

Quiddy app

Jongvolwassenen die willen stoppen met roken doen dat het liefst alleen of samen met een leeftijdsgenoot. Met Quiddy kunnen zij stoppen met een onbekende of met een vriend(in), collega of studiegenoot. De app biedt ondersteuning op momenten dat de jongvolwassene in de verleiding komt om te roken. Via de chat kunnen ze elkaar steunen op moeilijke momenten en motiveren om niet meer te roken. Gebruikers kunnen de app aanpassen aan hun persoonlijke situatie.

Quiddy is voor jongvolwassenen tussen de 16 en 25 jaar die:

- gemotiveerd zijn om te stoppen met roken
- dit zelfstandig willen aanpakken, of met hulp van leeftijdsgenoten
- hierbij tips en ondersteuning willen op momenten en plekken dat zij het nodig hebben

Quiddy richt zich op:

1 Samen stoppen met leeftijdsgenoten (of alleen)

Jongvolwassenen vullen hun eigen motivatie in waarom ze willen stoppen met roken en worden op basis daarvan gekoppeld aan een buddy. Doordat ze beiden dezelfde motivatie en leeftijd hebben, begrijpen ze elkaars doel beter. Hierdoor kunnen ze elkaar ondersteunen en motiveren tijdens het stopproces. Om te zorgen dat het niet alleen over stoppen met roken gaat, kunnen buddy's elkaar ook grappige en serieuze stellingen sturen.

2 Motivatie versterken en behouden

- Jongvolwassenen geven aan wat hun motivatie is om te stoppen met roken. Deze motivatie wordt weergegeven op het homescherm, zodat ze hier dagelijks aan herinnerd worden. Maar ook als ze op de noodknop drukken tijdens een moeilijk moment.
- Elke dag krijgen gebruikers een motiverende quote te zien.
- Jongvolwassenen krijgen inzicht in hun rookgedrag door te zien hoeveel geld ze hebben bespaard en het aantal dagen dat ze niet hebben gerookt.
- Gebruikers kunnen op verschillende momenten badges verdienen. Bijvoorbeeld als diegene gestopt blijft, geld bespaart of zijn buddy helpt. Deze badges kunnen via de chat gedeeld worden met hun buddy's.

3 Omgaan met moeilijke momenten

Quiddy heeft een noodknop waar gebruikers op kunnen klikken tijdens moeilijke momenten. Ze kunnen dan zelf beslissen of ze een noodmelding willen sturen naar één of meerdere buddy's of dat ze willen bellen of chatten met een adviseur van de Stoplijn. Daarnaast kunnen ze zelfstandig afleiding zoeken door artikelen te lezen over stoppen met roken, maar ook een spelletje doen of filmpjes kijken.

Wat maakt Quiddy aantrekkelijk en laagdrempelig voor jongvolwassenen?

Jongvolwassenen kunnen de app aanpassen aan hun persoonlijke situatie en voorkeuren. Willen ze samen stoppen? Dan kunnen ze hun vrienden toevoegen om elkaar te helpen of een onbekende buddy toevoegen. Willen ze liever alleen stoppen? Dan is er ook afleiding in de vorm van video's en spelletjes om te helpen.

Veel jongvolwassenen geven aan liever te stoppen zonder hulp van buitenaf. Daarom geeft de app veel informatie over hoe je dit het beste kunt aanpakken, bijvoorbeeld hoe je je moet voorbereiden op het

stoppen, hoe je voor afleiding kunt zorgen tijdens moeilijke momenten, hoe jij en je buddy elkaar kunnen helpen bij het stoppen en wat je moet doen als je toch hebt gerookt. Jongvolwassenen die extra ondersteuning willen bij het stoppen kunnen via de noodknop terecht bij adviseurs van de Stoplijn.

In de app staan artikelen over onderwerpen die relevant zijn voor jongvolwassenen, zoals de relatie tussen roken en stress en de tactieken van de tabaksindustrie om jongeren aan de sigaret te krijgen. Daarnaast krijgt de gebruiker elke dag enkele korte tips & tricks om het stoppen vol te houden.

