Productsheet

Trimbos instituut

Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

Stopstone app

Stopstone is een app die jongeren op een aantrekkelijke en laagdrempelige manier ondersteunt bij het stoppen met roken en het volhouden ervan. De app biedt ondersteuning op momenten dat de jongere in verleiding komt om te roken.

Stopstone is voor jongeren en jongvolwassenen tussen de 14 en 24 jaar die:
- gemotiveerd zijn om te stoppen met roken
- dit zelfstandig willen aanpakken
- hierbij tips en ondersteuning willen op momenten én plekken waar zij dat het meest nodig hebben

Stopstone richt zich op:

1. **Motivatie versterken en behouden**
   Jongeren:
   - maken zelf een ‘motivatie top 3’,
   - krijgen motiverende boodschappen (‘motivators’) die een positieve kant van het stoppen laten zien,
   - zien wat ze besparen door niet te roken,
   - en stellen beloningen in voor (kleine en grote) successen.

2. **Omgaan met moeilijke momenten**
   Stopstone helpt jongeren bij het voorbereiden van moeilijke momenten door het aanreiken van praktische copingstrategieën voor verschillende situaties en momenten.

3. **Inzetten van sociale steun**
   Stopstone stimuleert jongeren om naasten te vragen om hen te helpen bij het stoppen. De app biedt ook betrouwbare bronnen voor extra hulp, om de drempel om hulp te zoeken te verlagen.

4. **Omgaan met uitglijders en terugval**
   Stopstone helpt jongeren om terugvalsituaties te evalueren en moeilijke momenten een volgende keer met een (betere) copingstrategie aan te pakken.

Wat maakt Stopstone aantrekkelijk en laagdrempelig voor jongeren?

In Stopstone kiezen jongeren steeds zelf welke onderdelen ze gebruiken. Welk onderdeel relevant is, is afhankelijk van de behoefte van de jongere op het moment en kan per situatie anders zijn.

Bijvoorbeeld:

- Heb je trek in een sigaret en heb je iets nodig om niet te roken? Dan is er een motiverende boodschap beschikbaar via de Stopstone knop, je kunt ook via de 'Moeilijke momenten' module een passende copingstrategie vinden en toepassen, of je persoonlijke 'motivatie top 3' lezen om te zien waar je het voor doet.
- Heb je gerookt? Dan helpt de 'Toch gerookt?' module je om de draad weer op te pakken.
- Wil je meer informatie of hulp dan Stopstone biedt? Onder 'Over Stoppen met roken' lees je waar je dit kan vinden.

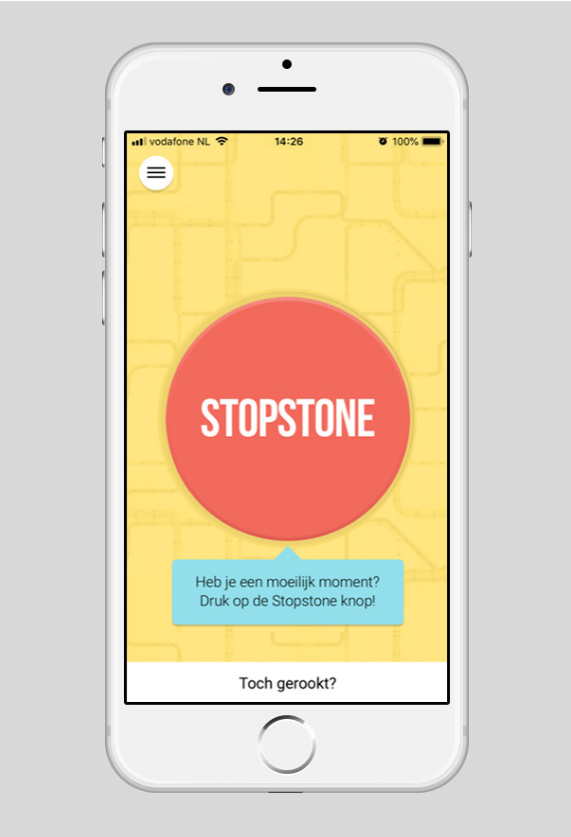
Daarnaast stimuleert Stopstone jongeren - via pushberichten en berichten in de app - om gebruik te maken van de verschillende onderdelen.

