

HET GEBRUIK VAN SOCIALE MEDIA BIJ STOPPEN MET ROKEN

KERNPUNTEN

- Stoppen-met-rokeninterventies via sociale media kunnen effectief zijn, wanneer deelnemers elkaar in groepsverband kunnen vinden en met elkaar kunnen communiceren.
- Interventies via sociale media kunnen zelfstandig worden aangeboden, of gecombineerd worden met reguliere begeleiding.
- Stoppen-met-rokeninterventies via sociale media zijn breed toegankelijk. Daarbij zijn de kosten voor deze interventies laag omdat er geen ontwikkelkosten zijn, zoals bij een app.
- De mate van activiteit is een voorspeller voor het succesvol stoppen met roken. De activiteit van deelnemers bij een interventie via sociale media kan na verloop van tijd afnemen. Het gebruik van een moderator, 'superusers' en gepersonaliseerde berichten kan de activiteit binnen de groep verhogen.
- De populariteit van sociale media platforms verandert snel. Om de beoogde doelgroep te bereiken is het belangrijk om na te denken welk platform het meest populair is bij deze mensen.

ACHTERGROND

In 2021 rookte 1 op de 5 volwassenen in Nederland.¹ Ongeveer 80% van de rokers geeft aan te willen stoppen.² Er zijn verschillende vormen van stoppen-met-rokenondersteuning, bijvoorbeeld groepscurssussen, telefonische coaching, stoppen-met-rokenapps of gesprekken met praktijkondersteuners in gezondheidscentra. Tijdens de COVID-19 pandemie waren er lange periodes waarin fysiek contact tussen mensen en met zorgverleners beperkt werd. Via online kanalen bleef men in contact met elkaar. Hierdoor zijn de digitale ontwikkelingen bij stoppen-met-rokenondersteuning in een stroomversnelling geraakt. In 2021 maakte ongeveer de helft van alle zorgverleners gebruik van beeldbellen met patiënten en/of een naaste.³ Aangezien digitaal sociaal contact en zorg op afstand meer zijn genormaliseerd, is het nu een goed moment om de mogelijkheden van stoppen-met-rokenondersteuning op afstand verder te verkennen.

In 2022 had 97% van de Nederlandse huishoudens een internet aansluiting. Daarbij was bijna 90% van de Nederlandse bevolking van 12 jaar of ouder dagelijks online in 2022.⁴ Dit maakt dat er aanzienlijke kansen zijn om stoppen-met-rokenondersteuning aan te bieden via online kanalen. De meeste online kanalen, bijvoorbeeld websites of informatieve apps, bieden mogelijkheden om informatie over stoppen met roken te delen of te ontvangen. Via sociale mediakanalen is het daarnaast ook mogelijk om in direct contact te staan met anderen en dus sociale steun of zorg te ontvangen en te geven.

Het aanbieden van stoppen-met-rokeninterventies via sociale media kan verschillende voordelen hebben. Doordat mogelijke drempels zoals afstand en (lichamelijke) fysieke beperkingen worden weggenomen, is het makkelijker om een brede doelgroep te bereiken. Sociale media zijn vrij toegankelijk. Daarmee kunnen subgroepen mogelijk beter aansluiting vinden bij hun eigen cultuur, groepsidentiteit en bijvoorbeeld ook voorkeurstaal. Hier liggen ook kansen om





mensen met een lagere sociaal economische positie (SEP) te bereiken. Deze groep vindt het moeilijker om gestopt te blijven omdat zij minder steun in de sociale omgeving ervaren en minder gebruik maken van de aanwezige stoppen-met-rokenondersteuning.⁵ Een stoppen-met-rokeninterventie via sociale mediakanalen kan de sociale steun voor deze en andere groepen vergroten. Een ander groot voordeel is dat de kosten van ondersteuning via sociale media relatief laag uitvallen. Omdat er gebruik wordt gemaakt van bestaande netwerken, zijn er geen ontwikkelingskosten van een app of een website. Omdat de meeste sociale mediaplatforms gratis zijn, is er ook geen financiële drempel voor de gebruiker.

Deze notitie is bedoeld voor iedereen die zich professioneel bezighoudt met stoppen met roken. We laten op basis van wetenschappelijke literatuur zien in hoeverre sociale media interventies effectief kunnen zijn bij stoppen met roken. Daarnaast geven we voorbeelden van hoe deze interventies kunnen worden ingezet in de praktijk.

Methodologische verantwoording

De notitie is grotendeels gebaseerd op wetenschappelijke overzichtsstudies. De overzichtsstudies zijn aangevuld met recente literatuur over de effectiviteit van specifieke interventies en toepassing bij specifieke doelgroepen. Bij onderzoek naar interventies via sociale media bij stoppen met roken spelen verschillende beperkingen een rol. Hierdoor is het lastig om het precieze effect van sociale media te bepalen. De voornaamste beperkingen voor deze notitie zijn:

- Interventiestudies hebben vaak een kleine studiegroep.
- De stoppen-met-rokenuitkomsten zijn veelal op basis van zelfrapportage.
- Effecten van de interventies op de lange termijn zijn weinig onderzocht.
- Er zijn weinig studies die de verschillende sociale mediaplatforms met elkaar vergelijken.
- De populariteit van verschillende sociale mediaplatforms verandert snel.

Wat zijn sociale media?

Sociale media zijn interactieve web en mobiele platforms waarin men verhalen, ideeën en ervaringen deelt door video's, foto's en tekstberichten uit te wisselen. Sociale media kunnen gedefinieerd worden aan de hand van 7 bouwstenen:⁶

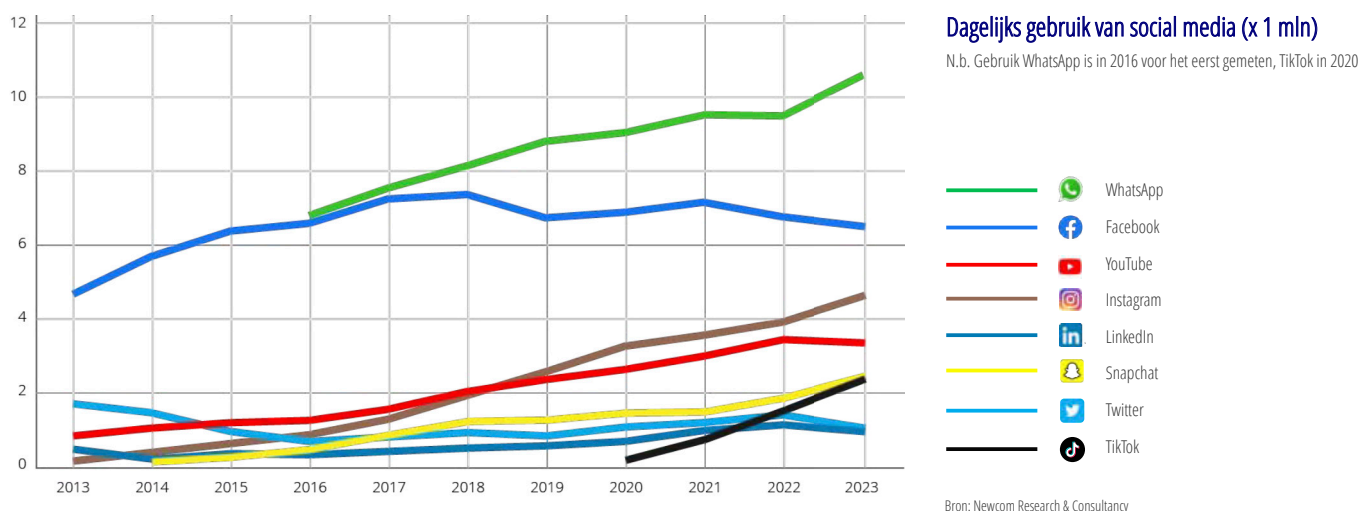
1. **Identiteit:** in hoeverre gebruikers zichzelf onthullen.
2. **Conversatie:** in hoeverre gebruikers met elkaar communiceren.
3. **Delen:** in hoeverre gebruikers content met elkaar uitwisselen, verspreiden en ontvangen.
4. **Aanwezigheid:** in hoeverre gebruikers van elkaar op de hoogte zijn dat ze bereikbaar zijn.
5. **Relaties:** hoe gebruikers onderlinge relaties met elkaar kunnen aangaan.
6. **Reputatie:** in hoeverre gebruikers de sociale status weten van zichzelf en anderen.
7. **Groeperingen:** in hoeverre gebruikers 'communities' kunnen vormen.