Beschrijving van de onderdelen van Quiddy

Het menu van de app bestaat uit vijf onderdelen:

- Dashboard
- Tips en info
- Noodknop
- Chat
- Profiel

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



Dashboard

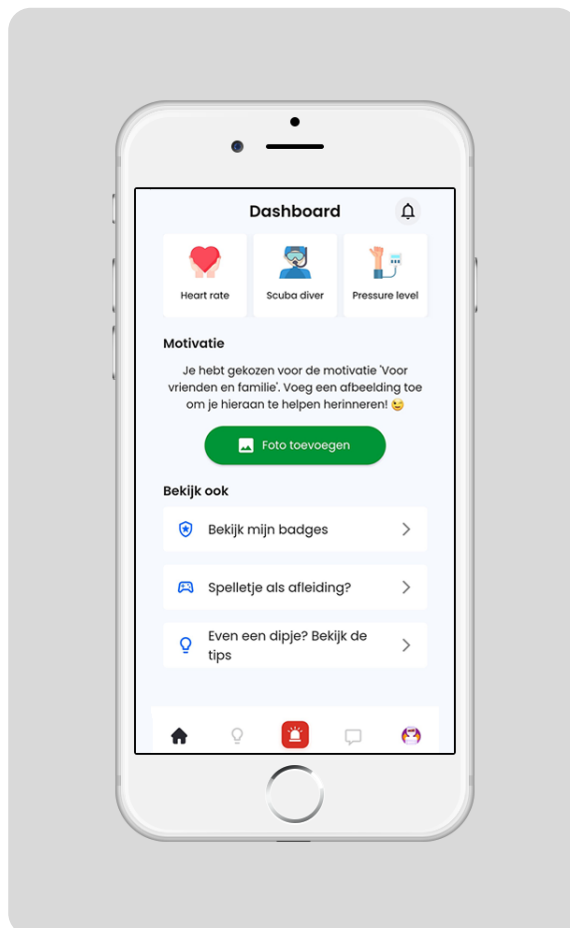
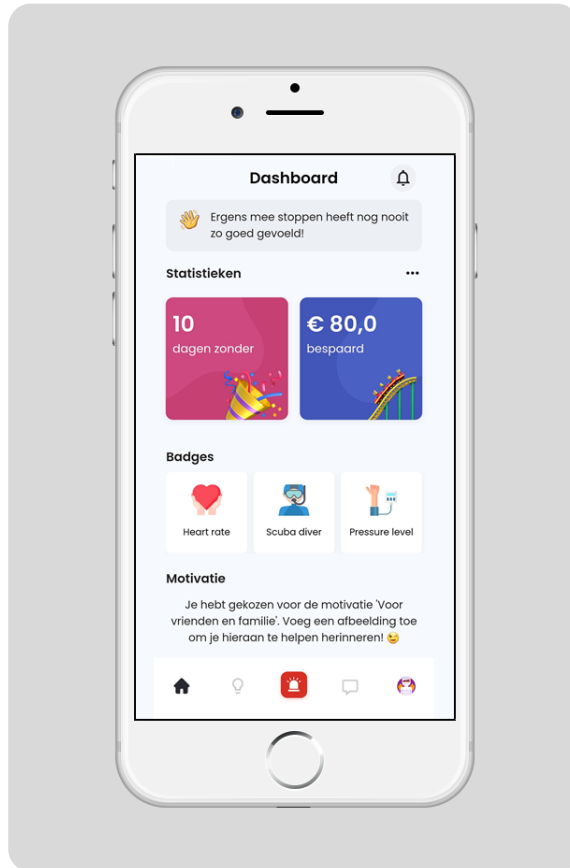
Het dashboard bevat een dagelijkse motiverende quote, statistieken, behaalde badges en de persoonlijke motivatie.

Motiverende quote

Bovenaan het hoofdscherm staat een motiverende quote die elke dag verandert, bijvoorbeeld: "Iedereen kan stoppen, jij ook! Gewoon doen." Of: "You need to do this for yourself."

Statistieken

Jongvolwassenen moeten eerst een profiel aanmaken voor ze Qiddy kunnen gebruiken. Om een profiel te kunnen maken moeten de gebruikers een aantal vragen beantwoorden over hun rookgedrag. Zo moeten ze aangeven hoe veel sigaretten ze gemiddeld roken per dag, hoeveel een pakje sigaretten kost en hoeveel sigaretten hierin zitten. Hierdoor is de berekening van het bespaarde bedrag relevant voor de gebruiker. Op het hoofdscherm kunnen jongvolwassenen zien hoeveel dagen ze niet hebben gerookt en wat ze hiermee hebben bespaard. Ze kunnen er zelf voor kiezen om één van de twee, of beide, te resetten als ze toch gerookt hebben en graag opnieuw willen beginnen met het bijhouden van hun statistieken.