Beschrijving van de onderdelen van Stopstone

Vanuit het homescherm is er toegang tot:

- Stopstone knop
- Toch gerookt?
- Menu met de opties:
  - Tijdlijn
  - Motivatie top 3
  - Motivators (bewerk omgeving)
  - Hulplijnen
  - Besparingen
  - Jezelf belonen
  - Moeilijke momenten
  - Over stoppen met roken
  - Profiel
  - Over Stopstone
  - Uitloggen

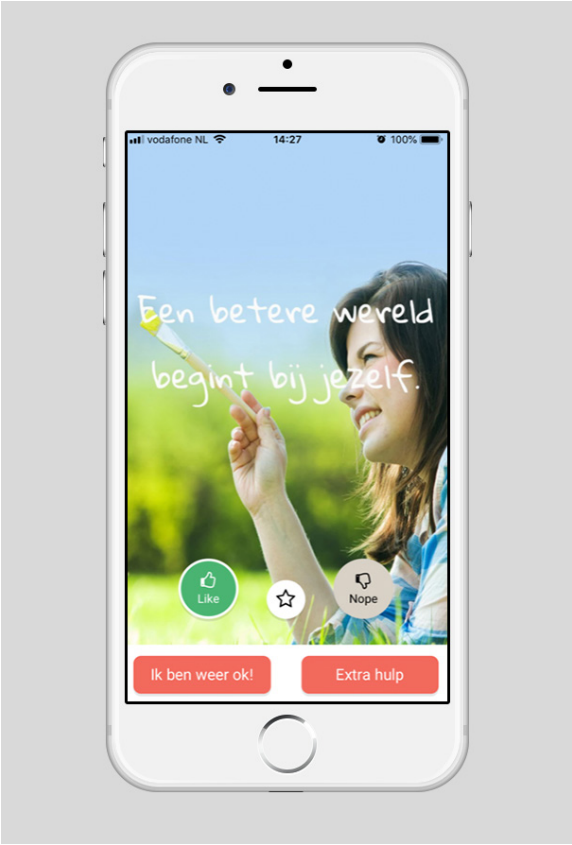
De verschillende onderdelen staan op de volgende pagina's in meer detail beschreven.



Stopstone knop

De Stopstone knop staat centraal in de app. De knop geeft direct toegang tot 86 ondersteunende boodschappen ('motivators' genoemd met tekst en bijpassende afbeelding) om niet te roken. De boodschappen sluiten aan bij diverse theorieën en uitgangspunten. Zo zijn ze gericht op: het versterken van zelfvertrouwen ('Proud to be me'), versterken van eigen-effectiviteit ('Yes I can'; 'Als je het kunt dromen, dan kun je het ook doen'), het wapenen tegen sociale druk ('Al mijn vrienden roken. Maar ik heb nooit een kuddedier willen zijn'), het bewust maken van de eigen voorbeeldrol ('Geef ik mijn vrienden ook eens het goede voorbeeld'), het bevestigen van de identiteit als niet-roker ('Als ik eerlijk ben dan past dat roken helemaal niet bij mij'), de negatieve consequenties en risico's van roken ('Ik stop met roken, voordat het mij stopt'), hoe niet roken je aantrekkelijker maakt ('Kijk die witte tanden dan'), hoe wel roken je onaantrekkelijker maakt ('Roken is vies en je stinkt uit je bek') en wat je aan winst hebt van niet roken ('Ik kan mijn geld beter besteden' en 'Ik besteed mijn tijd liever aan iets anders') en dat het moeite kost ('Nothing good ever came easy').