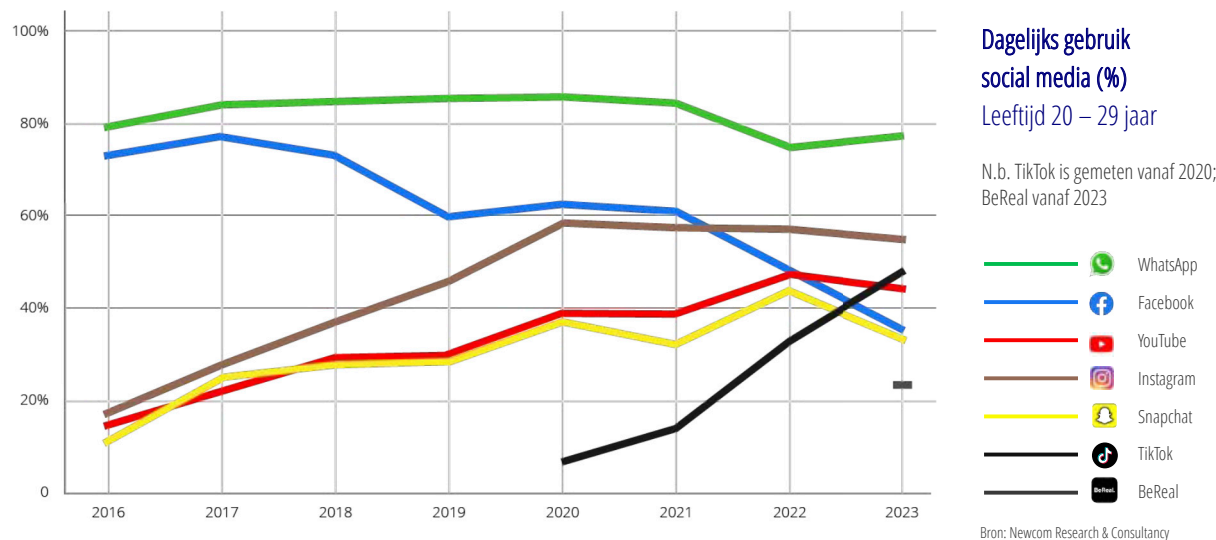
In 2022 nam bijna 70% van de Nederlanders vanaf 12 jaar en ouder deel aan een online sociaal netwerk zoals Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, Signal en Snapchat. Deelname aan sociale media ligt iets hoger onder middelbaar en hoogopgeleiden (74%) dan laagopgeleiden (63%). Mannen maken vaker dagelijks gebruik van het internet, maar vrouwen maken in hun internettijd meer gebruik van sociale media. Deelname aan een online sociaal netwerk ligt het hoogst onder jongeren van 12 tot 25 jaar (87%) maar ook onder de andere leeftijdsgroepen tot 65 jaar blijft dit hoog (>64%).⁴ Interventies via sociale media zijn dus breed toegankelijk.

Hoewel Nederlanders actief zijn op sociale media, verschuift de populariteit van platforms door de jaren heen (Figuur 1). Facebook had zijn hoogtepunt in 2017. Daarna daalde het aantal dagelijkse gebruikers, waarna Whatsapp de koploper is geworden. Tevens is er ook onderscheid in gebruik van platforms tussen de verschillende leeftijdsgroepen. In Nederland verliest Facebook voornamelijk onder twintigers aan populariteit en sinds 2020 groeit het gebruik van Youtube, Snapchat en Tiktok (Figuur 2). Het aantal sociale mediaplatforms dat mensen gemiddeld naast elkaar gebruiken is gestegen van 3,3 in 2016 naar 4,4 in 2023. Het gemiddeld aantal dagelijks gebruikte platforms is gestegen van 1,5 in 2016 naar 2,4 in 2023.⁷

Figuur 1. Dagelijks gebruik van sociale media. Bron: newcom.nl



Figuur 2. Dagelijks gebruik van sociale media in de leeftijdscategorie van 20-29 jaar. Bron: newcom.nl



SOORTEN SOCIALE MEDIA

Er bestaan verscheidene soorten sociale media. Elk medium heeft andere communicatiemogelijkheden. In deze notitie zullen wij ons richten op sociale media die gebruik maken van bouwstenen die bevorderend zijn voor directe communicatie⁶ (zie kader “Wat zijn sociale media”):

- **Conversatie:** sociale media waarbij de mogelijkheid is om met andere deelnemers van de groep te kunnen communiceren (bouwsteen 2).
- **Delen:** sociale media waarbij informatie zoals internet links, foto's en video's kan worden gedeeld (bouwsteen 3).
- **Relaties:** sociale media waar gebruikers direct contact met elkaar kunnen onderhouden, bijvoorbeeld via een chat-functie (bouwsteen 5).
- **Groeperingen:** sociale media waarin (sub)groepen gevonden en gevormd kunnen worden (bouwsteen 7).

Identiteit, aanwezigheid en reputatie (bouwsteen 1, 4 en 6) worden niet meegenomen. Deze bouwstenen kunnen namelijk invloed hebben op de anonimiteit en vrijblijvendheid van gebruik. De mogelijkheid om bijvoorbeeld anoniem binnen de groep persoonlijke verhalen te kunnen delen, kan schaamte wegnemen. Sociale media interventies die alleen gericht zijn op het verstrekken van informatie hebben geen voordeel boven een reguliere informatieve website. Sociale media waar een thema, onderwerp of persoon kan worden gevolgd maar waar weinig interactieve mogelijkheden zijn binnen de groep, zoals Instagram en Youtube, worden daarom niet meegenomen in deze notitie. Op basis van bovenstaande criteria hebben we 3 soorten sociale media geselecteerd die voor stoppen met roken interventies geschikt kunnen zijn:

- **Online gemeenschappen** (ook wel communities) zoals Facebook, Reddit of een online forum, waar men in groepsverband elkaar kan vinden via een groepsthema, zoals ‘stoppen-met-rokengroep 2023’.
- **Direct messenger platforms** zoals Whatsapp, Telegram, Snapchat en Wechat, waar vooral direct berichtenverkeer centraal staat, maar het wel mogelijk is deel te nemen aan groepen.
- **Twitter** valt niet onder bovenstaande groepen maar heeft kansrijke functionaliteiten. Twitter is een korte berichtenservice waar men via “hashtags” onderwerpen kan volgen en bespreken. Ook personen of een onderwerp kunnen worden gevolgd en er kan deel kan worden genomen aan besloten groepen.



TOEPASSING VAN SOCIALE MEDIA VOOR STOPPEN-MET-ROKENONDERSTEUNING

Sociale media interventies kunnen op meerdere manieren worden ingezet, afhankelijk van het type sociale media. Zo kan er gebruik worden gemaakt van ‘steungroepen’ waarin deelnemers ervaringen kunnen uitwisselen en elkaar kunnen steunen. Omdat er binnen de steungroepen (bijna) altijd wel iemand bereikbaar is, kunnen deze worden geraadpleegd op momenten dat men er het meest behoefte aan heeft. Daarnaast kunnen sociale media een informerende rol hebben, waarbij deelnemers met elkaar informatie, tips en persoonlijke ervaringen kunnen uitwisselen, bijvoorbeeld over het omgaan met ontwenningverschillen. Sociale media interventies hoeven niet op zichzelf te staan, ze kunnen ook een aanvulling zijn op een fysieke interventie, bijvoorbeeld een groepscursus om te stoppen met roken. Buiten de algemene contactmomenten om en na afloop van de cursus kunnen deelnemers die extra ondersteuning willen in hun eigen tijd en wanneer het uitkomt met elkaar communiceren.