Badges

Jongvolwassenen kunnen op verschillende momenten in hun stopproces beloningen verdienen. Dit kan bijvoorbeeld door een buddy in nood te helpen, door te chatten of door langere tijd de app te gebruiken en gestopt te blijven. Deze badges kunnen gedeeld worden in de chat.

Persoonlijke motivatie

Voordat jongvolwassenen Quiddy kunnen gebruiken, geven ze hun persoonlijke motivatie op waarom ze willen stoppen met roken. Bijvoorbeeld om geld te besparen, voor hun gezondheid of vanwege vrienden en familie. Deze informatie wordt gebruikt om buddy's met elkaar te matchen. Op het startscherm kunnen ze dit verder toelichten met een persoonlijke tekst en een foto. Door dit weer te geven op het startscherm, worden zij dagelijks herinnerd aan deze reden.

Tips en informatie

Het onderdeel 'Tips en info' bevat informatie over onderwerpen die interessant en relevant zijn voor jongvolwassenen. Er zijn bijvoorbeeld artikelen over de relatie tussen roken en stress, nieuwe beleidsmaatregelen, de invloed van de tabaksindustrie en hoe je het beste samen met iemand kunt stoppen. Hier kun je ook tips en weetjes vinden over hoe je omgaat met moeilijke momenten, hoe je je kunt voorbereiden op de eerste dag zonder sigaret en tips voor afleiding.

Noodknop

In het midden van het hoofdmenu staat een noodknop waar jongvolwassenen op kunnen klikken

als ze trek hebben in een sigaret. Nadat ze hierop hebben geklikt kunnen ze uit verschillende opties kiezen, zodat ze het best worden geholpen in hun situatie.

Noodsignaal

Gebruikers kunnen een noodsignaal sturen naar al hun buddy's of een selectie daarvan. Deze persoon krijgt dan een pushbericht dat zijn of haar buddy direct hulp nodig heeft.

Stoplijn

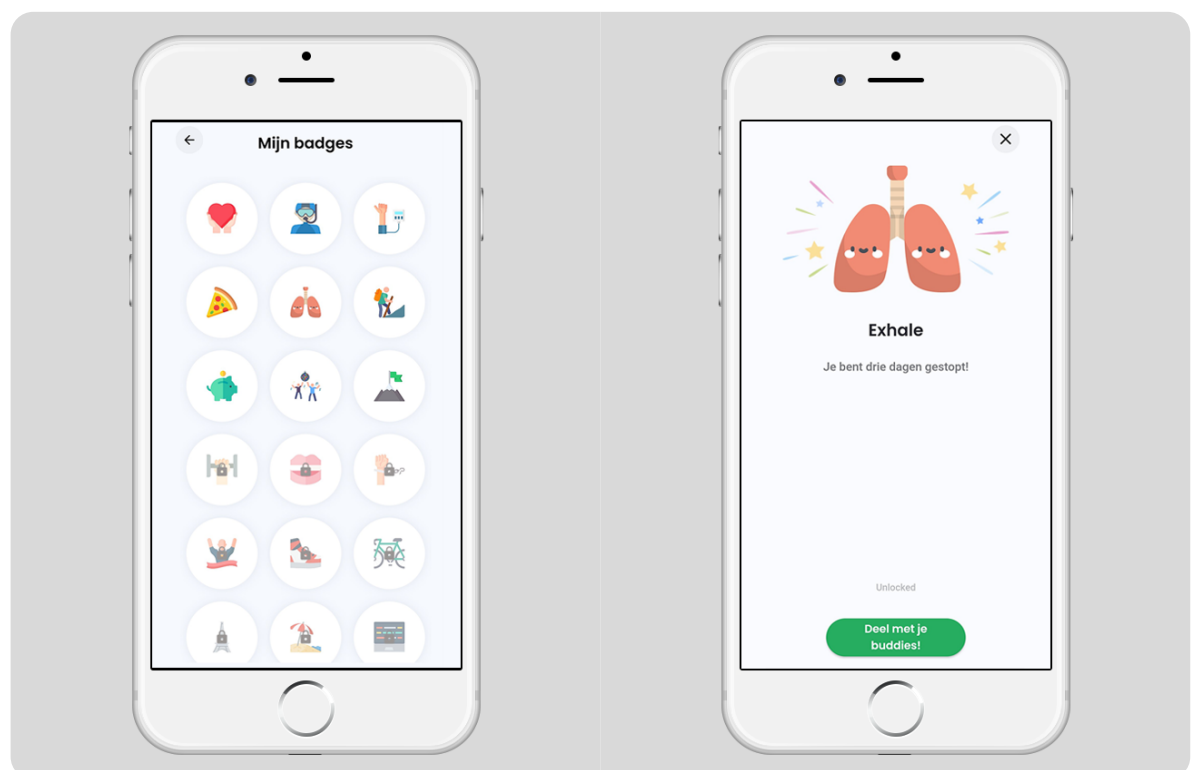
Gebruikers die meer ondersteuning willen kunnen chatten of bellen met de Stoplijn.