Stopstone biedt daarnaast de mogelijkheid om een eigen motivator te maken. Jongeren kunnen bij elk van de getoonde motivators aangegeven of zij deze aansprekend vinden (Like) of niet (Nope). Bij een druk op de Stopstone knop toont de app de gelikete motivators, met eerst de favoriete en zelfgemaakte motivators. Alle motivators bieden de knop 'Extra hulp' om door te gaan naar andere onderdelen in de app en de knop 'Ik ben weer ok!' om terug te gaan naar het homescherm.



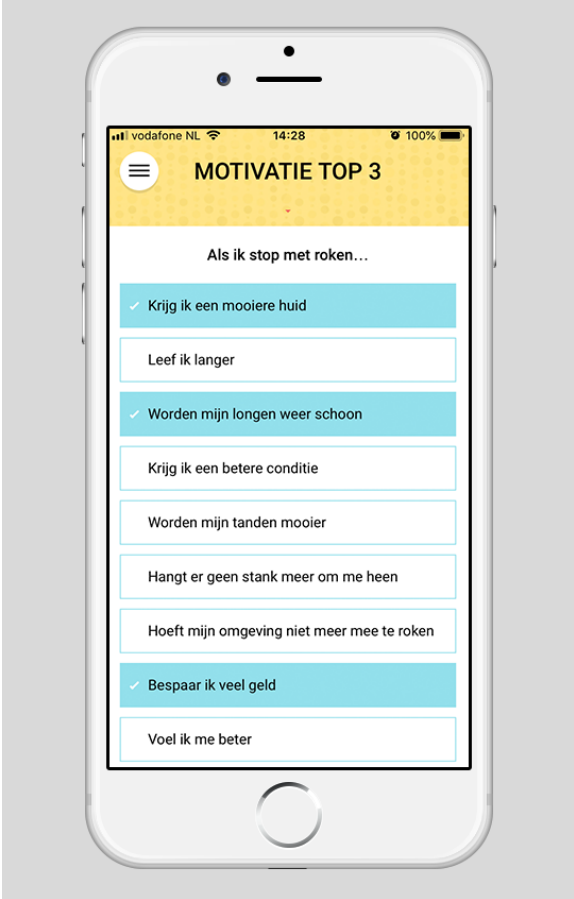
Toch gerookt?

Deze module helpt de jongere die toch heeft gerookt om te analyseren waar het mis ging, waarna de jongere een (nieuwe) copingstrategie kan kiezen om een volgende keer beter voorbereid te zijn.