Sociale media geven sociale steun

Een belangrijke succesfactor bij stoppen met roken is de ervaren sociale steun.⁸ Via online stoppen-met-rokengroepen kunnen deelnemers die bezig zijn met stoppen met roken elkaar vinden en elkaar steun en tips geven. Sociale steun kan bijvoorbeeld informatief of emotioneel zijn. Op verschillende momenten binnen het stoppen-met-rokentraject kunnen deelnemers behoefte hebben aan verschillende typen sociale steun. Meer onderzoek naar de typen en behoeften van (online) sociale steun tijdens het stoppen-met-rokentraject is nodig.

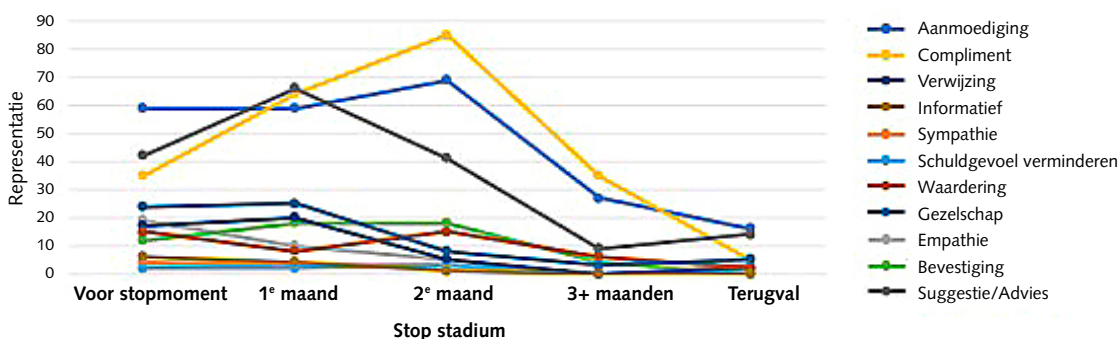
- Een studie naar de inhoud van 2758 berichten uit een Chinees online stoppen-met-rokenforum uit 2021 vond dat er vaker emotionele dan informatieve steun werd gegeven.⁹ Wanneer er door gebruikers om werd gevraagd, werd er ook informatieve steun gegeven.⁹
- Een stoppen-met-rokeninterventiestudie via Facebook van 16 deelnemers vond dat een hogere mate van activiteit en ontvangen sociale steun leidde tot een sterkere afname van het aantal gerookte sigaretten per week.¹⁰
- Een interventiestudie onder 473 deelnemers uit 2018 vond dat de groep die deelnam aan op Twitter of Whatsapp gebaseerde sociale steungroepen voor stoppen met roken significant minder rookte dan de groep die de interventie via de telefoon ontving.¹¹
- Een analyse op de inhoud van een online stoppen-met-rokencommunity uit 2022 vond dat gebruikers verschillende typen sociale steun gaven.¹² De mate van elke soort sociale steun varieerde door het traject heen. Informatieve sociale steun bleek hoog aan het begin van het traject en nam af na 1 maand. Vanaf 1 maand in het traject waren complimenten, suggesties/advies en aanmoediging de meest voorkomende vormen van sociale steun (Figuur 3).

Mate van activiteit hangt samen met effectiviteit

De activiteit van deelnemers in de sociale media groep lijkt een voorspeller van het succesvol stoppen met roken, maar activiteit in een online interventiegroep neemt vaak na verloop van tijd af.¹² Om de volledige potentie van een online interventie te benutten, is het van belang dat de mate van activiteit hoog blijft. De activiteit kan verhoogd worden door middel van a) een moderator¹³ b) 'superusers'¹⁴ en c) gepersonaliseerde berichten (tailoring).¹⁵ Het gebruik van de eerder genoemde elementen zorgt er voor dat de deelnemer zelf ook actiever deel neemt en dit de kans op succesvol stoppen met roken verhoogt. Het is nog niet duidelijk welke soorten activiteit voorspellend zijn voor het succesvol stoppen met roken. De mogelijkheden om activiteit te bevorderen, zoals het delen van emoticons, 'liken' en reageren, variëren per platform. Dat maakt het vergelijken van activiteit tussen verschillende platforms lastig. Er is meer onderzoek nodig naar de effecten van verschillende soorten activiteit.

- Een systematische review van 7 sociale media interventies uit 2017 vond 4 Facebook interventies, 2 Twitter interventies en één interactieve website waarbij sociale media waren geïntegreerd.¹³ 6 studies stuurden herinneringsberichten om de gebruikers actief te houden en uitval te voorkomen. 3 studies vonden dat een hogere mate van berichtenverkeer van de gebruiker een positief verband had met het succesvol stoppen met roken. Andere studies namen dit niet mee als variabele voor de effectiviteit maar gebruikten herinneringen om uitval te voorkomen. Deelnemers waren eerder geneigd Facebook content te bekijken als zij herinneringen ontvingen via Facebook en reageerden sneller wanneer zij succesvol waren gestopt.

Figuur 3. Trend van sociale steun reacties tijdens een online stoppen-met-rokeninterventie¹²



- Een stoppen-met-rokeninterventie onder 251 deelnemers via Facebook vond dat persoonlijke binding met de groep (via reacties en 'likes') een significante voorspeller is voor gestopt zijn met roken na interventie.¹⁶
- Een online interventie trial via Twitter vond dat het gebruik van automatisch gegenereerde berichten de activiteit binnen de groep verhoogde.¹⁷
- Uit een evaluatie van een gerandomiseerde trial van dezelfde Twitter interventie bleek dat de hoeveelheid uitgestuurde tweets van de deelnemer de kans op succesvol stoppen vergrootte tot 60 dagen na interventie.¹⁸
- Onderzoek naar een stoppen-met-rokeninterventie vond dat Facebook via een algoritme bepaalt wat de gebruiker te zien krijgt. Dit algoritme is gebaseerd op de activiteit van de gebruiker en reacties op de inhoud.¹⁹ Positieve reacties zoals "haha" en "geweldig" resulteren in een groter bereik dan negatieve berichten zoals 'boze' of 'verdrietige' smileys. Positieve reacties genereren daarmee meer activiteit. De auteurs vonden echter onverwacht dat het gebruik van de 'like' functie negatief verband heeft met het bereiken van de deelnemers.

De rol van de moderator en 'superusers'

Een online community geeft ruimte voor onderlinge discussie tussen de deelnemers. De inzet van een moderator kan de activiteit in de groep verhogen door bijvoorbeeld herinneringsberichten uit te sturen en daarmee de discussie aan te wakkeren. De moderator kan ervoor zorgen dat de inhoud van de berichten en discussie bij het onderwerp blijft. Superusers zijn deelnemers in het sociale netwerk die de activiteit van de groep verhogen door zelf zeer actief mee te doen. Investeren in een moderator en/of het aantrekken van superusers kan de activiteit binnen de groep verhogen en daarmee de effectiviteit verhogen.

