

De Groninger STOP met roken training

Prof. dr. Arie Dijkstra

Rijksuniversiteit Groningen (RuG)

Dr. Annemieke Visser

Toegepast Gezondheidsonderzoek (TGO), Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG)

drs. Robert van de Graaf

Verslavingszorg Noord Nederland (VNN)

In het kort

Door het UMCG, de RuG en de VNN is een innovatieve en potentieel effectieve stoppen-met-roken groepstraining ontwikkeld voor werknemers. Binnen deze training wordt gebruik gemaakt van de state-of-the-art (cognitieve en gedragsmatige) kennis op gebied van stoppen met roken.

Achtergrond

Hoewel het aantal rokers in Nederland de afgelopen 20 langzaam is gedaald, wordt de populatie dagelijks aangevuld met nieuwe rokers die zich uiteindelijk weer jarenlang blootstellen aan tabaksrook. Bij deze groep van volwassen rokers heeft stoppen met roken grote positieve effecten. Dat stoppen met roken doen rokers meestal zelfstandig, zonder methode of hulpmiddelen. Langdurig effect blijft in 93% van de gevallen uit. We zien daarom niet voor niets een forse stijging van het aantal rokers dat een methode gebruikt om te stoppen, in de vorm van nicotinevervanging, een website of een cursus. Daarom is de tijd nu rijp om het aanbod van stoppen met roken methoden verder uit te breiden. Van oudsher is de combinatie van een (groeps)training met nicotinevervanging of farmacotherapie de meest effectieve stopmethode. Vanuit dit gegeven is er in het UMCG een splinternieuwe training ontworpen voor stoppen met roken; de Groninger STOP met-roken-training.

De Groningen STOP training

De STOP-training maakt gebruik van de ervaring die is op gedaan met eerdere stopmethoden; het maakt een moderne nieuwe combinatie en integratie van bestaande bewezen technieken met daarin verweven geheel nieuwe principes. De combinatie omvat state-of-the-art toepassingen van Cognitieve Gedragstherapie, Expectancy Challenge en de Leer Abstinentie Theorie. Het gaat om een geprotocolleerde groepstraining waarbij dus alle voordelen van een groep, zoals modelling en sociale steun, ook tot hun recht kunnen komen. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van een bewezen format van 10 bijeenkomsten, in verschillen intensiteit gerangschikt, 4 bijeenkomsten voorbereiding van het stoppen gedurende 2 weken, vier bijeenkomsten ontwenning gedurende 4 weken en 2 bijeenkomsten leven zonder roken gedurende 4 weken. De training kan gezien worden als een volgende generatie "Pak je Kans"-training die in de afgelopen decennia aan vele duizenden rokers door onder andere GGD-en aan rokers is aangeboden. De STOP-groep wordt begeleid door ervaren coaches. Een ander innovatief element en integraal onderdeel is het aanbod van individuele gesprekken met die coach tussen en na de 10 bijeenkomsten, waarmee een op-maat aanbod wordt gecreëerd en de kans op blijvende abstinentie aanzienlijk wordt vergroot.

Doelgroep werknemers

De doelgroep van de GSRT omvat op dit moment vooral werknemers. Bedrijven en organisaties kunnen effectieve kanalen zijn om rokers te bereiken en te begeleiden in het stoppen. Ten eerste kunnen bedrijven en organisaties bij het stimuleren van het gebruik van hulpmiddelen om te stoppen met roken een effectief kanaal zijn om rokers te bereiken. Ten tweede zijn werknemers een substantieel deel van hun tijd op de werkplek, met deels dezelfde collega's en routines. Als het lukt om in deze gestructureerde omgeving te stoppen dan kan dat helpen om ook daarbuiten, in de vrije tijd te stoppen. Ten derde hebben bedrijven en organisaties legitieme eigen motieven om hun rokers te stimuleren om te stoppen, bijvoorbeeld als het gaat om productiviteit en het voorkomen van ziekte en vroege uitval.

Ambitie

De STOP-training die in eerste instantie is ontwikkeld voor werknemers, wat wil zeggen dat de training is aangepast aan de specifieke context van medewerkers (werk) van een gezondheidszorg- of onderwijsinstelling, namelijk het UMCG en de RuG. Aanvullend hierop wordt gewerkt aan het aanpassen van de training aan de wensen en behoeftes van mensen in een andere context, zoals patiënten met een aan roken gerelateerde of niet-roken gerelateerde aandoening.

Meer informatie

Dr. Annemieke Visser

050 361 6637

Annemieke.visser@umcg.nl