Menu met opties

Tijdlijn

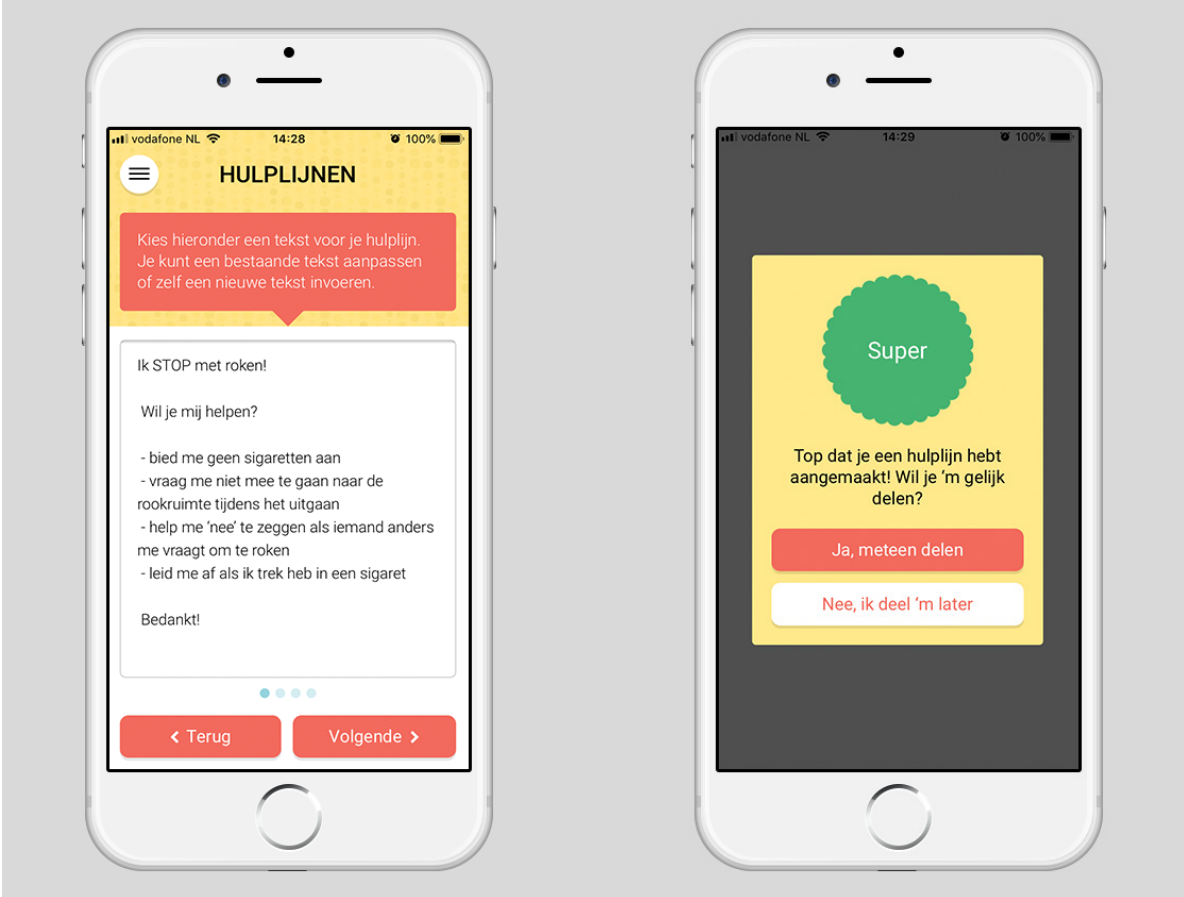
De tijdlijn geeft een chronologisch overzicht van wat de jongere in Stopstone heeft gedaan. Het gaat om dingen als het aanmaken van een hulplijn of beloning, het behalen van een beloning of het tonen van je motivatie top 3. In de tijdlijn staan ook tips uit de ontvangen berichten.



Motivatie top 3
Om het stoppen met roken nog meer persoonlijk relevant te maken kan de jongere een persoonlijke motivatie top 3 samenstellen, op basis van een set van veelvoorkomende redenen en de eigen redenen om te stoppen met roken. Door in een vergelijking steeds aan te geven welke van twee redenen de belangrijkste is, berekent Stopstone de persoonlijke motivatie top 3.

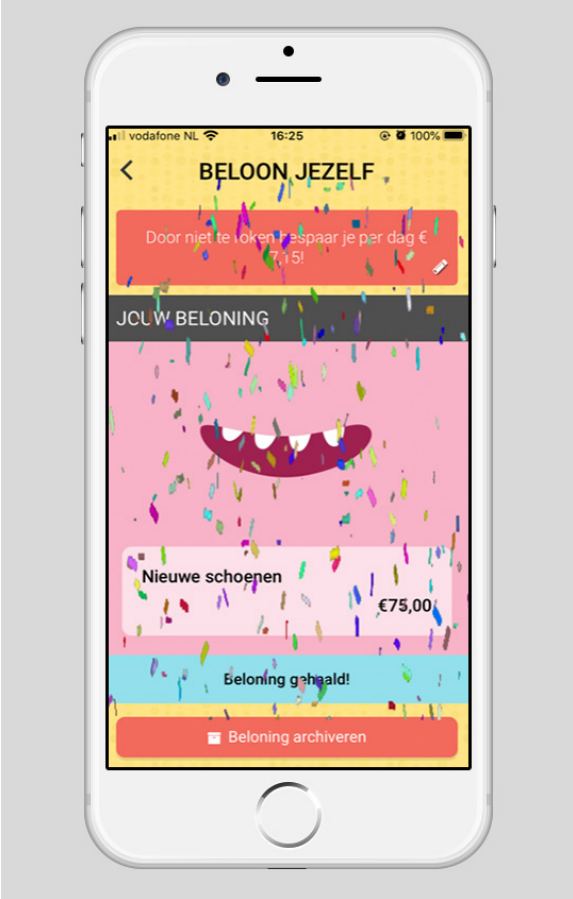
Motivators (bewerk omgeving)
Hier kan een jongeren een eigen motivatiekaart maken; door het schrijven van een boodschap en het toevoegen van een foto of afbeelding via je fotobibliotheek of camera. De eigen motivator wordt na een druk op de Stopstone knop getoond.

