

NOTITIE

HET BEREIKEN VAN JONGVOLWASSENEN MET STOPPEN-MET-ROKENHULP

In deze notitie presenteren we gegevens waaruit kan worden opgemaakt dat het voor de volksgezondheid belangrijk is dat juist ook jongvolwassenen worden bereikt met stoppen-met-rokenhulp. We leggen uit op welke manieren zij bereikt kunnen worden en welke boodschappen over stoppen met roken hen aanspreken. Deze notitie is vooral bedoeld voor (zorg)professionals die met jongvolwassenen werken.

KERNPUNTEN

- Meer dan een kwart (26,2%) van de jongvolwassenen in Nederland tussen de 18 en 25 jaar rookte wel eens in 2022.
- Veel jongvolwassenen die roken zijn geïnteresseerd in stoppen, maar over het algemeen maken jongvolwassenen weinig gebruik van stoppen-met-rokenondersteuning.
- Een groot deel van de jongvolwassenen weet niet welke ondersteuning ze kunnen krijgen bij het stoppen met roken.
- Er zijn verschillende manieren waarop jongvolwassenen bereikt kunnen worden met aanbod van stoppen-met-rokenhulp, zoals via massamediacampagnes en sociale media. Ook via scholen, werkgevers of zorgverleners kunnen jongvolwassenen bereikt worden.
- Er is niet één boodschap die alle jongvolwassenen aanspreekt. De redenen om te stoppen met roken en de boodschappen die jongvolwassenen aanspreken lopen erg uiteen. Boodschappen die kunnen aanspreken, zijn bijvoorbeeld stoppen omdat het veel geld kost, een betere conditie, het uiterlijk of de misleiding vanuit de tabaksindustrie.

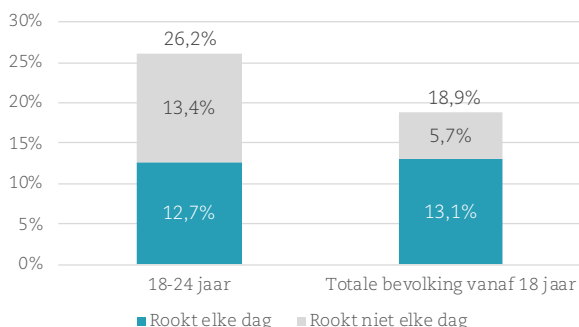
ACHTERGROND

Hoeveel jongvolwassenen roken?

Volgens de Gezondheidsenquête uit 2022 roken jongvolwassenen vaker dan andere leeftijdsgroepen.³

- In 2022 rookte 26,2% van de jongvolwassenen (18-24 jaar) in Nederland wel eens (zie figuur 1).³
 - Het percentage jongvolwassenen dat “wel eens” rookt (26,2%) is hoger ten opzichte van de totale volwassen bevolking (18,9%).
 - Het aandeel jongvolwassenen dat dagelijks rookt (12,7%) is ongeveer gelijk aan het aandeel dagelijkse rokers onder de totale volwassen bevolking in Nederland (13,1%).
 - Het aandeel jongvolwassenen dat niet elke dag rookt (13,4%) is echter veel groter dan het aandeel niet-dagelijkse rokers onder de totale bevolking vanaf 18 jaar (5,7%).
- Het percentage jongvolwassenen dat rookt is sinds 2014 gedaald. In 2022 rookten significant minder jongvolwassenen “wel eens” (26,2%) dan in 2014 (35,3%). Ook het percentage van jongvolwassenen dat dagelijks rookte is significant gedaald (12,7%) ten opzichte van 2014 (22,7%).³
- Naast het roken worden ook steeds meer elektronische sigaretten (vapes) gebruikt. In 2022 gebruikte 7,3% van de jongvolwassenen regelmatig een elektronische sigaret.³

Figuur 1. Percentage jongvolwassenen dat rookt ten opzichte van de totale bevolking (18 jaar en ouder) in 2022 in Nederland.



Noot: De percentages van jongvolwassenen en van de totale bevolking die wel eens roken, zijn niet precies gelijk aan de percentages 'rookt elke dag' en 'rookt niet elke dag' bij elkaar opgeteld. Dat komt door het afronden van de cijfers.

Methodologische verantwoording

Voor de totstandkoming van deze notitie hebben we gebruik gemaakt van wetenschappelijke artikelen. We hebben eerst gezocht naar overzichtsstudies over stoppen-met-rokeninterventies voor jongvolwassenen tussen de 18 en 25 jaar.^{1,2} In deze overzichtsstudies staat echter niet beschreven hoe jongvolwassenen bereikt kunnen worden voor stoppen-met-rokenhulp. Hiervoor hebben we afzonderlijke studies gebruikt.

De bevindingen uit de literatuur hebben we aangevuld met informatie uit een verkennend onderzoek dat in 2019 en 2020 is uitgevoerd in opdracht van het Trimbos-instituut en gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In de volgende alinea 'Trimbos onderzoek onder jongvolwassenen die roken' wordt meer informatie gegeven hierover. Resultaten uit dit onderzoek worden voor het eerst in deze notitie gepubliceerd. Wanneer in deze notitie wordt verwezen naar de resultaten spreken we over *Trimbos onderzoek onder jongvolwassenen*.