- Een studie onder 136 personen die net gestopt waren met roken, gebruikte een geregistreerde stoppen-met-rokencoach voor het modereren van de discussies in een Facebook en Whatsapp groepsinterventie.²⁰ De Whatsapp interventiegroep bleek actiever dan de Facebookgroep, ook al waren ze beiden gemodereerd en was er dezelfde hoeveelheid herinneringsberichten uitgestuurd. Daarbij bleek de Whatsapp interventie effectief in het voorkomen van terugval. De Facebook interventie was minder actief in berichtenverkeer en bleek even effectief als de controlegroep, die alleen een informatiefolder ontvangen had.
- Een contentanalyse van 4243 personen in een publieke Facebook stoppen-met-rokenpagina vond dat een moderator cruciaal is voor het bijhouden van de groep.²¹ De moderator zou volgens de auteurs een centrale rol in de communicatie tussen de verschillende deelnemers spelen.
- Een observationele studie van een online stoppen-met-rokencommunity vond dat 1% van de deelnemers, tot wel 75% van de inhoud genereerde.¹⁴ Volgens de auteurs kunnen deze 'superusers' de sleutel zijn tot een succesvolle online gezondheidscommunity omdat zij de

meeste inhoud genereren, discussies uitlokken en anderen betrekken bij het onderwerp. Een groot deel van de overige deelnemers blijken passieve meelezers.

- Superusers zijn voornamelijk gemotiveerde en altruïstische vrouwen, volgens een interviewstudie naar 17 superusers uit online gezondheidscommunities.¹⁵ De motivatie lag niet op het gebied van financieel gewin of in sociale erkenning, maar in het helpen van anderen. Deze superusers waren zich wel bewust van hun beperking tot advies en wisten wanneer er een zorgprofessional betrokken moet worden.

Tailoring is geassocieerd met een hogere effectiviteit

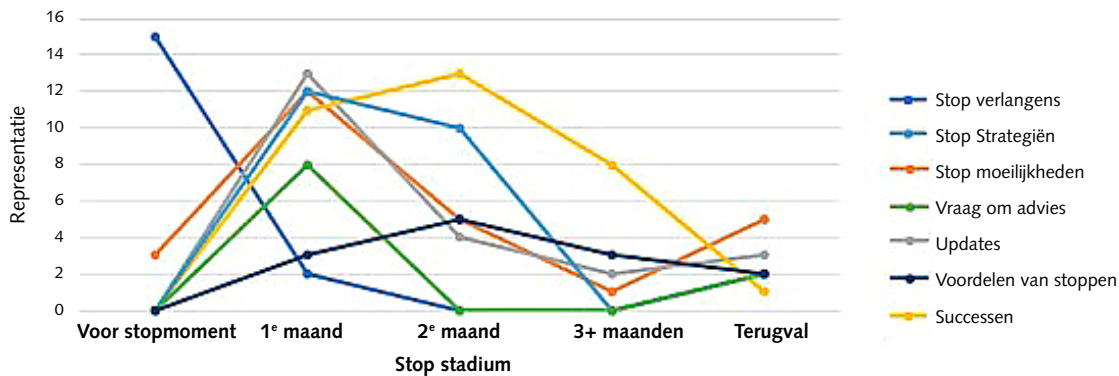
Digitale sociale platforms bieden mogelijkheden om de interventie aan te passen aan de situatie en behoefte van diegene die wil stoppen met roken (personaliseren, ookwel 'tailoren'). Personalisatie kan worden toegepast op verschillende niveaus. Personalisatie kan gericht zijn op de inhoud van een specifiek bericht binnen de groep maar het is ook mogelijk de gehele interventie te personaliseren zodat deze beter aansluit bij de wensen en interesse van een groep. Het toevoegen van herkenbare afbeeldingen of het gebruik maken van interactieve mogelijkheden zoals een poll draagt verder bij aan personalisatie.

Personalisatie van berichten kan het engagement van deelnemers verhogen omdat de interventie zo beter aansluit bij hun wensen. Iemand die op het punt staat te stoppen met roken heeft behoefte aan andere informatie dan iemand die al een tijd is gestopt. Zo kan de inhoud van berichten bij de start van de interventie zich meer richten op het voorbereiden op het stopproces, waarna vervolgens de focus kan verschuiven naar motivatie en omgaan met ontwenningverschijnselen. Deze focus kan bijvoorbeeld door de moderator worden gestuurd of een deelnemer kan overstappen naar een subgroep die bij diegene past. Door de gehele interventie te tailoren kan beter worden aangesloten worden op achtergrond en interesses van specifieke doelgroepen, zoals cultuur of leeftijd. Zo kan een interventie gericht op jongeren gebruik maken van een andere opzet, taalgebruik en afbeeldingen dan een interventie voor een oudere doelgroep.

Tailored online interventies zijn effectiever dan statische interventies. Het is lastig om te bepalen welke inhoud op welk moment het effectiefst is voor een stoppen-met-rokeninterventie. Daarbij speelt mee dat niet elk platform dezelfde personalisatiemogelijkheden heeft.

- De eerdergenoemde analyse op de inhoud van een online stoppen-met-rokencommunity uit 2022 vond dat de inhoud van de berichten van deelnemers verandert naarmate de interventie vordert (Figuur 4).¹² Vóór het stoppen werden door de deelnemers vooral redenen om te stoppen besproken. Kort na het stopmoment werden er vooral strategieën, adviezen, successen en worstelingen besproken. Naarmate de tijd verstreek, daalde de algehele activiteit.

Figuur 4. Inhoud van berichten tijdens een online stoppen-met-rokeninterventie¹²



- Een analyse op inhoud van 7 besloten Facebook groepen, ingedeeld op de bereidheid van deelnemers om te stoppen met roken, vond dat deelnemers die nog niet klaar waren om te gaan stoppen met roken het meest reageerden op sociale media berichten over de voor- en nadelen van gedragsverandering.²² De groep die zich aan het voorbereiden was om te stoppen met roken reageerde meer op berichten met feiten en tips over stoppen met roken.
- Een interventiestudie onder 138 jongvolwassenen vond dat verschillende thema's belangrijk zijn in verschillende fasen van het stoppen-met-roken traject.²³ Motivatie om te stoppen en vrienden en familie waren belangrijke thema's in de groep die nog niet klaar was om te stoppen met roken. In de groep die er aan dacht om te stoppen en de groep die aan het voorbereiden was om te stoppen met roken, waren strategieën om te kunnen omgaan met ontwenningverschijnselen een belangrijk thema.
- Een stoppen-met-rokeninterventiestudie onder 165 deelnemers onderzocht de effectiviteit van een Facebook interventie met cultureel getailorde berichten voor gender minderheidsgroepen (niet-hetero en individuen die zich niet conform hun geboortegeslacht identificeren).²⁴ Deelnemers werden ingedeeld in een getailorde groep of een niet-getailorde groep. De getailorde berichten bevatte onder andere afbeeldingen van niet-hetero koppels, regenboog afbeeldingen en termen zoals "LHBT". Uit deze studie bleek dat de interventie met getailorde berichten effectiever was dan de groepsinterventie met stoppen-met-roken inhoud niet specifiek gericht op genderminderheden. Deelnemers uit de getailorde groep rapporteerden vaker dat zij gestopt waren 6 maanden na interventie (35% tegenover 12%).





In dit deel van deze notitie gaan wij verder in op de effectiviteit van verschillende soorten platforms. Overzichtsstudies laten zien dat sociale media interventies voor stoppen met roken effectief en haalbaar kunnen zijn. Veel van deze studies richten zich op Facebook en Twitter. Niet alle studies vinden significante effecten op stoppen met roken. Mogelijk zijn er unieke onderdelen van een bepaald medium, dat bij een ander sociaal medium niet bestaat of niet effectief is. Daarnaast is de effectiviteit van sociale media interventies op langere termijn nog niet goed onderzocht.

- Een systematische review over de effectiviteit van online stoppen-met-rokeninterventies uit 2021 vond 13 studies.²⁵ 7 daarvan waren sociale media interventies, 6 waren interactieve websites of een zelf ontwikkeld online platform. De auteurs concludeerden dat stoppen-met-rokeninterventies via bestaande sociale mediaplatforms even effectief waren als interventies die gebruik maakten van zelf ontwikkelde interactieve platforms of websites.
- Een literatuuroverzicht van 12 studies uit 2019 vond dat sociale media geschikte en effectieve stoppen-

met-rokeninterventies kunnen bieden.²⁶ De auteurs concluderen dat engagement voorspellend is voor succesvol stoppen met roken. Studies hanteerden echter verschillende definities van engagement waardoor het moeilijk is om hier algemene uitspraken over te doen.