Hulplijnen
Jongeren zijn erg bevattelijk voor de invloed van hun omgeving. Om te zorgen dat mensen die belangrijk zijn een positieve invloed hebben op het stoppen, kunnen jongeren via de hulplijnen vrienden of familieleden vragen hen te helpen. Ze kunnen hiervoor een voorbeeldbericht gebruiken, maar ook een persoonlijk bericht maken. Het bericht kan direct gedeeld worden met naasten via Facebook, WhatsApp, of Instagram.



Besparingen
Stopstone berekent hoeveel geld de jongere bespaart door niet te roken; op basis van de stopdatum en eerder rookgedrag. Zodra de jongere de nodige gegevens hiervoor invult, verschijnt op het homescherm de tekst: 'Je hebt xx euro bespaard door xx dagen en xx sigaretten niet te roken'. Daarnaast volgt er iedere 7 dagen een berichtje over de behaalde besparing in de tijdlijn.

Jezelf belonen
Een beloning als vooruitzicht kan motiveren om het stoppen vol te houden. Via deze module kiest de jongere een beloning en het bedrag dat dit kost of wat hij/zij ervoor wil uitgeven. Stopstone houdt op basis van besparingen bij wanneer de beloning is verdiend en stuurt dan een bericht om de beloning feestelijk te vieren met confetti. Daarna kan de jongere een nieuwe beloning aanmaken. Na het instellen van een beloning verschijnt er op het homescherm een balk (in plaats van de balk met besparingen) waarin het aantal dagen, uren, minuten en seconden wordt afgeteld tot de beloning is behaald.



Moeilijke momenten
Om jongeren te helpen zich goed voor te bereiden op moeilijke momenten, biedt deze module passende copingstrategieën bij negen veel voorkomende moeilijke situaties om het niet roken vol te houden. De jongere kiest zelf één van de copingstrategieën. De jongere kan ook zelf moeilijke situaties en strategieën toevoegen.

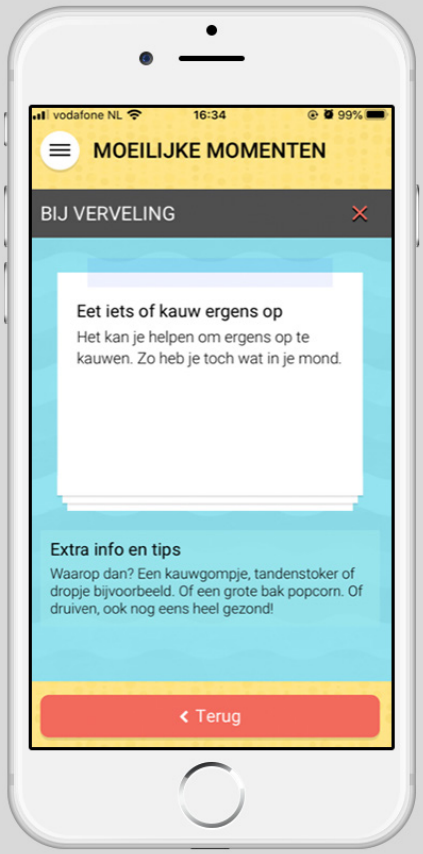
Over stoppen met roken
Stopstone geeft informatie over wat er gebeurt als je stopt met roken en dan met name de voordelen ervan. Er staan hier ook gouden tips om succesvol te stoppen, weetjes voor een leuker leven zonder roken en verwijzingen naar betrouwbare bronnen voor meer informatie.