TRIMBOS ONDERZOEK ONDER JONGVOLWASSENEN DIE ROKEN

Het Trimbos-instituut deed eind 2019 en begin 2020 een verkennend onderzoek naar waarom jongvolwassenen roken, wat hen zou motiveren om te stoppen en op welke manier zij wilden stoppen met roken. Een ander doel was om te weten te komen welke onderwerpen rondom roken jongvolwassenen interessant vinden en hoe zij informatie willen ontvangen.

In opdracht van het Trimbos-instituut zette onderzoeksbureau 'Qrius' een vragenlijst uit onder ruim 1000 rokende panelleden tussen de 18 en 25 jaar. Daarnaast heeft het Trimbos-instituut met zes jongvolwassenen verdiepende gesprekken gevoerd. De data uit dit onderzoek was verzameld voor de coronamaatregelen werden ingevoerd.

Waarom is het belangrijk dat jongvolwassenen stoppen met roken?

Jongvolwassenen die roken maken vaak geen gebruik van stoppen-met-rokenhulp. Veel jongvolwassenen denken zelf te kunnen stoppen en menen daarbij geen professionele hulp nodig te hebben.^{2,4} Een groot deel van de jongvolwassenen weet niet dat stoppen-met-rokenondersteuning bestaat.⁵ Uit het *Trimbos onderzoek onder jongvolwassenen* blijkt dat slechts 30% van de jongvolwassenen bekend is met stoppen-met-rokenbegeleiding van een huisarts, praktijkassistent of stopcoach en 57% is bekend met nicotine-ervangende middelen.

Er zijn verschillende redenen waarom het belangrijk is dat jongvolwassenen stoppen met roken of hulp krijgen bij stoppen met roken:

- Jong beginnen met roken hangt samen met een grotere kans op gezondheidsgevolgen en een hogere mate van afhankelijkheid van nicotine later in het leven.⁶
- Hoe eerder jongvolwassenen stoppen met roken, hoe groter de gezondheidswinst op de lange termijn is. Uit onderzoek blijkt dat als je stopt met roken tussen 25 en 34 jaar, je gemiddeld 10 jaar langer leeft dan mensen die blijven roken.⁷
- Veel rokers zijn als jongere of jongvolwassene begonnen met (wel eens) roken en stappen als jongvolwassene vaak over naar dagelijks roken.^{6,8}
- Veel jongvolwassenen die roken zijn geïnteresseerd in stoppen.^{1,2} Van de jongvolwassenen die roken in Nederland, wil 67,6% stoppen.⁹ In 2022 deed 40,3% van de jongvolwassenen die roken een serieuze stoppoging, tegen 35,9% van de totale volwassen bevolking in Nederland.³
- Jongvolwassenen maken minder vaak gebruik van bewezen effectieve stophulp, zoals gedragsmatige ondersteuning van een zorgverlener of van medicijnen die helpen bij het stoppen dan oudere volwassenen.¹⁰



Welke stoppen-met-rokenondersteuning zijn effectief voor jongvolwassenen?

Uit onderzoek blijkt dat stoppen-met-rokenondersteuning die werkt voor volwassenen, zoals gedragsmatige ondersteuning en behandeling met medicijnen of nicotinevervangende middelen, waarschijnlijk ook voor jongvolwassenen effectief is.¹ Echter, jongvolwassenen worden niet goed genoeg bereikt om ze ook deel te laten nemen aan bijvoorbeeld face-to-face ondersteuning door een stopbegeleider en het gebruik van nicotinevervangende middelen.¹ Uit het *Trimbos onderzoek onder jongvolwassenen* blijkt dat de meeste jongvolwassenen die proberen te stoppen dit vooral *cold turkey* doen, dus in één keer zonder gebruik te maken van stoppen-met-rokenondersteuning.⁴ Over het algemeen blijkt dat de kans op een geslaagde stoppoging veel groter is met professionele ondersteuning.¹¹

Er is wel enig onderzoek gedaan, vooral in de Verenigde Staten, naar de effectiviteit van stoppen-met-rokenondersteuning specifiek voor jongvolwassenen, waarbij gebruik gemaakt is van experimenteel onderzoek (vergelijking met een controle groep die geen interventie krijgt).² Uit een overzichtsstudie blijkt dat interventies op afstand (via apps/mobiele telefoon), interventies met activiteiten op scholen (stopwedstrijden) en interventies waarin meerdere leefstijlgedragingen samen worden aangepakt (zoals alcoholgebruik en roken) effectief kunnen zijn voor jongvolwassenen. Interventies via de mobiele telefoon lijken een groot bereik te hebben onder jongvolwassenen. Hoewel deze specifieke interventies voor jongvolwassenen effectief kunnen zijn, is het absolute aantal stoppers dat in studies werd gerapporteerd laag. In de overzichtsstudie wordt geadviseerd om de veelbelovende interventies voor jongvolwassenen te combineren met farmacologische ondersteuning^a op manieren die aanvaardbaar en toegankelijk zijn voor jongvolwassenen, om zo de succeskans verder te verhogen.²

» Op de *Trimbos*-website jongvolwassenen.ikstopnu.nl kunnen jongvolwassenen informatie vinden over (manieren om te) stoppen met roken.

a In Nederland heeft volgens de NHG-behandelrichtlijn gedragsmatige begeleiding bij stoppen met roken de voorkeur, zoals individuele begeleiding of groepsbegeleiding. Behandeling met medicijnen of nicotinevervangende middelen kan daarop een aanvulling zijn.⁴⁷

Waarom zijn jongvolwassenen moeilijk te bereiken?