- Een systematische review uit 2017 vond 7 studies gericht op de effectiviteit en haalbaarheid van sociale media interventies op stoppen met roken.¹³ Dit waren voornamelijk interventiestudies via Facebook en Twitter. De auteurs concludeerden dat sociale media interventies effectief en haalbaar zijn.
- Een overzicht van systematische reviews uit 2016 laat gemengde resultaten zien van verschillende online interventies op gezondheidsbevordering.²⁷ Het daadwerkelijke gebruik van de interventies was bij veel studies laag. Interventiestudies specifiek via sociale media waren hier in de minderheid. De auteurs van dit overzicht suggereren wel dat interventies via sociale media in de toekomst meer gebruikt zullen worden, omdat deze gebruik maken van bestaande sociale netwerken en dus toegankelijker zijn.



Online community: Facebook en Reddit

Het grootste sociale mediaplatform is Facebook, met bijna 3 miljard gebruikers wereldwijd in 2022.²⁸ Met zoveel gebruikers is het gemakkelijker andere 'lotgenoten' te vinden en daarbij aan te sluiten. Via Facebook is het mogelijk om (besloten) groepen te maken, waar men aan kan deelnemen, al dan niet nadat ze door de beheerder zijn geaccepteerd. Dit biedt kansen voor een groep mensen die willen stoppen met roken om onderling sociale steun kunnen bieden en ontvangen. Om de effectiviteit te vergroten zou de beheerder van de groep een stoppen-met-rokenbegeleider kunnen zijn. De beheerder kan de activiteit binnen de groep vergroten door informatie te delen en deelnemers te betrekken bij de discussie.

Reddit werkt op een soortgelijke manier als Facebook. Omdat dit oorspronkelijk een sociaal nieuwspplatform is, ligt de nadruk minder op het individu en meer op de community. Men kan deze community's zoeken en besluiten om hier aan deel te nemen. In deze groepen kunnen deelnemers zelf berichten posten en ook reageren op de berichten van anderen. Reacties kunnen zowel tekstueel zijn als met 'awards' en 'upvotes'. Awards, oftewel prijzen, kunnen uitgedeeld worden aan elkaar. Awards hebben verschillende betekenissen, zoals het bedanken omdat je het bericht behulpzaam vindt of je kan iemand er een virtuele knuffel mee geven. Upvotes staat gelijk aan het bekende 'liken', waardoor het bericht meer op waarde wordt geschat door andere gebruikers en in het algoritme. In Reddit is het ook mogelijk een community te modereren. Uit eerdere studies blijkt Facebook een geschikt medium voor succesvolle stoppen-met-rokeninterventies, maar het is onduidelijk of de interventie effectief is op de lange termijn. Naar Reddit is voor zover bij ons bekend nog geen wetenschappelijk onderzoek gedaan.

- In een Amerikaanse besloten Facebook groepsinterventie van 16 deelnemers bleek dat zij gemiddeld 60 sigaretten per week minder opstaken 2 weken na de interventie. Een kwart van de deelnemers had minimaal 7 dagen geen sigaret meer opgestoken 2 weken na interventie. De mate van engagement, gemeten in de hoeveelheid reacties en algemene berichten, was voorspellend voor de mate van vermindering van het aantal sigaretten.¹⁰
- Een studie onderzocht de effectiviteit van een al bestaand stoppen-met-rokenprogramma via Facebook. 25% van de deelnemers was na afloop van het programma 7 dagen aaneengesloten gestopt. De mate van activiteit van de groep bleek belangrijk voor een positieve ervaring van het programma.²⁹
- Uit een gerandomiseerde Facebook interventiestudie bleek dat de interventie effectief was in het stoppen met roken.³⁰ Dit effect verdwijnt op de lange termijn, na 1 jaar. Na 1 jaar was de sociale media interventie even effectief als een verwijzing naar evidence based stoppen-met-rokenwebsite.
- Een Amerikaanse gerandomiseerde leefstijl interventie studie onder 300 werknemers vergeleek een Facebook

interventie gecombineerd met begeleiding van een zorgprofessional met enkel een Facebook interventie zonder begeleiding.³¹ Na de Facebook interventie zonder begeleiding was er een lichte afname in prevalentie van rokers van 0,7%. De controlegroep zag echter een prevalentie toename van 14,9%. De effectiviteit van de Facebook interventie in combinatie met begeleiding van een zorgprofessional bleek niet te verschillen van de controle groep, die alleen een nieuwsbrief ontving. Volgens de auteurs is dit omdat de zorgprofessionals niet speciaal waren opgeleid voor stoppen-met-rokenondersteuning. Dit zorgde er voor dat de gecombineerde leefstijlinterventie voor stoppen met roken niet effectief was.

Praktijkvoorbeelden van Facebook, Reddit en andere online communities



- In Nederland zijn er vanuit ikstopnu.nl besloten Facebook groepen, ingedeeld naar de maand waarin gebruikers stoppen. Elke maand 'start' er dus een nieuwe groep. Elke deelnemer van een bepaalde groep zal dus ongeveer in dezelfde stopfase zitten.

ikstopnu

7 november om 19:00

Hey jij daar! Speel je mee? 🎮 Wij dagen je uit voor de [#goedbezigbingo](#)! In totaal zijn er 25 vakjes. Eentje krijg je van ons.

Jij wordt uitgedaagd om niet te roken of vpen op momenten waarop het misschien wel een beetje verleidelijk is. Als je gestrest bent, een dagje op stap gaat met vrienden of een leuk moment viert: zeg nee tegen de verleiding en kruis de vakjes af. Elk vakje telt! ✅ En blijf doortellen en doorspelen. Ook als het een keer tegenzit.

Gedeelde smart is halve smart, dus wie daag jij uit om mee te doen? Tag jouw buddy hier in de comments. 📸 Of maak een selfie en zet 'm op [www.ikstopnu.nl/bingo](#)

- Elk jaar gaat in oktober de campagne 'Stoptober' van start. Deze Stoptober Facebookpagina is dan een online ontmoetingsplek voor mensen die meedoen aan Stoptober.
- De ikstop.nl website heeft een apart online forum. Dit forum heeft verschillende subfora, met bijvoorbeeld maandclubs waar iedereen elkaar tips, informatie en steun kan geven.
- Reddit heeft een internationale community "r/stopsmoking". De voertaal van deze community is Engels.

Posted by u/Pancer_Manda 10 months ago

397 I did it! I've made it over a year nicotine and cigarette free after 30+ years of smoking.

Life is so much better this way. I joined Reddit to join this sub, and everyone here has been so supportive which was so very crucial the first month or two. Thank you so much!!

So if this guy that started smoking in his early teens can summon the strength to kick the shit, by golly kid, you can too!

72 Comments Share Save ...

Twitter

Twitter is een interactief sociaal medium waar via korte berichten van max 280 tekens informatie kan worden gedeeld. Mensen kunnen hier elkaar, of privégroepen volgen. Via de 'hashtag' oftewel de '#' kunnen woorden belicht worden en kan men relevante berichten zoeken die dezelfde hashtag bevatten. Bijvoorbeeld #stoppenmetroken. Berichten kunnen worden 'geliked' en opnieuw worden gedeeld (ge-retweet). Naar de effectiviteit van Twitter interventies is nog weinig onderzoek gedaan.

