen vorm te geven.

In deze sheet vertellen we graag wat de tool doet, voor wie het gemaakt is en wat wij hebben geleerd van de pilot met bewoners en (persoonlijke) begeleiders van woonvoorzieningen van IrisZorg.

Wil je meer weten over chat met je sigaret, mail dan Annegien Langedijk van Pharos, via a.langedijk@pharos.nl

Wil je meer weten over hoe je Chat met je sigaret kan testen met medewerkers, mail dan met IrisZorg.

¹ Aanvullende Module Middelen van de Leefstijlmonitor (LSM-A middelen), Trimbos-instituut i.s.m. RIVM en CBS, 2020.

WAT IS DE TOOL?

Met Chat met je sigaret ga je als het ware in gesprek met je sigaret. De chat heeft een aantal fundamenteën.

- 1) De sigaret creëert een **gevoel van herkenning** - *'Wanneer zien we elkaar altijd?'* - zodat mensen zich op hun gemak gaan voelen en eerlijk en echt in gesprek gaan met de sigaret. De sigaret is daarom ook gericht op het **oproepen van emoties**.
- 2) De sigaret past een element uit motiverende gespreksvoering toe: de sigaret stelt **open vragen** *'Hoe belangrijk ben ik voor jou?'* om verandertaal te ontlocken.
- 3) De sigaret **spiegelt je eigen argumenten** - *'Ik kan niet zonder je!'* - om iemand te laten inzien dat ze het roken daarmee voor zichzelf goedpraten en de sigaret **provoceert** om verandertaal te ontlocken *'Ik wist wel dat ik met jou een vriend voor het leven had gevonden!'*. Verder vraagt de sigaret door op wat het roken iemand brengt, om zo iemand te laten inzien dat de sigaret minder brengt dan ze hadden gedacht.
- 4) De sigaret wekt bewust irritatie op met **dwingende en manipulatieve dialogen**: *'Ik weet zeker dat we voor elkaar gemaakt zijn, we zullen altijd samen zijn!'*, om zo de interne weerstand tegen de afhankelijkheidsrelatie met de sigaret te vergroten
- 5) Tenslotte, voor diegene die 'verandertaal' uitspreken tijdens het chatten, geeft de sigaret **informatie**, bijvoorbeeld door tips te geven als je je onrustig voelt. De sigaret geeft ook **reflecties**: *'Ik dacht dat ik je hielp tegen de stress. Maar ik denk dat ik je stress alleen maar erger maak'*. Ook geeft de sigaret een **stopadvies** en **verwijzing**: betrouwbare links naar hulp bij stoppen met roken. Het stopadvies geeft mensen een duwtje in de goede richting (we weten immers uit onderzoek dat mensen een ruim 5x hogere kans hebben om gebruik te maken van professionele hulp bij stoppen met roken als dit genoemd wordt door de zorgverlener).

Chat met je sigaret is ontwikkeld door Reframing Studio en Expertisecentrum Pharos op basis van onderzoek in de wijk Lindenholt (Nijmegen) voor de gemeente Nijmegen. Het is ontwikkeld met behulp van de Reframing Methode (www.reframingstudio.com). Je kunt de chat, via telefoon of computer, vinden op www.chatmetjesigaret.nl

De chat is momenteel in het Nederlands beschikbaar en is anoniem. De chat is hertaald om toegankelijk te zijn voor mensen met enige moeite met lezen. Ook loopt de chat niet vast bij taal- of spelfouten.

VOOR WIE IS DE TOOL GEMAAKT?

De tool is bedoeld voor mensen die (nog) niet de stap hebben genomen om te stoppen met roken. En voor diegene die vast lijken te houden aan roken, maar vaak dus eigenlijk diep van binnen willen stoppen. Veelal houden problemen, stress, lage zelf-effectiviteit en verveling mensen tegen om een keuze te maken en stappen te ondernemen. We weten vanuit de techniek van motiverende gespreksvoering dat ambivalentie vergroten een belangrijk stap is om verandertaal te

ontlocken ('Ik zou eigenlijk wel willen stoppen'. Of 'Ik heb het stoppen weleens geprobeerd'.) Chat met je sigaret probeert de twijfel te versterken over roken en is daarom een opstapje naar een gesprek om nieuwe keuzes te maken in het roken, interesse te vergroten naar stoppen en hulp bij stoppen met roken. De tool is daarmee een aanvulling op stoppen met roken hulp, zoals 1 op 1 begeleiding (www.ikstopnu.nl), stoppen met anderen in een groep en apps ter ondersteuning (StopCoach App).