Ondanks dat veel jongvolwassenen een stopwens hebben, is het lastig voor zorgprofessionals en voorlichters om ze te bereiken met stoppen-met-roken ondersteuningsaanbod. Hieronder staat een aantal barrières beschreven die door jongvolwassenen zelf worden aangegeven als ze geconfronteerd worden met een aanbod van stoppen-met-rokenhulp, afkomstig uit verschillende studies.

- Het sociale aspect van roken maakt het lastig voor jongvolwassenen om te stoppen met roken. Ze hebben familie, vrienden of collega's die roken en het samen roken versterkt hun band.^{12,13}



“Als je rookt, word je makkelijker geaccepteerd, er ontstaat een band. Tijdens de rookpauze leren we elkaar kennen.”¹²

- Uit het *Trimbos onderzoek onder jongvolwassenen* en de literatuur blijkt ook dat jongvolwassenen roken om te ontspannen of om ‘pauze’ te houden tijdens hun werk. Het roken is een excuus om even pauze te nemen en dat willen ze niet opgeven.¹²

“Het is een klein pauzemomentje dat nieuwe ideeën oplevert, dat maakt je efficiënter op het werk”¹²



- Sommige jongvolwassenen denken dat hulpmiddelen bij stoppen met roken niet werken en vinden nicotinevervangende middelen dan al snel te duur om te kopen.¹⁴



“Mijn oom heeft nicotinepleisters geprobeerd, maar hij zegt dat dit niet werkt. Ik denk dat het misschien niet werkt, dus waarom zou ik al dat geld besteden aan iets wat niet werkt.”¹⁴

- Jongvolwassenen die af en toe roken, bijvoorbeeld op een feestje, identificeren zichzelf vaak niet als roker. Ze vinden zichzelf niet verslaafd en zijn ook minder gemotiveerd om te stoppen met roken dan jongvolwassenen die dagelijks roken.^{13,15,16} In de leeftijdsgroep 18-24 jaar bevinden zich in Nederland relatief veel niet-dagelijks rokers (13,4%).³

“Ik maak me nu nog geen zorgen. Ik rook niet genoeg om te kunnen zeggen dat ik moet stoppen.”¹³



Benaderen van jongvolwassenen die niet-dagelijks roken

Een groot deel van de jongvolwassenen in Nederland rookt af en toe (13,4%).³ Zij roken vaak alleen in een sociale setting, bijvoorbeeld als ze met vrienden zijn.¹³ Er is nog weinig onderzoek gedaan naar de schadelijkheid van af en toe roken, maar uit onderzoek blijkt dat ook weinig sigaretten per dag roken of niet elke dag roken een gezondheidsrisico kan vormen.¹⁷ Daarnaast blijkt uit internationale onderzoeken dat ongeveer 25% tot 50% van de jongvolwassenen die af en toe rookt uiteindelijk stopt met roken, maar een groot deel blijft voor een langere tijd af en toe roken (35% - 50%) of wordt in korte tijd dagelijks roker (15%-25%).¹⁸⁻²⁰

Jongvolwassenen die af en toe roken identificeren zichzelf doorgaans niet als 'roker' en zijn hierdoor niet geïnteresseerd in stoppen-met-rokenhulp.²¹ Een studie concludeert daarom dat het belangrijk is dat zorgprofessionals bij jongvolwassenen uitvragen of zij "af en toe roken" in plaats van "of ze roken", zodat ook niet-dagelijkse rokers een stopadvies krijgen.¹³ Boodschappen die deze jongvolwassenen kunnen aanspreken, zijn bijvoorbeeld: stoppen om te voorkomen dat je verslaafd raakt, stoppen vanwege de gezondheidsrisico's van af en toe roken, stoppen vanwege het negatieve sociale stigma van roken, of stoppen vanwege een bredere gezonde leefstijl.^{13,21}



HOE BEREIK JE JONGVOLWASSENEN VOOR STOPPEN-MET-ROKENHULP?

Er zijn verschillende manieren waarop jongvolwassenen bereikt kunnen worden met aanbod van stoppen-met-rokenhulp. De meeste onderzoeken gaan over het bereiken van jongvolwassenen via massamediacampagnes en sociale media. Ook via scholen, werkgevers of zorgverleners kunnen jongvolwassenen bereikt worden. Hieronder wordt een aantal manieren besproken die kunnen bijdragen aan het bereiken van jongvolwassenen voor stoppen-met-rokenhulp.

Via massamediacampagnes

Een manier om jongvolwassenen te bereiken is via massamedia. Massamediacampagnes worden ingezet bij het algemene publiek om roken terug te dringen met bijvoorbeeld bewustwordingscampagnes en stopcampagnes via televisie, radio, websites, kranten, tijdschriften, posters, folders en billboards. Advertenties via sociale media worden hieronder toegelicht onder het kopje 'via sociale media'. Uit de Mediamonitor 2022 blijkt dat het gemiddeld dagbereik van televisie- en radiozenders de afgelopen jaren is gedaald onder de doelgroep 20 tot 34 jaar.²² Het luisteren naar podcasts neemt toe onder jongvolwassenen tussen de 18 en 24 jaar. Het lezen van online nieuwsmedia stijgt onder jongere 20-34-jarigen terwijl maar weinig jonge volwassenen tegenwoordig nog papieren dagbladen lezen.