- Voor dit platform is een volledig geautomatiseerde interventie ontwikkeld, namelijk #tweet2quit.¹⁷ Deelnemers konden zich aanmelden voor dit programma en zich aansluiten bij een privégroep. In deze privégroep werden dagelijks geautomatiseerde 'tweets' verzonden om de 160 deelnemers betrokken te houden, interactie en discussie uit te lokken en een groepsgevoel te creëren. Een gerandomiseerde trial vergeleek deze twitter interventie met een controlegroep die alleen een informatieve stoppen-met-rokenwebsite ontvingen en nicotinepleisters gebruikten.¹⁸ De twitter interventiegroep ontving ook deze pleisters en website, maar kreeg er bovenop nog toegang tot deze privé twittergroep. Het bleek dat van de interventiegroep 40% gestopt was gebleven in de 2 maanden follow-up, ten opzichte van 20% van de controle groep.

Praktijkvoorbeelden van Twitter groepen

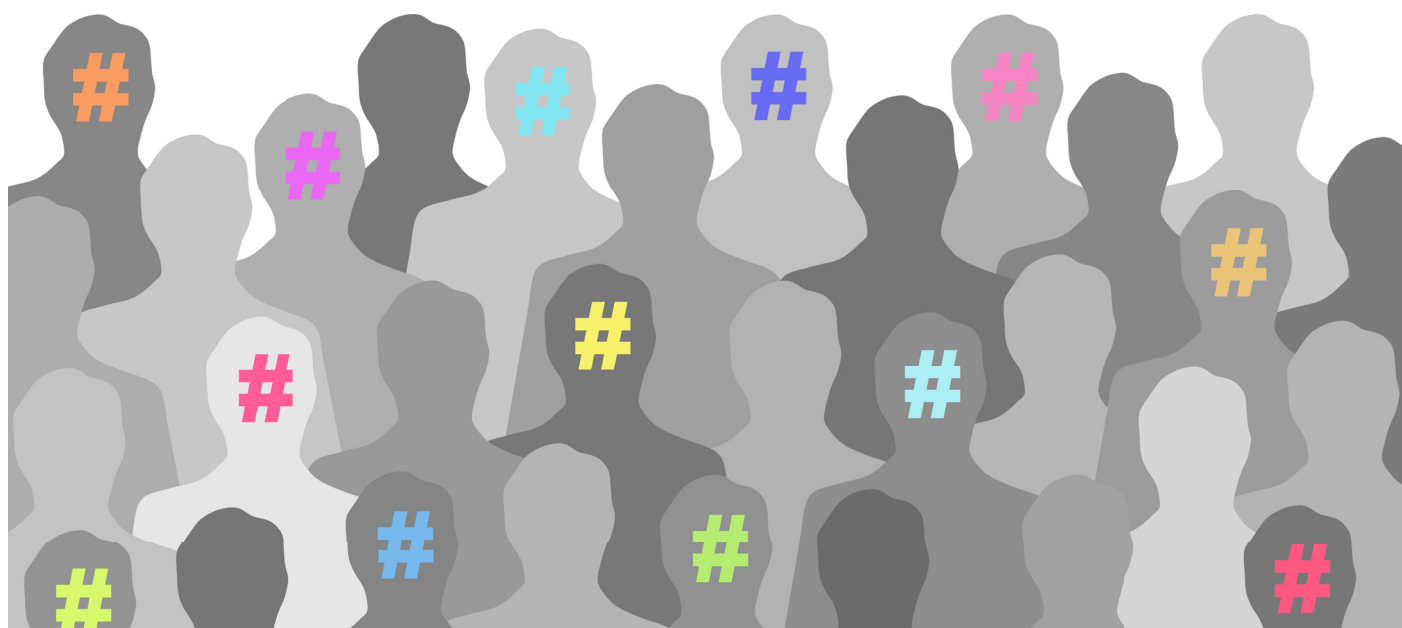
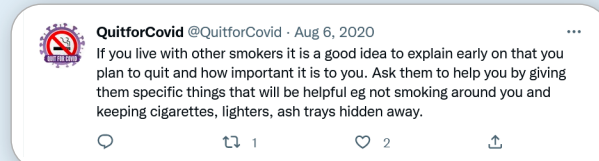


- In Nederland maakt de Stoptober campagne gebruik van Twitter door middel van het account @stoptoberNL. Ook de hashtag #stoptober kan worden gebruikt in berichten en deze hashtag kan worden gevolgd. De campagne van Stoptober en '#stoptober' wordt in meerdere landen gebruikt.



Oud-coureur Tim Coronel, ambassadeur van Stoptober 2022

- Vanuit Engeland is er tijdens de corona pandemie een stoppen-met-rokencampagne gestart. Twitteraars konden het account "@QuitforCovid" volgen en dagelijks tijdens de tijdelijke 'clinic' tussen 19.30 en 20.30 's avonds vragen stellen aan experts op het gebied van stoppen met roken. Met de hashtag '#quitforcovid' kon men over dit onderwerp meediscussiëren.



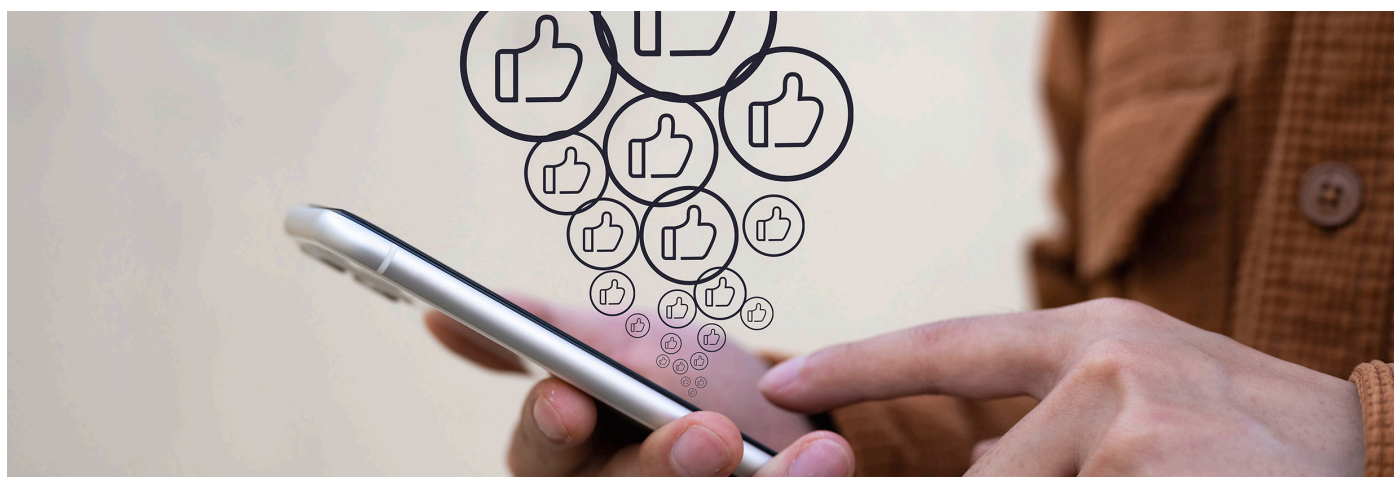
Chat mogelijkheden zoals Whatsapp, Wechat, Telegram, Signal Chatplatforms kunnen worden gebruikt om 1-op-1 ondersteuning te verlenen of groepen te vormen. Deelnemers kunnen berichten ontvangen van elkaar, een stoppen-met-rokenbegeleider of geautomatiseerde berichten. Het grootste chatplatform is Whatsapp, met 200 miljoen gebruikers wereldwijd.²⁸ Er zijn weinig wetenschappelijke studies naar de effectiviteit van een groepschat-interventie. Van de nieuwere chatplatforms als Telegram en Signal is nog geen wetenschappelijk onderzoek beschikbaar. Omdat de functionaliteiten van deze platforms nagenoeg identiek zijn, kunnen de bevindingen uit de beschikbare studies waarschijnlijk ook voor de nieuwere chatdiensten gelden.

