

# Stoppen met roken? Doe mee!

Na een succesvolle pilot in 2003 is begin 2004 het project 'Stop Roken Preventie Programma', kortweg STOPPERS, gestart. 500 mensen krijgen gedurende een jaar begeleiding bij het stoppen met roken. Doel van het onderzoek is na te gaan bij welke rokers welke begeleidingsvorm de meeste kans van slagen biedt.

Het gaat om een regionaal project waarin Máxima Medisch Centrum samenwerkt met huisartsen uit het Eindhovense stadsdeel Tongelre, Veldhoven, Eersel, Bergeijk, Westerhoven en Luiksgestel en met het Diagnostisch Centrum Eindhoven. Het onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met de Universiteit van Tilburg. Projectcoördinatoren zijn Suzanne van Kempen en Suzan Kuijken, beiden als psycholoog werkzaam in Máxima Medisch Centrum. Zij hopen op het onderzoek te promoveren.

## Werkwijze

Specialisten en huisartsen kunnen deelnemers aanmelden. Na de definitieve aanmelding volgt, door loting, indeling in een van de vier begeleidingsprogramma's.

1. Minimale begeleiding bestaande uit een kort telefoongesprek en een vervolgesprek.
2. Uitgebreide minimale begeleiding bestaande uit zes korte gesprekken en zes telefoongesprekken.
3. Intensieve individuele begeleiding waarbij de deelnemer zeven gesprekken krijgt en negen telefonische vervolgesprekken.
4. Intensieve gecombineerde individuele en groepsbegeleiding met zeven individuele gesprekken, zes groeps gesprekken en acht telefonische contacten.

De gesprekken worden gevoerd door begeleiders die hiervoor getraind zijn.

## Bijzonder onderzoek

"Het bijzondere van dit onderzoek", aldus Suzan Kuijken, "is dat er onderzocht wordt welke begeleidingsvorm bij welke soort deelnemer past. Elke roker is immers een andere persoon, met zijn eigen rookgedrag en persoonskenmerken. Er vindt wel meer onderzoek plaats, maar dat vergelijkt

meestal alleen de begeleidingsvormen en gaat niet in op het soort deelnemers. Daarnaast is het bijzonder dat het onderzoek gebeurt vanuit medische psychologie. Erkend wordt dat roken niet alleen een lichamelijke zaak is, maar ook een gewoonte, een gedrag dat aangeleerd is en ook weer afgeleerd kan worden."

## Begeleiding

"Die begeleiding is echt belangrijk", benadrukt Suzanne van Kempen. "Als je zonder enige hulp stopt, is je slagingskans 2 - 5%. Met hulp kunnen die kansen stijgen tot 20 - 30%. Het duurt ongeveer een jaar voordat je echt kunt zeggen: 'ik ben gestopt'. Daarom volgen wij de stoppers ook gedurende een jaar."

## Meedoen?

Er zijn momenteel 360 deelnemers, 140 rokers kunnen dus nog meedoen. Dat kan met een verwijzing van een specialist uit Máxima Medisch Centrum of van de huisarts. Kosten zijn 50 euro. Medewerkers van Máxima Medisch Centrum en Diagnostisch Centrum Eindhoven kunnen gratis meedoen.

## "Je moet het wel zelf willen"

Marjon van Poppel, medewerkster restaurant locatie Eindhoven, is 47 jaar en wilde graag stoppen met roken. Zij rookte al vanaf haar 14<sup>e</sup> jaar. "Wat me vooral stoorde was dat ik alsmat bezig was te bedenken waar ik nu weer even een sigaret kon roken. Daar wilde ik vanaf. Ik kon niet eens een film in de bioscoop uitkijken. Halverwege moest ik even de zaal uit om te roken. Een eerdere poging om te stoppen was mislukt en nu proberen mijn man en ik het met dit project. We zijn samen in maart van dit jaar gestopt."



Van links naar rechts: Suzan Kuijken en Suzanne van Kempen

Op advies van onze begeleidster hebben we eerst geminderd omdat we veel rookten, zo'n 40 sigaretten per dag. Dat minderen vonden we erg moeilijk. Daarom zijn we gestart met medicatie die vooral de behoefte om te roken tegengaat. We zijn nu twee maanden geleden gestopt en het gaat prima. Als ik erge zin heb in een sigaret, denk ik aan alle redenen die ik heb om te stoppen. Dat helpt goed. De begeleiding is erg plezierig: je kunt je verhaal kwijt en je krijgt steun bij de moeilijke momenten.

Ik heb veel tijd over, ik blijf nu bijvoorbeeld langer op de sportschool sporten. Vroeger stopte ik na een half uurtje omdat ik dan graag even een sigaret wilde roken. Dat hoeft nu niet meer. Mijn gedrag wordt nu niet meer bepaald door het roken en daar ben ik erg blij mee. Ik heb er alle vertrouwen in dat het goed blijft gaan als we binnenkort de medicatie afbouwen. Je moet het wel zelf willen, anders is het erg moeilijk."

**STOPPERS**  
Stop Roken Preventie Programma Eindhoven & Regio