Uit verschillende onderzoeken komen algemene eigenschappen naar voren waar bij het ontwikkelen van massamediacampagnes rekening mee gehouden kan worden om jongvolwassenen te bereiken:

- Massamediacampagnes lijken zowel bij jongeren als volwassenen het beste te werken wanneer ze intensief en langdurig worden gevoerd.²³⁻²⁵
- Er zijn beperkte aanwijzingen dat het niet altijd nodig is om een massamediacampagne specifiek te richten op jongvolwassenen om ze te bereiken. Uit een studie uit de Verenigde Staten blijkt dat dankzij de inzet van advertenties voor een telefonische hulplijn op televisie, radio en op geprinte materialen veel jongvolwassenen werden bereikt.²⁶ In de studie werd niet aangegeven wat de inhoud van de advertenties was, maar ze waren niet specifiek gericht op jongvolwassenen. De meeste jongvolwassenen die naar de hulplijn belden waren dagelijkse rokers en kwamen uit postcodegebieden met lagere inkomens dan gemiddeld. Jongvolwassenen die af toe rookten belden minder vaak naar de hulplijn dan jongvolwassenen die dagelijks rookten.

Boodschap in massamediacampagnes die jongvolwassenen aanspreekt

Een aantal studies onderzocht welke campagneboodschappen jongvolwassenen aanspreken. Verschillende boodschappen kunnen helpen om jongvolwassenen een minder positieve houding te geven over roken of dat zij meer gaan nadenken over stoppen met roken:

- *De consequenties van roken op je humeur.*²⁷ Veel rokers realiseren zich niet dat ze roken om zich beter te voelen wanneer ze verdrietig zijn, omdat ze niet comfortabel zijn in sociale situaties of om te kunnen ontspannen.

- *De mate waarin roken een stigma heeft.*²⁷ De perceptie van jongvolwassenen is dat roken je niet aantrekkelijker maakt en je ziet er niet zelfverzekerder en intelligenter uit als je rookt.
- *Alternatieve copingsmechanismen laten zien.*²⁸ Een copingsmechanisme voor bijvoorbeeld stress zou sporten kunnen zijn.
- *De misleidende marketingstrategieën van de tabaksindustrie blootleggen.*²⁹ Uit onderzoek blijkt dat deze informatie de houding van jongvolwassenen tegenover roken kan veranderen. Dit zou kunnen bij dragen aan het niet beginnen of stoppen met roken bij jongvolwassenen.
- Er lijkt nog geen eenduidige conclusie over een positieve of negatieve insteek van de boodschap. Een onderzoek vond effect van een positieve insteek, zoals informatie over *de gezondheidsvoordelen van stoppen met roken.*²⁸ Een ander onderzoek vond enig effect van het benoemen van *gezondheidsgevolgen van roken.*³⁰

» Bekijk voor meer informatie over massamediacampagnes onze Factsheet '[Massamediacampagnes om roken terug te dringen](#)'.

Via sociale media

Uit de resultaten van Trimbos onderzoek onder jongvolwassenen blijkt dat jongvolwassenen de inzet van sociale media zien als een goede manier om jongvolwassenen te bereiken. In Nederland gebruiken twintigers (20-29 jaar) in 2023 na Whatsapp het vaakst Snapchat.³¹ Daarna worden Instagram en TikTok het vaakst dagelijks gebruikt, gevolgd door YouTube en Facebook. Facebook verliest de laatste jaren aan terrein onder twintigers. Het dagelijks gebruik van Snapchat en TikTok stijgt het snelst onder twintigers.

Het meeste onderzoek over online stoppen-met-rokenhulp bij jongvolwassenen is gedaan naar Facebook.³²⁻³⁶ Onderzoek uit de Verenigde Staten laat zien dat jongvolwassenen via advertenties op Facebook op een effectieve en betaalbare wijze geworven kunnen worden voor een online stoppen-met-rokeninterventie.³³ Onderstaande bevindingen, afkomstig uit onderzoek naar de inzet van Facebook bij werving, zijn waarschijnlijk ook (deels) toe te passen op andere sociale media zoals TikTok en Instagram.

Algemene eigenschappen van sociale media-advertenties die jongvolwassenen aanspreken

Uit verschillende onderzoeken onder jongvolwassenen komen de volgende eigenschappen naar voren waar sociale media-advertenties volgens hen aan moeten voldoen om hen goed te bereiken:

- Een centrale positie op de pagina.^{32,33}
- Eye-catching: gebruik van een groot en dikgedrukt lettertype dat aandacht trekt.³²
- Het gebruik van simpel en beeldend taalgebruik.³²
- Het gebruik van korte bewegende beelden (GIFs) of andere beelden die eruit springen om aandacht te trekken.³²
- Een goede zichtbaarheid via de mobiele telefoon.³³
- Een opvallende link naar een website voor meer informatie over stoppen.³²

Boodschap in sociale media-advertenties die jongvolwassenen aanspreekt

Jongvolwassenen hebben duidelijke voorkeuren voor een bepaalde inhoud van de boodschap die zij terug willen zien in advertenties op sociale media of waarvan uit onderzoek blijkt dat ze werken bij deze doelgroep. De volgende voorkeuren worden in onderzoek genoemd:

- Boodschappen zijn positief geformuleerd om de interesse te wekken en vast te houden.³²
- Naast informatie uit de wetenschap worden ook verhalen van stoppers gedeeld om de motivatie te versterken en op aansprekende manier mythes rondom roken te ontkrachten.³²
- Berichten worden afgestemd op de mate van bereidheid om te stoppen met roken.³⁴ Jongvolwassenen die nog niet willen stoppen met roken, worden het beste bereikt wanneer berichten hen aanzetten tot nadenken over de voor- en nadelen van gedragsverandering. Jongvolwassenen die al gemotiveerd zijn om te stoppen, kunnen juist het beste bereikt worden door informatie over ondersteuning bij het stoppen met roken.³⁵
- Jongvolwassenen die via sociale media worden geworven voor een online stoppen-met-rokeninterventie op bijvoorbeeld Facebook, willen informatie over hoe hun privacy wordt gewaarborgd bij deelname aan de interventie.³⁴

» Bekijk voor meer informatie over de inzet van sociale media om te ondersteunen bij stoppen met roken onze notitie 'Sociale media interventies'.

