



Chat met je Sigaret

ambivalentie activeren bij 'standvastige rokers'

Verslavingskunde Nederland - Landelijke dag van de Verslavingskunde

Yolande: "Iedere dag die je geen sigaret hebt gerookt, is een dag gewonnen."



samenwerking





team

Kennis van
verslavingskunde, roken en
gezondheidsverschillen

Creatieve ontwerpen die
aansluiten op de belangen
van mensen

Kennis over
gedragsverandering





wens

Ambivalentie activeren bij 'standvastige' rokers





waarom

Bijna alle rokers willen diep van binnen wel stoppen.

> Hoe kan je de twijfel ten aanzien van het roken activeren om mensen het stoppen te laten overwegen?

**Zie jij een 'chatbot'
als een mogelijk
hulpmiddel om het
gesprek over roken
op gang te
brengen?**

- a) ja**
- b) nee**
- c) twijfel**

hoe

*een gesprek over wat
het roken je brengt*

(i.p.v. nadruk op stoppen)



Ontwerpend onderzoek in Nijmegen Lindenholt

Mensen met lage gezondheidsvaardigheden

‘Wat brengt roken jou?’

Oordeelvrij gesprek blijkt al vaak aanleiding voor
ambivalentie





Inzicht roken als zelfmedicatie

Uit het belangenonderzoek in Lindenholt bleek dat veel mensen roken als afleiding van problemen, verveling of schulden, of stress. Roken werd vaak 'intentioneel' gebruikt als zelfmedicatie om de dag te kunnen doorkomen.



3 haakjes voor ambivalentie t.a.v. roken

1

Nadenken over persoonlijke waarden

Ambivalentie uitlokken door na te denken over de persoon die je zou willen zijn

2

Nadenken over doelen op de lange termijn

Ambivalentie uitlokken door in te haken op persoonlijke wensen voor of na te denken over de lange termijn.

3

Nadenken over je intentie met roken

Ambivalentie uitlokken door na te denken over wat roken je brengt:
Is roken een 'medicijn' of ook de boosdoener?



wat

*in dialoog met de
roker in jezelf*

Een goed gesprek met je manipulatieve vriend





beoogde impact

1. Activatie van ambivalentie direct na gebruik van de app
2. En op langere termijn start van een stoppen-met-roken traject
3. Het voor professionals in het sociale domein (0e, 1e, 2e lijn)
makkelijker te maken om stoppen met roken bespreekbaar te maken

chat met je sigaret

een goed gesprek over roken

info



(geheime) fases van de dialoog

- Relatie versterken
- Reflecteren op de vriendschap
- Twijfel zaaien
- Break-up
- Ontmaskering
- Handelingsperspectief bieden



testen prototype



**Hoe denk je dat de
roker de Chat met
je Sigaret ervaart?**

- a) komisch**
- b) raar**
- c) confronterend**
- d) 'doet me niks'**



ervaring van de chat

De rokers ervaren de dialoog zowel komisch als confronterend.

Het confronterende aspect komt doordat ze een spiegel voor zich met hun eigen argumenten.

*“Ik praat uiteindelijk tegen mezelf,
dat is de realiteit”*

*‘Erg grappig, maar wel heel confronterend. Er
zit humor in, maar je staat wel voor een spiegel.
... Daarom is het wel echt een goede app*

*‘In het begin moest ik lachen. Ik dacht, tegen
wie zit ik nu in vredesnaam te praten?’*

*‘Het valt me op dat ik erg de neiging had het
eerlijk in te vullen’*

**Van de 43
proefpersonen die
vooraf niet willen
stoppen, hoeveel
daarvan willen
stoppen na het
doen van de chat?**

**a) 25%
stoppen/twijfel**

**a) 50% willen
stoppen/twijfel**

**a) 75% willen
stoppen/twijfel**

**Van de 43
proefpersonen die
vooraf niet willen
stoppen, hoeveel
daarvan willen
stoppen na het
doen van de chat?**

**antwoord:
Percentage 83% willen
stoppen/twijfelen**

- 24 stopwens
- 12 twijfel
- 2 wil blijven roken
- 5 heeft niet afgemaakt



ambivalentie

De eerste kleinschalige testen met de chatbot lijken effect te hebben in het uitlokken van ambivalentie.

*‘Ik ga nu een afspraak maken met mijn huisarts.
Die is gelukkig een goeie; die heeft al vaker
gezegd dat hij me bij het stoppen kan helpen.’*

*‘Iedereen wil eigenlijk van binnen wel stoppen,
dit helpt je wel daarover nadenken’*

*‘Ik denk wel dat je op deze manier iemands
mind zou kunnen veranderen.’*



argumentatie waarom dit zo'n goed ding is

1

Langer gesprek over waarden werkt

Gesprek voert over waarden heeft resultaat. Maar dat gesprek vinden mensen moeilijk, ze hebben teveel weerstand om dat gesprek te voeren

2

Gesprek met chat breekt op een andere manier het ijs

Het is een confrontatie met de roker in jezelf. Een humoristische spiegel

3

Je hebt geen persoon tegenover je

Mensen kunnen openhartiger antwoorden geven, omdat je niet aan verwachtingen hoeft te voldoen