Profiel
Hier staat de datum waarop je de app hebt gedownload, je gekozen stopdatum, e-mailadres en leeftijd. Verder kan je hier je instellingen voor het ontvangen van pushberichten aanpassen.

Pushberichten
Jongeren ontvangen (push)berichten met suggesties tot vervolgacties, tips en een uitnodiging om Stopstone te evalueren. En ook berichten op basis van acties in de app.

Over Stopstone
Hier zijn de introductieschermen en gebruiksvoorwaarden te raadplegen (deze worden ook voor en tijdens het aanmelden getoond). Er staat ook informatie over wie Stopstone heeft ontwikkeld.

Evaluatie na vier weken
Via een pushbericht en bericht in de app worden jongeren na vier weken uitgenodigd om aan te geven hoe het gaat met het stoppen en wat ze van Stopstone vinden, in maximaal negen vragen.



De onderbouwing van Stopstone

Een aanzienlijk aantal jongeren in de leeftijd van 16 t/m 24 rookt; 8%-17% van hen rookt dagelijks [1,2]. Ook bij jongeren is er de wens om te stoppen met roken; 49% van de jonge rokers (10-19 jaar) heeft in het verleden een niet-geslaagde stoppoging gedaan; 84% van hen gebruikte daarbij geen hulpmiddel [3]. Met wat steun bij het stoppen met roken vergroot je je kans om het niet-roken vol te houden. De bestaande interventies sluiten onvoldoende aan bij jongeren [4].

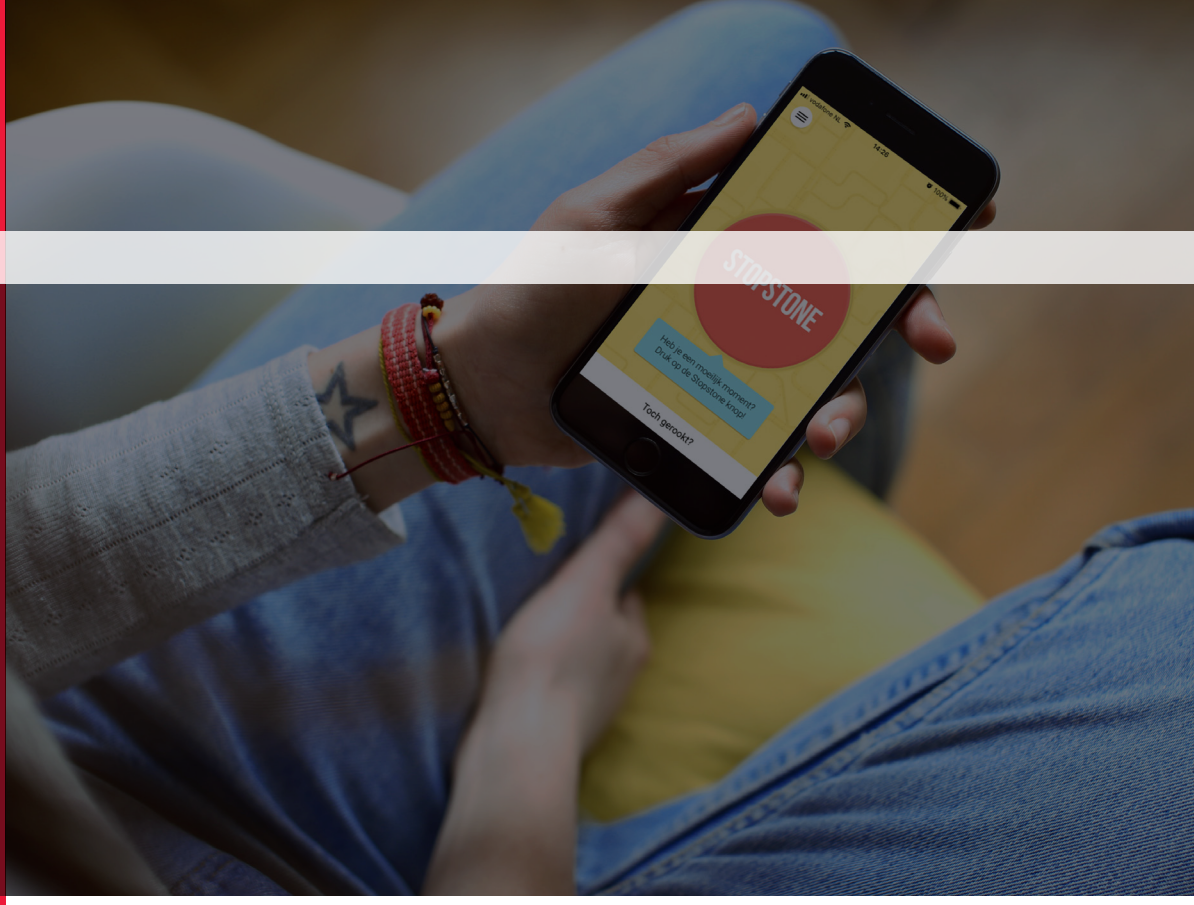
Stopstone biedt laagdrempelige ondersteuning – in vormgeving, taalgebruik en inhoud – via een app. Bij de ontwikkeling van Stopstone zijn gedragsveranderingstechnieken gebruikt die worden toegepast bij individuele stoppen met roken interventies, gebaseerd op het Plans-Responses-Impulses-Motivation-Evaluation model (PRIME) [5]. De gedragsveranderingstechnieken (Behaviour Change Techniques, BCT's) geïdentificeerd door Michie e.a. (2011) zijn gericht op 1) het versterken van motivatie, 2) het vergroten van zelf-reguleringsvaardigheden, en 3) het stimuleren van gebruik van aanvullende (sociale) hulpbronnen [6]. In de inhoudelijke uitwerking van de onderdelen is tevens gebruik gemaakt van een diversiteit aan theoretische modellen en methoden, waaronder de cognitieve gedragstherapie (relatie tussen gedachten, gevoel en gedrag), de positieve psychologie (gericht op versterken van kracht en welbevinden) en de sociaal cognitieve theorie (versterken eigen-effectiviteit).