Quiddy app

Quiddy is een door het Trimbos-instituut ontwikkelde Nederlandse app voor jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar die willen stoppen met roken. Met de app kunnen zij hulp krijgen van een leeftijdgenoot die ook wil stoppen. Via de chatfunctie kunnen ze iemand toevoegen die ze kennen, of ze krijgen een anonieme buddy. De buddy's kunnen elkaar motiveren om gestopt te blijven door elkaar te herinneren aan hun doel en elkaar te helpen tijdens moeilijke momenten. Daarnaast biedt de app afleiding als iemand zin krijgt om te roken. De stopper kan een spelletje spelen, bellen met de Stoplijn of artikelen lezen. Ook kan iemand in de app een eigen motivatie toevoegen, en houdt de app bij hoeveel geld diegene heeft bespaard.

Voor Quiddy wordt geadverteerd op Instagram en Snapchat. De boodschap die in de advertenties wordt gebruikt is dat stoppen beter lukt als je het samen doet. Je kan het met een leeftijdsgenoot doen, zonder 'bemoeienis' van buitenaf. Jongvolwassenen worden aangesproken op hun verantwoordelijkheid en worden behandeld als een volwassene: 'Je geeft aan zelf te willen stoppen en/of met een leeftijdsgenoot te willen stoppen? Quiddy is de app waarmee dat kan! Maak er gebruik van, en stop zoals jij wil.'

» Kijk op de Trimbos-website voor meer informatie over Quiddy: [Quiddy: stoppen-met-rokenapp voor jongvolwassenen - Trimbos-instituut](#).



Via scholen

Veel jongvolwassenen volgen nog een opleiding.³⁷ Jongvolwassenen zouden daarom in principe via hun onderwijsinstelling bereikt kunnen worden voor stoppen-met-roken hulp.

- Een onderzoek op een Amerikaanse universiteit slaagde er in om een groot deel van de rokende studenten te interesseren in deelname aan een online stoppen-met-rokeninterventie, door alle studenten aan de universiteit een online vragenlijst over de algemene gezondheid te sturen via de mail.³⁸ In totaal werden 25.000 studenten benaderd om de vragenlijst in te vullen. Hiervan vulden 6.492 studenten (26%) de vragenlijst in en gaven 1.857 studenten (29%) aan dat zij rookten. Van deze studenten voldeden 1.618 studenten (87%) aan de criteria om deel te nemen aan de online interventie. Hiervan namen uiteindelijk 517 studenten die rookten (32%) deel aan de interventie. Vrouwen vulden de vragenlijst vaker in dan mannen en zij namen uiteindelijk ook vaker deel aan de interventie. Studenten die al gemotiveerd waren om te stoppen, namen vaker deel aan de interventie, dan studenten die nog niet gemotiveerd waren. De aantrekkelijkheid van de interventie speelt waarschijnlijk een rol bij de keuze om hieraan deel te nemen. De website werd namelijk ontwikkeld voor en door studenten en het doel van de interventie was breder dan alleen stoppen met roken, namelijk een gelukkig, gezond en succesvol jaar.

- In Nederland moeten alle schoolterreinen sinds 2020 bij wet rookvrij zijn.³⁹ Veel universiteiten, hogescholen en mbo scholen communiceren dat zij een rookvrij terrein hebben op hun website met nieuwsberichten en filmpjes en met flyers in hun gebouwen. Sommige scholen en universiteiten geven hierbij ook direct informatie aan studenten en medewerkers over de mogelijkheden om hulp te krijgen bij het stoppen met roken en verwijzen daarbij door naar de huisarts of een website.

Via werkgevers

In 2021 had 74% van de 15-27-jarigen betaald werk. De meeste 15 tot 27-jarigen hebben een (bij)baan als vakkenvuller, verkoopmedewerker in de detailhandel, horecamedewerker of sociaalwerker.⁴⁸ Via deze werkgevers zouden jongvolwassenen bereikt kunnen worden voor stoppen-met-rokenhulp. We hebben geen literatuur gevonden over stoppen-met-rokenondersteuning vanuit werkgevers specifiek voor jongvolwassenen. Wel weten we dat stoppen-met-rokenondersteuning vanuit werkgevers en sociale steun van collega's positief kan bijdragen aan het stoppen met roken van medewerkers.

» Meer informatie over stoppen-met-rokenondersteuning op het werk is hier te vinden: [Stoppen-met-rokenondersteuning op het werk - Trimbos-instituut](#).

Via zorgverleners

Veel jongvolwassenen bezoeken jaarlijks wel een keer een zorgverlener, zoals de huisarts, tandarts of mondhygiënist. In 2018 bezocht 72,1% van de 15 – 30 jarigen één of meerdere keren per jaar de huisarts.⁴⁰ In 2021 bezocht 80,1% van de 18 – 29 jarigen tenminste één keer de tandarts.⁴¹ Het is belangrijk dat zorgverleners ook een stopadvies geven aan jongvolwassenen die roken.