- Een studie onder 136 mensen die recent waren gestopt met roken onderzocht of een Whatsappgroep of Facebookgroep terugval zou kunnen voorkomen.²⁰ De Whatsappgroep was effectief in het voorkomen van terugval. Daarnaast had de Whatsappgroep een significant hogere zelfrapportage van gestopt gebleven zijn dan de Facebookgroep en de controlegroep tijdens de 2 en 6 maanden follow-up.
- Een Chinese Whatsapp (WeChat) interventie onder 403 deelnemers uit 2022 vond geen effect in het succesvol stoppen.²⁵ Wel had de interventie groep een lagere nicotine afhankelijkheidsscore vergeleken met de groep die deze interventie niet had ontvangen. De interventie bestond uit het individueel ontvangen van 20 stoppen-met-roken gerelateerde berichten voor 2 weken en was dus geen groepsinterventie.
- Een onderzoek naar een Whatsapp stoppen-met-rokeninterventie onder 50 zwangere vrouwen uit 2021 vond dat na de interventie 60% van de vrouwen gestopt was.³² Van de groep die deze interventie niet had ontvangen was 36% gestopt. Na afloop gaven alle deelnemers aan dat zij een dergelijke Whatsapp interventiegroep zouden aanraden aan anderen. Er is echter geen onderzoek gedaan naar de rookstatus na de bevalling.

Voorbeeld van Whatsapp groep 'Stop Toppers'.



- Iedereen kan zelf een groepschat aanmaken en beheren. Deelnemers kunnen dan worden toegevoegd. Je kan je ook aansluiten bij een bestaande groep, de beheerder daarvan kan jou toevoegen.



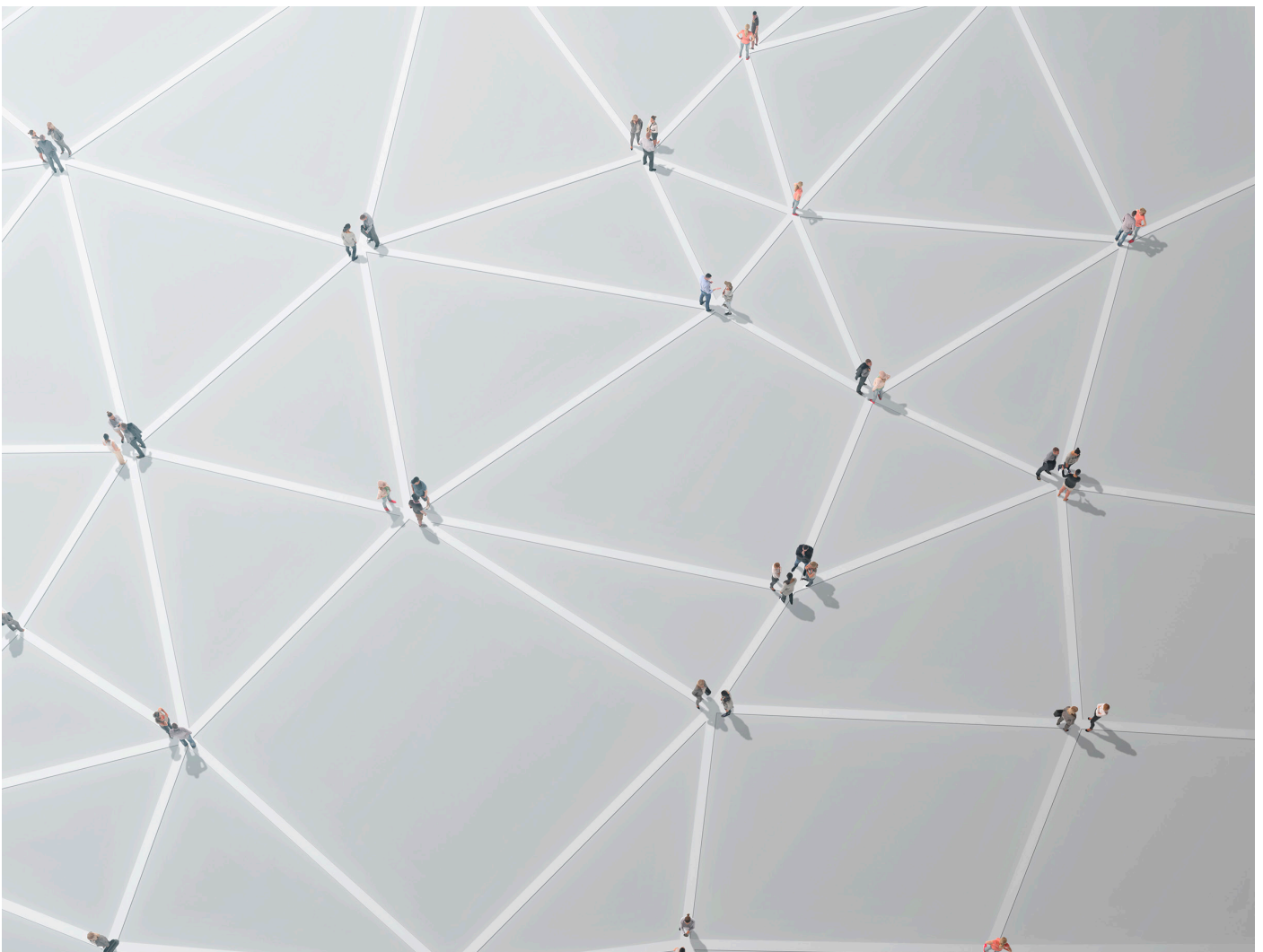
CONCLUSIE

Het gebruik van sociale mediaplatforms voor steun bij het stoppen met roken groeit snel, maar de populariteit van de verschillende platforms verschuift. De snelle ontwikkelingen in populariteit en de veranderingen van mogelijkheden van verschillende sociale media, zoals de toegevoegde chatdienst in Facebook en de mogelijkheid van groepen in Whatsapp en Snapchat, maakt dat de wetenschappelijke onderbouwing van sociale media interventies achterloopt met de technologische en maatschappelijke ontwikkelingen. Het is belangrijk om deze ontwikkelingen te volgen en per doelgroep te bekijken welk platform het meest geschikt is voor het aanbieden van stoppen-met-rokenondersteuning.

De beschikbare wetenschappelijke studies zijn vooral gebaseerd op de netwerksites Facebook en Twitter en de chatdienst Whatsapp. Op basis van deze studies kunnen we concluderen dat sociale mediaplatforms in het algemeen effectief kunnen zijn, wanneer deze de omgeving bieden van een online community, waarin deelnemers elkaar in groepsverband kunnen vinden en met elkaar kunnen

communiceren. Om de effectiviteit te bevorderen is het belangrijk om de deelnemers in de groep betrokken en actief te houden. Dit kan op meerdere manieren, zoals door het gebruik van een moderator. Tevens kunnen specifieke groepen worden aangesproken en gemotiveerd door de inhoud aan te laten sluiten naar de wensen en interesse van deze groep, zoals cultuur of fase van het stoppen-met-rokenproces.

Stoppen-met-rokeninterventies via sociale media kunnen een goede aanvulling zijn op een fysieke interventie zonder dat daar extra kosten bij komen kijken voor de gebruiker. Deze vorm van stoppen-met-rokenondersteuning kan door iedereen die een account heeft op een platform worden gestart en beheerd. Interventies via sociale media kunnen ook op zichzelf effectief zijn in vergelijking met een informatiefolder of website. Dit biedt kansen om rokers te bereiken die door bijvoorbeeld afstand, fysieke en/of financiële beperkingen of een taalbarrière minder snel gebruik maken van de reguliere zorg.