ERVARINGEN VAN DE PILOT BIJ WOONVOORZIENINGEN VAN IRISZORG

Als partner van de Alliantie Nederland Rookvrij en in het kader van **Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen**, werkt IrisZorg mee aan een Rookvrije Generatie. Het rookvrij maken van opvang/woonvoorzieningen is echter een uitdaging. IrisZorg biedt opvang en (beschermd) wonen voor verschillende doelgroepen. Er is veelal sprake van multi-problematiek waaronder verslaving aan nicotine, cannabis of alcohol, en/of een verleden van dak- en of thuisloosheid. Voor een beperkte groep is sprake van langdurige zorgafhankelijkheid. Een substantieel deel van de bewoners rookt. In een zoektocht naar aanpakken om bewoners te stimuleren om rookvrij te worden, hebben IrisZorg en Pharos in 2022 een kleinschalige pilot met chat met je sigaret uitgevoerd. De pilot vond plaats met elf bewoners en zeven (persoonlijke) begeleiders van verschillende opvang- en woonvoorzieningen van IrisZorg: De Flet, Woonzorg, Meerzorg en Crisisopvang, in het bijzijn van de onderzoeker van Pharos en veelal in het bijzijn van hun (persoonlijke) begeleider. Deze elf bewoners varieerden - vooraf aan het chatten - in intentie om te stoppen met roken. Alle bewoners hebben een cadeaubon ontvangen voor deelname aan de test.

Tijdens een voormeting bespraken de onderzoeker en de bewoner diens huidige gedachtes over roken en wensen ten aanzien van stoppen met roken. Vervolgens testte de bewoner de chat op een computer. Sommige bewoners chatten zonder hulp; bij anderen hielpen de begeleider, familielid of onderzoeker (bijvoorbeeld: chat voorlezen, vertalen, helpen met typen) in het geval van grote moeite met lezen en schrijven, (zeer) beperkte digitale vaardigheden of een taalbarrière. De onderzoeker observeerde de bewoner tijdens het chatten. Daarna werd de chat nabesproken met de bewoner om te leren hoe diegene de dialoog ervaarde, welke inzichten het chatten opleverde voor de bewoner en hoe de cliënt na het chatten tegen het roken aankijkt. De lengte van het chatten varieerde

Duur chatsessie



min. 7 - max. 37
minuten

Deelnemers



11 bewoners

afhankelijk van lees- en digitale vaardigheden, maar ook door de inzichten en gesprekken die ontstonden tijdens het chatten: de kortste chatsessie was 7 minuten, de langste 37 minuten.

ERVARINGEN VAN BEWONERS

> Een groot deel van de bewoners praat voor het eerst (echt) over roken

Tijdens de voormeting valt op dat de meerderheid van de bewoners aangeeft dat zij nog nooit een gesprek over stoppen met roken hebben gevoerd. Niet met hun begeleiders of andere zorgprofessionals maar ook niet met naasten. Een aantal geeft aan dat ze het gesprek ooit weleens hebben gevoerd met familie of vrienden.

Tijdens het chatten valt op dat de meeste bewoners even nadenken voordat ze antwoord geven in de chat en ook eerlijke reacties lijken te geven in de chat. Ook komen tijdens het chatten verhalen over roken en onderliggende problemen los, zoals andere verslavingen (cannabis, alcohol), vanwege het roken afgekeurd worden door anderen of de stress die ervaren wordt door het tijdelijk wonen in een voorziening.

> Chat met je sigaret lijkt het onderwerp roken luchtig te maken

We zien bewoners lachen om de flirtende toon van de sigaret en evalueren dit als positief.

"Het laat zien dat je gek bent. De antwoorden van de sigaret zijn lachen."

"Zwarte humor, daar hou ik wel van."

"Hij confronteert je met je eigen dingen en dat vind ik wel leuk."

> De chat wekt weerstand op tegen de afhankelijkheidsrelatie met de sigaret

De meeste deelnemers vinden de chat confronterend tot soms zelfs spottend, zeurderig, opdringerig en dat lijkt een (goed) teken dat de weerstand tegen de sigaret opwekt.

Sommige bewoners merken dat de sigaret een relatie nabootst en dit doet ze denken aan een ex-vriend/

vriendin die manipulerend is geweest. Dit brengt negatieve gevoelens naar boven (boos, verontwaardigd) waardoor de bewoners de (relatie met de) sigaret als negatief ervaren. Ook voelen enkele bewoners schaamte en boosheid.

"Dus eigenlijk dat je zo bespot wordt door die sigaret, daar schrok ik wel van. Ik vind het daardoor goed gelukt, de chat."

"Ik word er droevig van dat die sigaret mijn vriendin is."

"Ik voel me bespot door de sigaret. Kut relatie gehad net, daar valt het een beetje mee te vergelijken."

"Dan (het dwingen door de sigaret) gaat er bij mij een muur omhoog."

"Het is een pester. De sigaret is vervelend. Ik wil niet vrienden blijven."