- Een aanbeveling uit de Nederlandse stoppen-met-roken Zorgstandaard is dat een zorgverlener bij elke patiënt de rookstatus moet uitvragen en bij iedere patiënt die rookt een stopadvies moet geven.⁴² Het geven van een stopadvies door een zorgverlener is een bewezen effectieve methode bij volwassenen.⁴³ Er zijn geen cijfers bekend over hoe vaak in Nederland een stopadvies wordt gegeven aan jongvolwassenen die roken.
- Uit een Amerikaanse studie bleek dat jongvolwassenen minder vaak een stopadvies ontvingen van een zorgverlener dan oudere volwassenen (49% vs. 60%) en ook minder vaak gebruik maakten van ondersteuning bij het stoppen met roken.⁴⁴

WELKE REDENEN HEBBEN JONGVOLWASSENEN OM TE STOPPEN MET ROKEN?

Uit de literatuur^{13,45,46} en uit het *Trimbos onderzoek onder jongvolwassenen* komen verschillende redenen naar voren waarom jongvolwassenen wel zouden willen stoppen met roken. De vaakst genoemde redenen zijn:

- Beter fysieke fitheid
- Geld besparen, want roken kost jongvolwassenen relatief veel geld
- Minder risico lopen op ziektes

- Beter uiterlijk (voorkomen van gele tanden en slechte adem)
- Niet meer afhankelijk zijn van roken (verslaving)
- Aanmoediging van familie en vrienden om te stoppen

Verder komt uit het *Trimbos onderzoek onder jongvolwassenen* naar voren dat jongvolwassenen de informatie over het effect van roken op hun gezondheid minder interessant vinden. Onderwerpen die wel aanspreken waren de relatie tussen roken en stress, nicotineverslaving en het effect op het brein en de tactieken van de tabaksindustrie.

De redenen om te stoppen met roken en de boodschappen die jongvolwassenen aanspreken lopen erg uiteen. Er is niet één boodschap die alle jongvolwassenen aanspreekt. Daarom lijkt het belangrijk om meerdere van de in deze notitie beschreven onderwerpen te belichten in een campagne. In gesprek met jongvolwassenen lijkt het belangrijk om de redenen te achterhalen waarom iemand zou willen stoppen met roken en de boodschap hierop aan te passen. Daarnaast lijkt het belangrijk om jongvolwassenen te betrekken bij het ontwerpen en ontwikkelen van interventies. Ook blijkt informatie over welke stoppen-met-rokenhulp zij kunnen krijgen belangrijk, omdat niet elke jongvolwassene hiervan op de hoogte is.⁵



TOT SLOT

Jongvolwassenen (18-24 jaar) roken relatief vaker dan andere leeftijdsgroepen in Nederland. Veel mensen stappen in deze leeftijdsfase over van af en toe roken naar dagelijks roken. Het is daarom belangrijk dat er wordt ingezet op stoppen-met-roken bij deze doelgroep. Mogelijkheden om dat te doen zijn in deze notitie uitgebreid beschreven.

Tips voor (zorg)professionals om jongvolwassenen die roken aan te spreken

- 👍 **Bespreek stoppen met roken ook met jongvolwassenen die af en toe roken.** Bij hen kan heel veel toekomstige gezondheidswinst worden behaald als zij zouden stoppen met incidenteel roken. Zorgverleners zoals een huisarts kunnen stoppen-met-rokenhulp aanbieden of verwijzen naar gewenste hulp bij het stoppen.
- 👍 **Maak duidelijk welke stoppen-met-rokenhulp beschikbaar is voor jongvolwassenen.** Veel jongvolwassenen weten namelijk niet dat ze ondersteuning kunnen krijgen bij het stoppen met roken. Hulp bij stoppen met roken wordt vaak vergoed vanuit de basisverzekering. Kijk voor de voorwaarden op ikstopnu.nl.
- 👍 **Draag uit dat een (school-of werk)terrein rookvrij is.** Plaats rookvrij-bordjes en gebruik posters of filmpjes. Verwijs jongvolwassenen daarbij direct door naar stoppen-met-rokenhulp, bijvoorbeeld naar de huisarts of de website van het Trimbos-instituut jongvolwassenen.ikstopnu.nl.
- 👍 **Trek de boodschap voor deze doelgroep breder dan alleen stoppen met roken.** Zet bijvoorbeeld in op een gezonde leefstijl in het algemeen en maak stoppen met roken daar een onderdeel van.
- 👍 **Zet in op verschillende boodschappen om jongvolwassenen te bereiken.** De een vindt het belangrijk om te stoppen omdat het veel geld kost, voor de ander is een betere conditie, het uiterlijk of de misleiding vanuit de tabaksindustrie belangrijker.