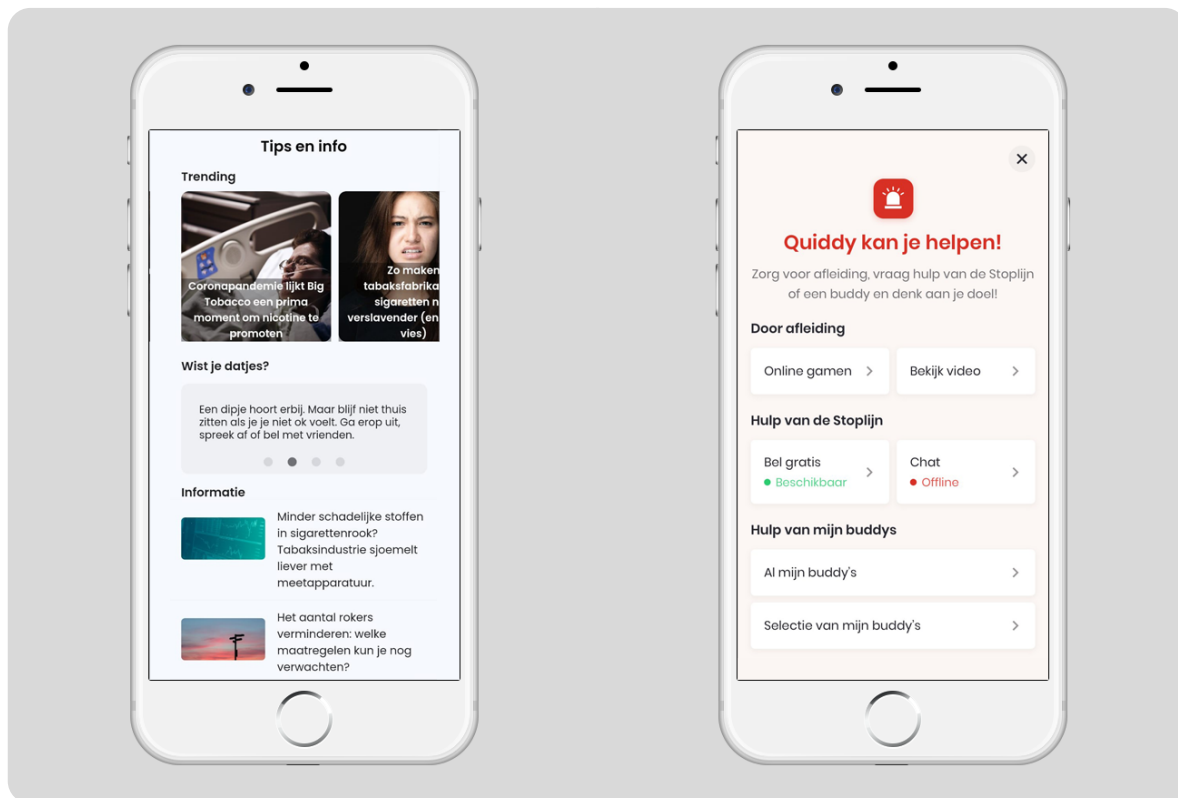
Afleiding

Quiddy biedt verschillende afleidingsmogelijkheden voor het geval jongvolwassenen een moeilijk moment hebben en zin krijgen in een sigaret. Door meerdere opties te bieden kunnen zij zelf kiezen wat het beste voor hen werkt op dat moment. Zo kunnen ze ervoor kiezen om leuke filmpjes te kijken of spelletjes te spelen. Hiervoor worden ze doorgestuurd naar een online game platform of een afspeellijst op YouTube met grappige en lieve filmpjes van bijvoorbeeld dieren.