> Bewoners gaan meer twijfelen of ze willen doorgaan met roken

Over het algemeen geven de bewoners aan dat de chat hen aan het denken zet over de betekenis van roken.

"Je denkt eerst dat het cheesy is, maar dat is het niet. Je gaat echt na zitten denken waarom je het doet."

"Ik ga meer nadenken om te stoppen. Komt door sommige vragen, je gaat er echt over nadenken. Ik zou morgen eigenlijk meegaan om weer een slof shag te halen, maar ik doe het niet."

"Gezondheid is ook belangrijk. Dat had ik eerst niet zo voor ogen voor vandaag, maar nu wel. Ik heb bijvoorbeeld moeite met veters strikken."

"Je wordt wakker geschud."

"Ik voel dat het sterker wordt, het willen stoppen door de chat."

"Ik word er een beetje droevig van, het zet me wel aan het denken dat stoppen met roken."

Een enkele bewoner deelt een week na het chatten een specifiek stopplan: *"Ik ben van 5 sigaretten in 1 uur naar 1 sigaret in 1 uur gegaan. Ik heb mezelf een doel gesteld. Ik wil binnen een half jaar gestopt zijn. Door de chat ben ik meer gaan nadenken."*

Twijfel activeren leidt voor sommige bewoners niet gelijk tot een keuze of nabije stoppoging: *"Voordelen wegen nog niet op tegen de nadelen, tenzij er iets gebeurt."* *"Ik denk dat ik volgend jaar na de vakantie een poging waag."* Een andere bewoner verklaart het nu niet doorzetten naar stoppen met roken door de stressvolle situatie waar deze bewoner in zit.

> Feedback van bewoners op de chat tool als vorm

Enkele bewoners geven expliciet aan dat je de chat goed kunt gebruiken om het gesprek te openen over roken. Twee bewoners waren minder positief over de tool: één praat liever met een mens dan met een computer en de andere bewoner vond de chat ondanks de goede vragen 'zinloos'. Eén bewoner stopte voortijdig met de chat: ze vond het lastig dat er vragen werden gesteld alsof ze niet wilde stoppen met roken (deze bewoner wilde al stoppen met roken voordat ze aan de chat begon, waardoor de chat als tool voor deze bewoner mogelijk niet geschikt was) en dat de chat niet doorging op haar antwoorden. Andere feedback richt zich op de begrijpelijkheid en volgbaarheid van de chat (soms gingen berichten te snel of teveel tegelijk of waren vragen nog te abstract). Ook was de chat volgens enkele bewoners en een begeleider te snel klaar, kan de chat eventueel rustiger opbouwen en kunnen de vragen meer verschillen van elkaar.

ERVARINGEN VAN BEGELEIDERS

> Chat met je sigaret lijkt een laagdrempelige tool om mensen bewust te maken van de verslaving

De meeste begeleiders ervaren dat de chat helpt om bewoners te laten zien dat roken een verslaving is.

"Dit is een leuke manier om met bewoners mee in gesprek te gaan. Normaal zien zij roken niet als hun verslaving. Je kunt zo laten zien dat roken veel in hun leven speelt."

Ook ervaren een aantal begeleiders dat de tool het gesprek over roken verder kan brengen; een enkele begeleider is getriggerd om met bewoners die al jaren roken ook het roken te bespreken.

"Het doet wat met ze. Gisteren zei hij (bewoner) nog: wat een onzin, maar nu is hij heel serieus en vertelde heel veel."

"Dat rokers in gesprek gaan met hun verslavende sigaret, hieruit kun je makkelijk in gesprek gaan over verschillende facetten van het roken."

"Kan me voorstellen dat mensen sneller bereid zijn deze chat te proberen dan "droog te praten" over roken."

Op een enkele begeleider na, geven alle begeleiders aan dat het chatten met de sigaret een aanzet lijkt te geven om stoppen met roken te overwegen. Een enkele begeleider merkte dat bewoners gelijk aangeven te willen stoppen of later aangaven bij haar: "Ik ben er best mee bezig."

"Het helpt zeker om bewust te worden van de hoeveelheid die mensen roken. Mensen komen sneller tot overweging om te minderen."

"De bewoner die mee heeft gedaan is goed op weg. In nagesprekken lijkt het beter te gaan, ze rookt minder en hoopt het vol te houden. De chat heeft denk ik wel een en ander getriggerd."

> Werven van deelnemers uitdagend

De begeleiders hebben elf bewoners geworven voor deze pilot, meestal door een directe benadering onder hun eigen caseload. Eén begeleider was verrast door de toegankelijkheid van de tool: "Mijn cliënt was 76 jaar en doet het toch, zonder leesbril, helemaal dicht op het scherm."

Begeleiders geven ook aan dat meerdere cliënten niet zijn ingegaan op het aanbod om de chat uit te proberen. Niet willen stoppen is de meest voorkomende reden.