4

Er zijn nog bijna geen tools voor toeleiding tot stoppen met roken

De technieken van motiverende gespreksvoering zijn ingebouwd in de chat



reacties van experts

“Met deze tool kan je het gesprek richten op wat mensen echt diep van binnen graag willen”
- Bani da Lima, oprichter Minnesota kliniek

“We willen graag kijken hoe we dit kunnen inzetten” - Gerwin, PUUR campagne

‘Ik zou het graag inzetten’
- Joris Dullaert, We Quit

“Dit bespaart kosten aan dure cursussen motiverende gespreksvoering” - verzekeraar

‘Wat een leuke tool. Een welkome aanvulling op het bestaande aanbod.
- Trudi Beelen, grondlegger behandeling bij tabaksverslaving

**Zie jij de Chat met je
Sigaret' als een
hulpmiddel om het
gesprek over roken
op gang te
brengen?**

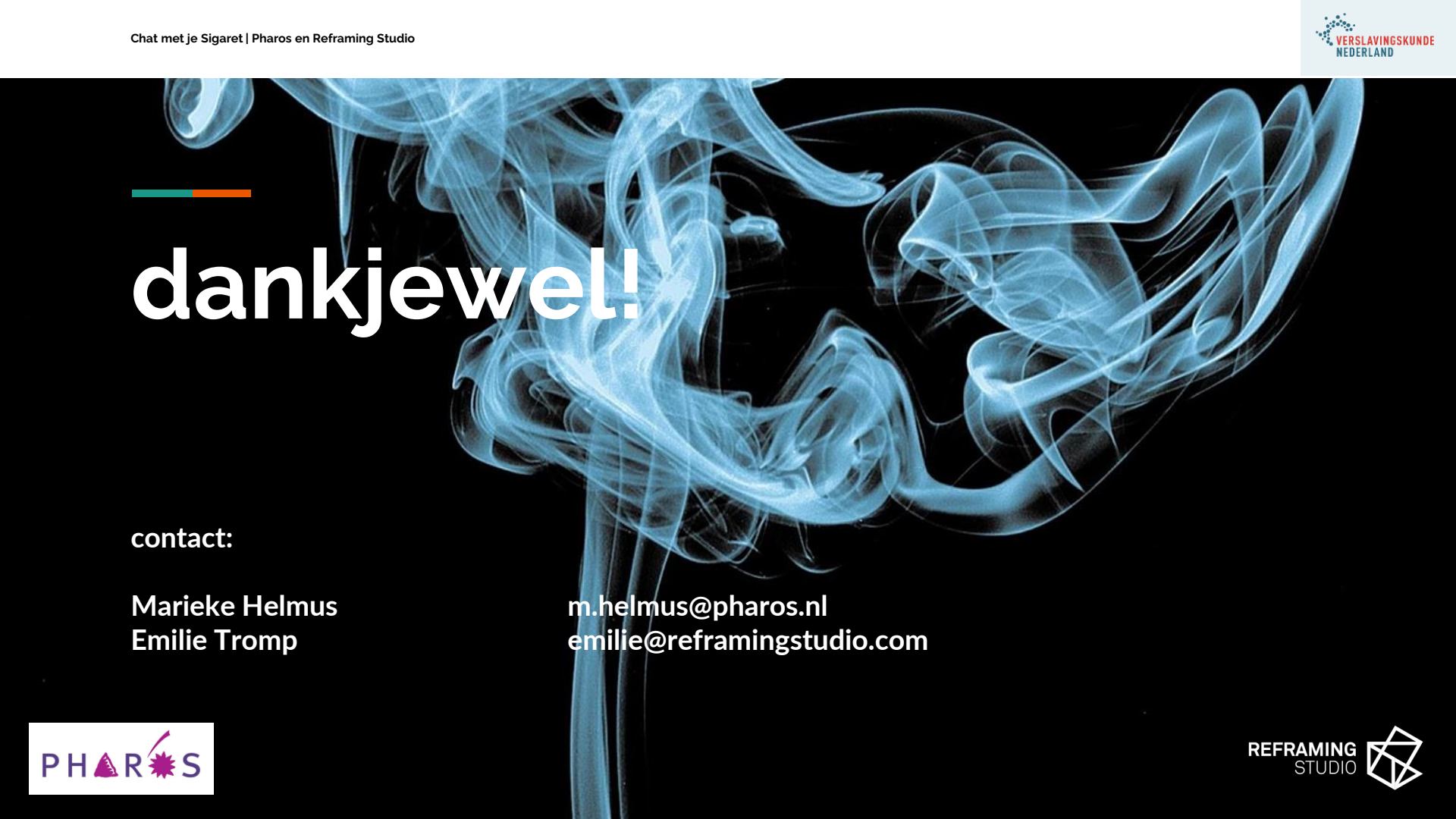
a) ja

a) nee

a) twijfel

**Hoe zou jij
'Chat met je Sigaret'
inzetten en waarom?**





dankjewel!

contact:

Marieke Helmus
Emilie Tromp

m.helmus@pharos.nl
emilie@reframingstudio.com