Persoonlijke motivatie

Daarnaast komt hun persoonlijke motivatie in beeld, inclusief foto als ze die hebben toegevoegd. Hierdoor worden ze eraan herinnerd waarom ze ook alweer zijn gestopt.





Chatfunctie

Via de chatfuncties kunnen buddy's elkaar steunen tijdens moeilijke momenten, een grappige stelling sturen of gewoon even praten. Het hoeft namelijk niet altijd een serieus gesprek over roken te zijn, soms kan het beter helpen om het juist even niet over roken of stoppen te hebben. De chatfunctie kan jongvolwassenen helpen doordat ze over hun stopproces kunnen praten met iemand van dezelfde leeftijd en motivatie. Hierdoor begrijpen ze elkaar beter en kunnen ze beter advies geven tijdens situaties waarin ze het moeilijk vinden om niet te roken, bijvoorbeeld tijdens het uitgaan.

Profiel

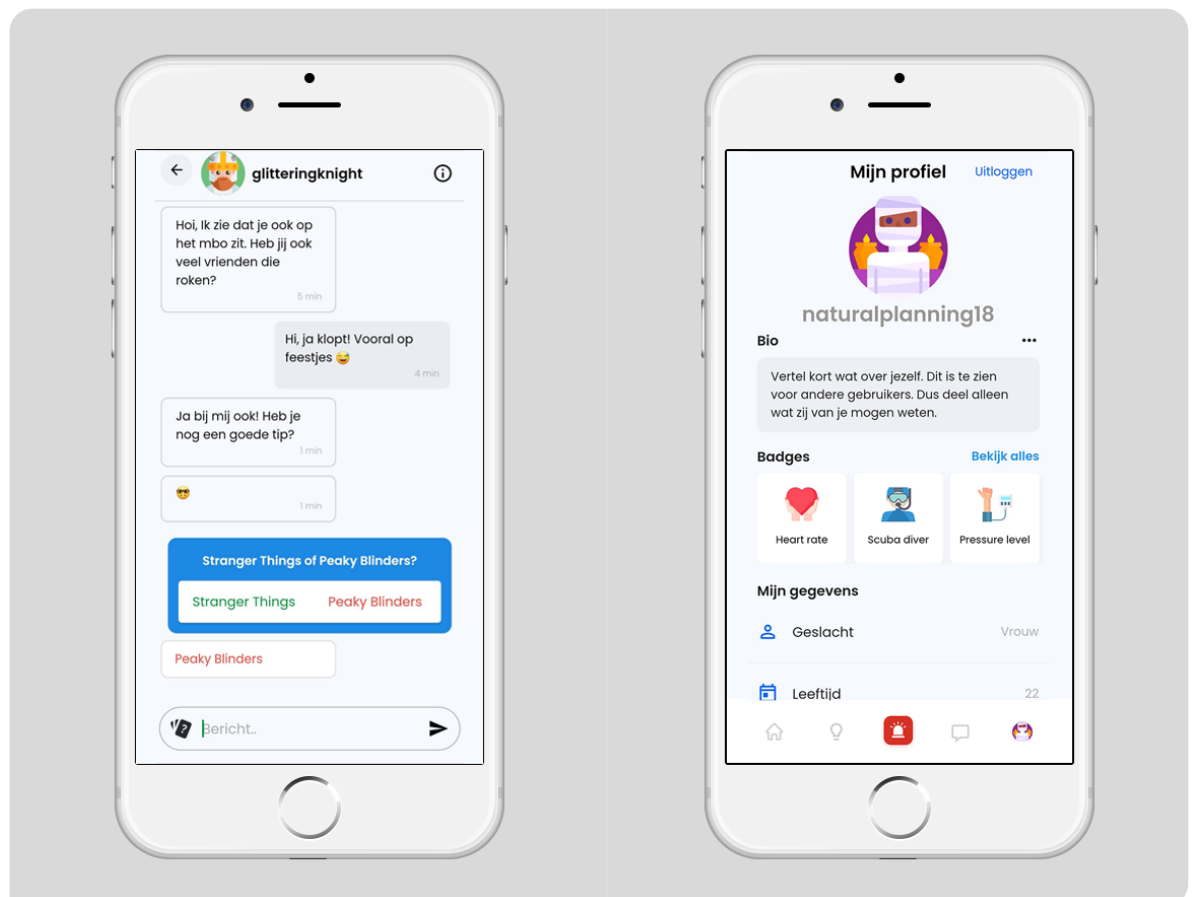
Gebruikers van Quiddy kunnen de app aanpassen aan hun eigen wensen. Zo kan je een eigen avatar en gebruikersnaam kiezen. Door geen foto's te kunnen instellen als profielfoto, kunnen wij de anonimiteit van gebruikers beter waarborgen. Daarnaast kunnen jongvolwassenen een bio toevoegen waarin ze kort iets over zichzelf kunnen vertellen.