REFERENTIES

1. Suls JM, Luger TM, Curry SJ, Mermelstein RJ, Sporer AK, An LC. Efficacy of smoking-cessation interventions for young adults: A meta-analysis. *Am J Prev Med.* 2012;42(6):655-662. doi:10.1016/j.amepre.2012.02.013
2. Villanti AC, West JC, Klemperer EM, et al. Smoking-Cessation Interventions for U.S. Young Adults: Updated Systematic Review. *Am J Prev Med.* 2020;59(1):123-136. doi:10.1016/j.amepre.2020.01.021.Smoking-Cessation
3. Bommelé J, Willemsen M. *Kerncijfers Roken 2022.*; 2023.
4. De Nerée C. Stoppen-met-rokenhulp in je broekzak: kunnen jongvolwassenen zo stoppen? Published 2021. <https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/stoppen-met-rokenhulp-in-je-broekzak-kunnen-jongvolwassenen-zo-stoppen/>
5. Bader P, Travis HE, Skinner HA. Knowledge synthesis of smoking cessation among employed and unemployed young adults. *Am J Public Health.* 2007;97(8):1434-1443. doi:10.2105/AJPH.2006.100909
6. U.S. Department of Health and Human Services. *Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General.*; 2012.
7. Jha P, Ramasundarathette C, Landsman V, et al. 21st-Century Hazards of Smoking and Benefits of Cessation in the United States. *N Engl J Med.* 2013;368(4):341-350. doi:10.1056/nejmsa1211128
8. Ganz O, Delnevo CD. Young Adults as a Tobacco Control Priority Population in the US. *JAMA Netw open.* 2020;3(10):e2019365. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.19365
9. Trimbos-instituut i.s.m. RIVM en CBS. *Aanvullende Module Middelen van de Leefstijlmonitor (LSM-A Middelen).*; 2020.
10. Solberg LI, Boyle RG, Mccarty M, Asche SE, Thoele MJ. Young Adult Smokers: Are They Different? *Leif. ajmc.* 2007;(13):626-632.
11. Hartmann-Boyce J, Stead LF, Cahill K, Lancaster T. Efficacy of interventions to combat tobacco addiction: Cochrane update of 2012 reviews. *Addiction.* 2013;108(10):1711-1721. doi:10.1111/add.12291
12. Pourtau L, Martin E, Menvielle G, Khoury-lesueur F El, Melchior M. To smoke or not to smoke? A qualitative study among young adults. *Prev Med Reports.* Published online 2019. doi:10.1016/j.pmedr.2019.100927
13. Berg CJ, Parelkar PP, Lessard L, et al. Defining "smoker": college student attitudes and related smoking characteristics. *Nicotine Tob Res.* 2010;12(9):963-969. doi:10.1093/ntr/ntq123
14. Foraker RE, Patten CA, Lopez KN, Croghan IT, Thomas JL. Beliefs and attitudes regarding smoking among young adult Latinos : a pilot study. *Prev Med (Baltim).* 2005;41:126-133. doi:10.1016/j.ypmed.2004.10.018
15. Choi Y, Choi SM, Rifon N. "I smoke but I am not a smoker": Phantom smokers and the discrepancy between self-identity and behavior. *J Am Coll Heal.* 2010;59(2):117-125. doi:10.1080/07448481.2010.483704
16. Levinson AH, Campo S, Gascoigne J, Jolly O, Zakharyan A, Tran ZV. Smoking, but not smokers: Identity among college students who smoke cigarettes. *Nicotine Tob Res.* 2007;9(8):845-852. doi:10.1080/14622200701484987
17. Schane RE, Ling PM, Glantz SA. Health effects of light and intermittent smoking: A review. *Circulation.* 2010;121(13):1518-1522. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.109.904235
18. White HR, Bray BC, Fleming CB, Catalano RF. Transitions into and out of light and intermittent smoking during emerging adulthood. *Nicotine Tob Res.* 2009;11(2):211-219. doi:10.1093/ntr/ntn017
19. Wetter DW, Kenford SL, Welsch SK, et al. Prevalence and Predictors of Transitions in Smoking Behavior among College Students. *Heal Psychol.* 2004;23(2):168-177. doi:10.1037/0278-6133.23.2.168
20. Kenford SL, Wetter DW, Welsch SK, Smith SS, Fiore MC, Baker TB. Progression of college-age cigarette samplers: What influences outcome. *Addict Behav.* 2005;30(2):285-294. doi:10.1016/j.addbeh.2004.05.017
21. Brown AE, Carpenter MJ, Sutfin EL. Occasional Smoking in College: Who, What, When and Why? *Amy. Addict Behav.* 2011;36(12):1199-1204. doi:10.1016/j.addbeh.2011.07.024.Occasional
22. Commissariaat voor de media. *Mediamonitor 2022.*; 2022.
23. Bala MM, Strzeszynski L, Topor-Madry R. Mass media interventions for smoking cessation in adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017;2017(11). doi:10.1002/14651858.CD004704.pub4
24. Durkin S, Brennan E, Wakefield M. Mass media campaigns to promote smoking cessation among adults: An integrative review. *Tob Control.* 2012;21(2):127-138. doi:10.1136/tobaccocontrol-2011-050345
25. Carson-Chahhoud K V., Ameer F, Sayehmiri K, et al. Mass media interventions for preventing smoking in young people. *Cochrane Database Syst Rev.* 2017;2017(6). doi:10.1002/14651858.CD001006.pub3
26. Cummins SE, Hebert KK, Anderson CM, Mills JA, Zhu SH. Reaching young adult smokers through quitlines. *Am J Public Health.* 2007;97(8):1402-1405. doi:10.2105/AJPH.2006.101741
27. Brennan E, Gibson LA, Kybert-Momjian A, Liu J, Hornik RC. Promising Themes for Antismoking Campaigns Targeting Youth and Young Adults. *Tob Regul Sci.* 2017;3(1):29-46. doi:10.18001/TRS.3.1.4.Promising
28. Gagné L. The 2005 British Columbia smoking cessation mass media campaign and short-term changes in smokers attitudes. *J Health Commun.* 2008;13(2):125-148. doi:10.1080/10810730701854029
29. Richardson AK, Green M, Xiao H, Sokol N, Vallone D. Evidence for truth@: The young adult response to a youth-focused anti-smoking media campaign. *Am J Prev Med.* 2010;39(6):500-506. doi:10.1016/j.amepre.2010.08.007
30. Murphy-Hoefer R, Hyland A, Higbee C. Perceived effectiveness of tobacco countermarketing advertisements among young adults. *Am J Health Behav.* 2008;32(6):725-734. doi:10.5993/AJHB.32.6.16
31. Hoekstra H, Jonker T, van der Veer N. *Nationale Social Media Onderzoek 2023.*; 2023.
32. Taufa N, Laumatia A, Marsh S, Walker N, Whittaker R, Bullen C. Online Smoking Cessation Advertising and Young Pacific Smokers in New Zealand. *J Smok Cessat.* 2017;13(May):1-11. doi:10.1017/jsc.2017.9