Stopstone is te downloaden via de App Store en Google Play.

Voor meer informatie: www.stopstone.nl

Het Centrum Gezond Leven heeft Stopstone erkend als een 'goed onderbouwde' interventie. Lees meer op: https://interventies.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken/1900019

Trimbos instituut



Literatuur/bronnen

1. Tuithof, M., van Dorsselaer, S. & Monshouwer, K. (2018). Middelengebruik onder studenten van 16-18 jaar op het MBO en HBO 2017. Utrecht.
2. Gezondheidsenquête / Leefstijlmonitor CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2017.
3. Jannone, L. & O'Connell, K. A. (2007). Coping Strategies Used by Adolescents During Smoking Cessation. The Journal of School Nursing, 23(3), 177–184. https://doi.org/10.1177/1059840507023003090 1
4. Blankers, M. & van Laar, M. (2013). Interventies Stoppen met roken voor jongeren. Utrecht.
5. West, R. (2009). The Multiple Facets of Cigarette Addiction and What They Mean for Encouraging and Helping Smokers to Stop. COPD: Journal of Chronic Obstructive Pulmonary Disease, 6(4), 277–283. https://doi.org/10.1080/15412550903049181
6. Michie, S., Hyder, N., Walia, A. & West, R. (2011). Development of a taxonomy of behaviour change techniques used in individual behavioural support for smoking cessation. Addictive Behaviors, 36(4), 315–319. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.11.016

Colofon

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 – 297 11 00

Financiering
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Auteurs
Barbara Conijn, Jeannet Kramer

Vormgeving
Canon Nederland N.V.

Foto's
gettyimages.nl

Bestelinformatie
Deze factsheet is gratis te downloaden via www.trimbos.nl.

Artikelnummer *PM0509*

Copyrights Trimbos-instituut
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in enige vorm op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.