Op deze pagina staan hun badges nog een keer getoond en hun gegevens die ze moeten invullen voordat ze de app kunnen gebruiken. Dit is: geslacht, leeftijd, opleiding, stopdatum, doel en moeilijke momenten. Als laatste kunnen ze hier

nog algemene instellingen zien en aanpassen, zoals meldingen, chat, data & privacy, en hoe werkt het?

Onderbouwing van Quiddy

Het aantal volwassenen dat rookt is significant gedaald ten opzichte van 2014 (1). Toch is er nog steeds een grote groep jongvolwassenen (18-24 jaar) die rookt, namelijk 23% in 2020 (2). Het is bekend dat stoppen met roken effectiever is als er gebruik wordt gemaakt van hulp tijdens het stopproces. Desondanks maken jongvolwassenen hier minder gebruik van dan andere leeftijden (3,4). Jongvolwassenen die roken willen vaak wel stoppen met roken, maar ze willen geen hulp van buitenaf. Dat bleek uit vragenlijstonderzoek en gesprekken met de doelgroep (5). Hoe kunnen zij dan wel succesvol stoppen? Hoewel er nog veel onzeker is over de effectiviteit van onbegeleide apps voor stoppen met roken, zijn jongvolwassenen een voor de hand liggende doelgroep voor e-healthondersteuning bij stoppen met roken. Zij maken veel gebruik van internet en mobiele telefoons én stoppen graag zonder professionele begeleiding. Het aanbod aan e-health interventies voor deze doelgroep en het wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit hiervan is echter