33. Ramo DE, Rodriguez TMS, Chavez K, Sommer MJ, Prochaska JJ. Facebook recruitment of young adult smokers for a cessation trial: Methods, metrics, and lessons learned. *Internet Interv.* 2014;1(2):58-64. doi:10.1016/j.invent.2014.05.001
34. Ramo DE, Liu H, Prochaska JJ. A mixed-methods study of young adults' receptivity to using facebook for smoking cessation: If you build it, will they come? *Am J Heal Promot.* 2015;29(4):e126-e135. doi:10.4278/ajhp.130326-QUAL-128
35. Thrul J, Klein AB, Ramo DE. Smoking cessation intervention on facebook: Which content generates the best engagement? *J Med Internet Res.* 2015;17(11):1-11. doi:10.2196/jmir.4575
36. Ramo DE, Hall SM, Prochaska JJ. Reaching young adult smokers through the Internet: Comparison of three recruitment mechanisms. *Nicotine Tob Res.* 2010;12(7):768-775. doi:10.1093/ntr/ntq086
37. CBS. Arbeidsdeelname; jongeren, 2003-2022. StatLine. <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/82915NED/table>
38. An L, Hennrikus D, Perry C, et al. Feasibility of Internet health screening to recruit college students to an online smoking cessation intervention. *Nicotine Tob Res.* 2007;9(SUPPL. 1):11-18. doi:10.1080/14622200601083418
39. Ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport. *Nationaal Preventieakkoord.*; 2018.
40. CBS. Door de huisarts geregistreerde contacten; leeftijd en geslacht, 2006-2018. Published 2018. https://www.cbs.nl/nl-nl/cijfers/detail/80191ned#TotaalContacten_1
41. CBS. Tandartsbezoek. Staat van de Mondzorg. Published 2021. <https://www.staatvandemondzorg.nl/vraag-naar-mondzorg/tandartsbezoek/>
42. Partnership Stoppen met Roken. *Zorgstandaard Tabaksverslaving 2019.*; 2019.
43. Stead L, Buitrago D, Sanchez G, Hartmann-Boyce J, Lancaster T. Physician advice for smoking cessation (Review). *Cochrane Database Syst Rev.* 2013;(5).
44. Curry SJ, Sporer AK, Pugach O, Campbell RT, Emery S. Use of tobacco cessation treatments among young adult smokers: 2005 National Health Interview Survey. *Am J Public Health.* 2007;97(8):1464-1469. doi:10.2105/AJPH.2006.103788
45. Villanti AC, Manderski MTB, Gundersen DA, Steinberg MB, Delnevo CD. Reasons to quit and barriers to quitting smoking in US young adults. *Fam Pract.* 2016;33(2):133-139. doi:10.1093/fampra/cmvi03
46. Wellman RJ, O'Loughlin EK, Dugas EN, Montreuil A, Dutczak H, O'Loughlin J. Reasons for quitting smoking in young adult cigarette smokers. *Addict Behav.* 2018;77(August 2017):28-33. doi:10.1016/j.addbeh.2017.09.010
47. Chavannes N, Drenthen T, Wind L, Van Avendonk M, Van Den Donk M, Verduijn M. *NHG-Behandrichtlijn Stoppen Met Roken.*; 2017
48. CBS. Jaarrapport: Landelijke Jeugdmonitor. Published 2022. <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2022/werk/>.

EN NU VERDER...

Wil je meer weten over dit thema? Lees dan ook onderstaande factsheets:

- Factsheet: [E-healthinterventies bij stoppen met roken](#)
- Factsheet: [Het gebruik van social media bij het stoppen met roken](#)
- Factsheet: [Massamediacampagnes om roken terug te dringen](#)

Wij gaan ook verder...

Ook de komende jaren gaan we door met het beschrijven van het huidige en toekomstige tabaksbeleid in Nederland. Wij publiceren met regelmaat factsheets over uiteenlopende thema's binnen tabaksontmoediging. Je kunt deze factsheets vinden op onze website via: trimbos.nl/webwinkel.

Heb je vragen over deze factsheet? Neem dan contact op met Eefje Willemse (EWillemse@trimbos.nl).



Colofon

Auteurs

Eefje Willemse
Gemma Geuke
Sigrid Troelstra
Claire de Nerée
Dagmar Feenstra
Marc Willemsen

Ontwerp & productie

Canon Nederland N.V.

Beeld

www.gettyimages.nl

Deze notitie is gemaakt in opdracht van het Ministerie van VWS en is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel met artikelnummer AF2097.

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht

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