

Stoppen met roken of vaperen: hoe maken we hulp ook passend voor jongvolwassenen?

Deze blog is geschreven naar aanleiding van een masteronderzoek naar de drempels en facilitators die jongvolwassenen ervaren bij het overwegen van professionele stophulp bij roken en vaperen.

Roken en vaperen blijven belangrijke thema's binnen preventie, ook onder jongvolwassenen. Hoewel professionele stopondersteuning beschikbaar is, blijkt uit kwalitatief onderzoek onder jongvolwassenen in Zuid-Limburg dat deze hulp niet altijd als relevant, herkenbaar of toegankelijk wordt ervaren.

Dertien jongvolwassenen in de leeftijd van 18 tot 30 jaar uit Zuid-Limburg die rookten, vaperen of beide producten gebruikten zijn geïnterviewd. De interviews bespraken hun rook- en vape-gebruik, eerdere stoppogingen, hun beeld van professionele stopondersteuning en wat hen zou helpen of juist zou tegenhouden om hulp te zoeken.

Stopondersteuning voelt vaak nog niet relevant

Een belangrijke bevinding is dat jongvolwassenen professionele stopondersteuning meestal niet afwijzen, maar deze vaak nog niet passend vinden bij hun huidige situatie. Veel deelnemers zagen hun gebruik als tijdelijk, sociaal of nog onder controle.

Veel deelnemers weten ook dat roken en vaperen schadelijk is. Toch leidt deze kennis niet automatisch tot een behoefte om te stoppen of hulp te zoeken. Stoppen werd vaak gekoppeld aan een later moment, zoals na de studententijd, bij een eerste baan, zwangerschap of wanneer gezondheidsklachten ernstiger worden.

"Ik weet wel dat het beter zou zijn, voor mijn gezondheid en financieel. Maar op dit moment voelt het gewoon nog niet echt als een probleem." -Jongvolwassene

Eerst zelf proberen, daarna pas hulp

Autonomie speelde een grote rol. Jongvolwassenen willen graag zelf bepalen wanneer en hoe zij stoppen. Professionele hulp kan daardoor voelen als iets wat pas nodig is als zelfstandig stoppen niet lukt. Niet omdat deelnemers geen vertrouwen hadden in hulp, maar omdat hulp zoeken soms voelde als toegeven aan zichzelf dat zij het niet alleen konden.

Dit betekent dat stopondersteuning beter kan worden gepresenteerd als iets dat de eigen regie versterkt, in plaats van als laatste redmiddel bij ernstige verslaving. Een boodschap als "je hoeft het niet alleen te doen" sluit waarschijnlijk beter aan dan communicatie die vooral nadruk legt op risico's of falen.

"Ik wil het liever eerst zelf proberen. Als dat niet lukt, dan zou ik pas hulp zoeken."

-Jongvolwassene

Persoonlijke coaching blijft belangrijk

Deelnemers zagen vooral meerwaarde in persoonlijke en praktische begeleiding. Algemene informatie over gezondheidsschade kenden ze vaak al. Wat zij wél helpend vonden, was ondersteuning bij persoonlijke triggers: waarom rook of vape ik op dit moment, wat levert het mij op en wat kan ik doen in plaats daarvan?

Face-to-face contact werd vaak als krachtig gezien, omdat het persoonlijker voelt en meer verantwoordelijkheid geeft. Tegelijkertijd moet de eerste stap laagdrempelig blijven. Een passende aanpak kan daarom bestaan uit een eenvoudige eerste ingang, bijvoorbeeld via chat, WhatsApp of een korte online aanmelding, gevolgd door persoonlijke coaching wanneer iemand daar klaar voor is.

“Als je tegenover iemand zit, voelt dat toch anders dan wanneer je het via een scherm bespreekt.” -Jongvolwassene

Wat kunnen gemeenten hiermee?

Voor gemeenten liggen er verschillende aanknopingspunten. Ten eerste is het belangrijk om stopondersteuning zichtbaarder en herkenbaarder te maken voor jongvolwassenen. Veel deelnemers wisten wel dat er iets bestond, maar niet precies wat stopondersteuning inhoudt, waar ze terecht kunnen of dat het ook voor jonge mensen bedoeld is.

Daarnaast moet communicatie aansluiten bij de leefwereld van jongvolwassenen. Denk aan voorbeelden uit het studentenleven, werk, festivals, sport, stress of sociale situaties. Jongvolwassenen bereik je waarschijnlijk niet het beste door hen direct aan te spreken op plekken waar zij roken of vaperen, omdat dit snel belerend of confronterend kan overkomen. Laagdrempelige communicatie via sociale media, onderwijsinstellingen, werkplekken, jongerenorganisaties, sportverenigingen of evenementen sluit mogelijk beter bij aan.

Ook is het belangrijk om verschillende routes naar hulp aan te bieden. Sommige jongeren willen eerst anoniem of digitaal contact, terwijl anderen juist behoefte hebben aan een persoonlijk gesprek. Gemeenten kunnen samen met GGD, huisartsen, scholen, werkgevers, jongerenwerk en stopcoaches kijken hoe deze routes beter verbonden en zichtbaarder gemaakt kunnen worden.

Praktische aanbevelingen

- Maak in lokale communicatie duidelijk wat professionele stopondersteuning precies inhoudt, voor wie het bedoeld is en hoe iemand laagdrempelig kan starten.
- Gebruik herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven van jongvolwassenen, zoals uitgaan, stress, werkpauses, studie, sport en sociale druk.
- Verspreid informatie vooral via kanalen waar jongvolwassenen zelf laagdrempelig informatie kunnen bekijken, zoals sociale media, scholen, werkplekken, jongerenorganisaties en lokale online platforms.
- Vermijd een te confronterende benadering op plekken waar jongeren op dat moment aan het roken of vaperen zijn.
- Benadruk dat hulp niet betekent dat iemand heeft gefaald, maar dat begeleiding kan helpen om zelf de regie te houden.
- Zorg voor een laagdrempelige eerste stap, bijvoorbeeld via chat, WhatsApp, een korte online vragenlijst of een vrijblijvende kennismaking.
- Behoud of versterk de mogelijkheid tot persoonlijke coaching, bij voorkeur face-to-face wanneer daar behoefte aan is.
- Betrek leeftijdsgenoten en ervaringsverhalen om stopondersteuning herkenbaarder en minder beladen te maken.

Conclusie

Jongvolwassenen staan niet per se negatief tegenover professionele stopondersteuning. De uitdaging is vooral dat zij deze hulp vaak nog niet als relevant of passend ervaren. Door stopondersteuning herkenbaar, laagdrempelig en persoonlijk te maken, kunnen gemeenten bijdragen aan ondersteuning die beter aansluit bij de leefwereld van jongvolwassenen in Zuid-Limburg.

Ilse Bon, master student Health Education and Promotion

29-06-2026