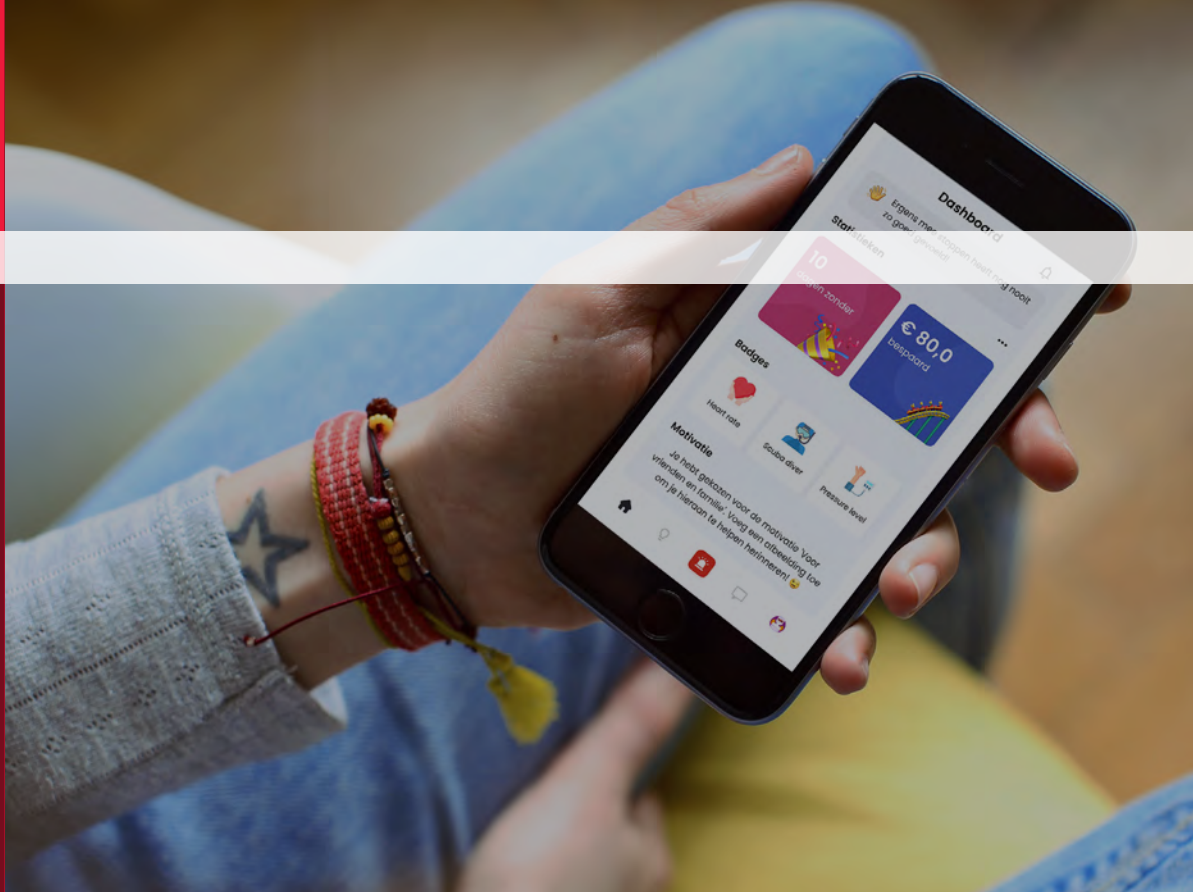


beperkt (6). Nederlandse behandelrichtlijnen geven positieve aanbevelingen voor het gebruik van e-healthinterventies bij stoppen met roken, zolang deze e-healthinterventies op maat gemaakt kunnen worden, interactief zijn en gebruik maken van tekstberichten (6).

Quiddy is ontwikkeld op basis van bovenstaande uitgangspunten, gesprekken met de doelgroep en gedragsveranderingstechnieken gericht op het versterken van motivatie, het vergroten van zelfreguleringsvaardigheden en het stimuleren van het gebruik van sociale hulpbronnen (7). 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). Werkzame elementen en verbeterpunten die naar voren kwamen op basis van gebruikersevaluaties van de Stopstone app zijn meegenomen in de ontwikkeling van Quiddy.





Quiddy is te downloaden via de



en



Voor meer informatie: www.quiddy.nl



Literatuur/bronnen

1. Bommel , J., & Willemsen, M. (2021). *Kerncijfers roken 2020*. Trimbos-instituut: Utrecht, Nederland.
2. CBS. (2021). *Jaarrapport 2021 Landelijke Jeugdmonitor*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2021/44/jaarrapport-2021-landelijke-jeugdmonitor>
3. Watkins, S. L., Thrul, J., Max, W., & Ling, P. M. (2020). Real-World Effectiveness of Smoking Cessation Strategies for Young and Older Adults: Findings From a Nationally Representative Cohort. *Nicotine & Tobacco Research*, 22(9), 1560. <https://doi.org/10.1093/NTR/NTZ223>
4. Wellman, R. J., O'Loughlin, E. K., Dugas, E. N., Montreuil, A., Dutczak, H., & O'Loughlin, J. (2018). Reasons for quitting smoking in young adult cigarette smokers. *Addictive Behaviors*, 77, 28–33. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2017.09.010>
5. De Nerée, C. (2021). Stoppen-met-rokenhulp in je broekzak: kunnen jongvolwassenen zo stoppen? <https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/stoppen-met-rokenhulp-in-je-broekzak-kunnen-jongvolwassenen-zo-stoppen/>
6. Troelstra, S., Blankers, M., de Vries, H., Willemsen, M. (2021). E-healthinterventies bij stoppen met roken. Trimbos-instituut: Utrecht, Nederland.
7. 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
Sigrid Troelstra, Ilse Dijkstra
Inge de Vries, Claire de Nerée

Vormgeving
Canon Nederland N.V.

Foto's
gettyimages.nl

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

Artikelnummer PM0689

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