> Begeleiders willen de chat inzetten in combinatie met goede hulp

Op de begeleider bij Meerzorg na geven alle begeleiders aan dat ze de chat willen inzetten in reguliere werkzaamheden. Voorbeelden zijn het periodiek inzetten van de chat (elke 2 maanden, want bewoners stromen door/uit) tijdens groepswork, bij de start als bewoners bij IrisZorg komen en als vast element in de persoonlijke 1-op-1 ondersteuning bijvoorbeeld vanuit een gezonde leefstijl benadering of risico op derde hands rook. Echter, merken zij op dat het hele team, ook collega's die roken, achter een rookvrije zorg moet staan voor een krachtige beweging.

"Alle medewerkers zouden er eerst helemaal achter moeten staan dat we toewerken naar rookvrije zorg. Dat het minder van mij afhangt als ambassadeur, maar ook de rol is van coördinatoren."

Eén begeleider ziet vooral de meerwaarde als bewoners chatten samen met een begeleider. Hierdoor kan het gesprek over roken met de begeleider ontstaan en kan de begeleider het gesprek verder verdiepen. Ook kan de begeleider ondersteunen om open vragen te beant-

woorden door af en toe een eenvoudigere gesloten vraag eraan toe te voegen.

Ook merken begeleiders dat de aandacht onder de bewoners voor het thema met de tijd minder wordt en opvolging belangrijk is. De chat zou verbonden moet worden aan een stoppen-met-roken training zodat je na de chat vervolgstappen kan maken.

Doorontwikkeling chat met je sigaret

De pilot had een iteratief (herhalend) karakter. De testen met bewoners planden we in kleinere aantallen zodat we aanpassingen gelijk konden toetsen vanuit bijvoorbeeld feedback van bewoners over begrijpelijkheid en volgbaarheid in de chat. Ook merken we dat de chat langer zou kunnen en dat sommige bewoners het stoppen voor zich uit schuiven. Reframing Studio en Pharos zetten daarom in op doorontwikkeling, gericht op twijfelaars en mensen die het stoppen voor zich uitschuiven. Als laatste exploreren we de optie om de chat meer in te laten gaan op antwoorden (chat met je sigaret heeft momenteel gestandaardiseerde dialogen).

LEERPUNTEN EN VERVOLGSTAPPEN VAN IRISZORG MET DE TOOL

De pilot levert voor IrisZorg de ervaring op hoe we met standvastige rokers op een andere manier het gesprek kunnen aangaan over stoppen met roken. Bij deze doelgroep bepreken begeleiders het onderwerp normaal minder snel of makkelijk. Deze tool biedt een

nieuwe laagdrempelige vorm voor dit eerste gesprek. Het leverde op de pilotvoorzieningen ook gesprekken op de groepen op waardoor het thema roken meer ging leven onder bewoners en medewerkers. De tool leert ons dat ambivalentie oproepen de eerste stap kan zijn voor een open en eerlijk gesprek over roken en positieve gezondheid. De opgedane ervaring leert daarnaast dat dit tevens het moment is om hier ook vervolg aan te geven. Dus te kijken welk aanbod voor stoppen met roken er is en welke vorm van ondersteuning dan zou passen bij een cliënt. Er lijkt meer bewustwording onder betrokken begeleiders gekomen over het stoppen met roken aanbod in de regio.

Om het thema roken structureel op woonvoorzieningen aandacht te geven zien wij de tool als een functioneel middel. Wij overwegen dit door themaweken twee keer per jaar terug te laten komen op alle woonafdelingen. Deze gezamenlijke aanpak (in plaats van een aanpak op cliëntniveau) zorgt voor kruisbestuiving: het thema leeft op de afdeling, cliënten raken met elkaar in gesprek, er is een gemeenschappelijk element en er kan onderlinge beïnvloeding plaatsvinden. Daarnaast vraagt het samenwerking van het team om de themawEEK te organiseren en doorlopen en hebben zij invloed op de inhoud van die week, wat draagvlak kan vergroten. Het inzetten van de tool is in die themawEEK een belangrijk middel voor het eerste gesprek. Het aanbieden van een passend vervolgaanbod voor wie de stap naar stoppen wil zetten, is een belangrijk vervolg hierin.



IrisZorg zet zich in voor jongeren en volwassenen die grip op hun leven willen krijgen.

Problemen op het gebied van verslaving en wonen in combinatie met werk, financiën en relaties kunnen ertoe leiden dat het leven anders loopt dan gewenst. Onze zorgtrajecten richten zich op het versterken van de eigen kracht van mensen. De omgeving van cliënten wordt hier nauw bij betrokken. IrisZorg biedt zorg bij mensen thuis en op 60 locaties in Gelderland, een deel van Overijssel en Flevoland.