LITERATUUR

1. Bommelé J, Willemsen M. Kerncijfers roken 2021. trimbos-instituut: Utrecht, The Netherlands. 2022
2. Aanvullende Module Middelen van de Leefstijlmonitor (LSM-A middelen), Trimbos-instituut i.s.m. RIVM en CBS, 2020.
3. Van der Vaart R, Van Deursen L, Standaard L, et al. E-healthmonitor 2021: stand van zaken digitale zorg. Bilthoven RIVM, 2022.
4. CBS StatLine (2023). Internettoegang en internetactiviteiten; persoonskenmerken 2022. CBS. <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84888NED/table?dl=69D7F>
5. Troelstra S, Magnée T, Koopman E, Harting J, Nagelhout G. Stoppen-met-rokeninterventies voor mensen met een lagere sociaaleconomische positie. trimbos-instituut: Utrecht, The Netherlands. 2020
6. Kietzmann JH, Hermkens K, McCarthy IP, Silvestre BS. Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Bus Horiz.* 2011;54(3):241-251. doi:10.1016/j.bushor.2011.01.005
7. Nationale Social Media Onderzoek 2023. <https://www.newcom.nl>
8. van den Brand FA, Nagtzaam P, Nagelhout GE, Winkens B, van Schayck CP. The Association of Peer Smoking Behavior and Social Support with Quit Success in Employees Who Participated in a Smoking Cessation Intervention at the Workplace. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(16). doi:10.3390/IJERPH16162831
9. Qian Y, Gui W, Ma F, Dong Q. Exploring features of social support in a Chinese online smoking cessation community: A multidimensional content analysis of user interaction data. *Health Informatics J.* 2021;27(2). doi:10.1177/14604582211021472
10. Kim SJ, Marsch LA, Brunette MF, Dallery J. Harnessing Facebook for smoking reduction and cessation interventions: Facebook user engagement and social support predict smoking reduction. *J Med Internet Res.* 2017;19(5):e6681. doi:10.2196/JMIR.6681
11. Onezi H Al, Khalifa M, El-Metwally A, Househ M. The impact of social media-based support groups on smoking relapse prevention in Saudi Arabia. *Comput Methods Programs Biomed.* 2018;159:135-143. doi:10.1016/J.CMPB.2018.03.005
12. Struik L, Khan S, Assoians A, Sharma RH. Assessment of Social Support and Quitting Smoking in an Online Community Forum: Study Involving Content Analysis. *JMIR Form Res.* 2022;6(1). doi:10.2196/34429
13. Naslund JA, Kim SJ, Aschbrenner KA, et al. Systematic review of social media interventions for smoking cessation. *Addict Behav.* 2017;73:81-93. doi:10.1016/J.ADDBEH.2017.05.002
14. Van Mierlo T. The 1% Rule in Four Digital Health Social Networks: An Observational Study. *J Med Internet Res* 2014;16(2)e33 <https://www.jmir.org/2014/2/e33>. 2014;16(2):e2966. doi:10.2196/JMIR.2966
15. de Simoni A, Shah AT, Fulton O, et al. Superusers' Engagement in Asthma Online Communities: Asynchronous Web-Based Interview Study. *J Med Internet Res.* 2020;22(6). doi:10.2196/18185
16. Meacham MC, Liang OS, Zhao M, Yang CC, Thrul J, Ramo DE. Connectedness Based on Shared Engagement Predicts Remote Biochemically Verified Quit Status Within Smoking Cessation Treatment Groups on Facebook. *Nicotine Tob Res.* 2021;23(1):71-76. doi:10.1093/NTR/NTZ193
17. Pechmann C, Pan L, Delucchi K, Lakon CM, Prochaska JJ. Development of a Twitter-Based Intervention for Smoking Cessation that Encourages High-Quality Social Media Interactions via Automessages. *J Med Internet Res.* 2015;17(2):e50. doi:10.2196/jmir.3772
18. Pechmann C, Delucchi K, Lakon CM, Prochaska JJ. Randomised controlled trial evaluation of Tweet2Quit: a social network quit-smoking intervention. *Tob Control.* 2017;26(2):188-194. doi:10.1136/tobaccocontrol-2015-052768
19. Pócs D, Adamovits O, Watti J, Kovács R, Kelemen O. Facebook Users' Interactions, Organic Reach, and Engagement in a Smoking Cessation Intervention: Content Analysis. *J Med Internet Res.* 2021;23(6). doi:10.2196/27853
20. Derek Cheung YT, Helen Chan CH, Lai CKJ, et al. Using WhatsApp and Facebook Online Social Groups for Smoking Relapse Prevention for Recent Quitters: A Pilot Pragmatic Cluster Randomized Controlled Trial. *J Med Internet Res.* 2015;17(10). doi:10.2196/JMIR.4829
21. Cole-Lewis H, Perotte A, Galica K, et al. Social Network Behavior and Engagement Within a Smoking Cessation Facebook Page. *J Med Internet Res.* 2016;18(8). doi:10.2196/JMIR.5574
22. Thrul J, Klein AB, Ramo DE. Smoking Cessation Intervention on Facebook: Which Content Generates the Best Engagement? *J Med Internet Res.* 2015;17(11):e244. doi:10.2196/jmir.4575
23. McKelvey K, Ramo D. Conversation Within a Facebook Smoking Cessation Intervention Trial For Young Adults (Tobacco Status Project): Qualitative Analysis. *JMIR Form Res.* 2018;2(2):e11138. doi:10.2196/11138
24. Vogel EA, Ramo DE, Meacham MC, Prochaska JJ, Delucchi KL, Humfleet GL. The Put It Out Project (POP) Facebook Intervention for Young Sexual and Gender Minority Smokers: Outcomes of a Pilot, Randomized, Controlled Trial. *Nicotine Tob Res.* 2020;22(9):1614-1621. doi:10.1093/NTR/NTZ184
25. Luo T, Li MS, Williams D, et al. A WeChat-based smoking cessation intervention for Chinese smokers: A pilot study. *Internet Interv.* 2022;28. doi:10.1016/J.INVENT.2022.100511
26. Thrul J, Tormohlen KN, Meacham MC. Social Media for Tobacco Smoking Cessation Intervention: A Review of the Literature. *Curr Addict Reports* 2019 62. 2019;6(2):126-138. doi:10.1007/S40429-019-00246-2



27. Welch V, Petkovic J, Pardo Pardo J, Rader T, Tugwell P. Interactive social media interventions to promote health equity: An overview of reviews. *Heal Promot Chronic Dis Prev Canada*. 2016;36(4):63-75. doi:10.24095/hpcdp.36.4.01
28. Biggest social media platforms 2022 | Statista. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
29. Heavey L, Wright R, Ryan M, et al. Mixed methods evaluation of the “real-world” implementation of group-based behavioral stop smoking support through Facebook. *Tob Prev Cessat*. 2022;8:24. doi:10.18332/tpc/149910
30. Ramo DE, Thrul J, Delucchi KL, et al. A randomized controlled evaluation of the tobacco status project, a Facebook intervention for young adults. *Addiction*. 2018;113(9):1683-1695. doi:10.1111/ADD.14245
31. Hene N, Wood P, Schweltnus M, Jordaan E, Laubscher R. Social Network Lifestyle Interventions Reduce Non-Communicable Diseases Risk Factors in Financial Sector Employees: Randomized Controlled Trial. *J Occup Environ Med*. 2022;64(4):278-286. doi:10.1097/JOM.0000000000002474
32. Balmumcu A, Ünsal Atan Ş. Smoking Cessation Programs for Pregnant Women: Utilizing WhatsApp Text Messaging. *J Addict Nurs*. 2021;32(3):188-196. doi:10.1097/JAN.0000000000000417

ROKEN
Infolijn
0900-1995

€ 0,10/min + de kosten van
je mobiele telefoon

Colofon

Auteurs

Lisa Koster
Sigrid Troelstra
Marc Willemsen

Ontwerp & productie

Canon Nederland N.V.

Beeld

www.gettyimages.nl

Deze factsheet is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS en te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer AF2078

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.