

Onderbouwing van Factsheet: Stoppen met roken en jongeren

Probleemanalyse

Het tabaksgebruik bij jongeren ligt hoog. Op verschillende beleidsniveaus (internationaal, nationaal en het niveau van de gemeenschappen) wordt een integrale aanpak ter bestrijding van het tabaksgebruik onderschreven en uitgevoerd. De ontmoediging van het verbruik van tabak specifiek bij jongeren is hiervan een cruciaal onderdeel.

Vroeger werd het probleem rond stoppen met roken en jongeren niet erkend. Men dacht dat jongeren niet verslaafd konden zijn aan tabak. En indien ze dan toch verslaafd waren, of enige interesse toonden in rookstop, dan zouden interventies voor volwassenen gebruikt kunnen worden. Men heeft echter ingezien dat deze interventies niet aansloegen bij jongeren. Jongeren zijn wel geïnteresseerd in rookstop maar dan moeten er wel interventies ontwikkeld worden die hun aanspreken.

Daarom kwam de vraag wat werkt bij jongeren? Wat hebben onderzoekers al gevonden met betrekking tot stoppen met roken en jongeren? De factsheet bespreekt methodieken met betrekking tot stoppen met roken en adolescenten, hun indrukken van het rookstopproces, factoren die geassocieerd worden met succesvol stoppen, uitleg over de kwaliteit van het stopproces en de perceptie van jongeren ten aanzien van stophulp.

Methodologie

Doel

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie heeft, passend binnen haar opdracht van het Instituut om methodieken te ontwikkelen voor tabakspreventie en stoppen met roken, een rookstopcursus voor jongeren ontwikkeld naar aanleiding van het Europees project 'Stoppen met roken en jongeren'. Deze wetenschappelijke onderbouwde rookstopcursus werd in 2004-2005 ontwikkeld, uitgetest en geëvalueerd in Vlaanderen binnen de omkadering van een Europees gesubsidieerd project. Een van de eerste stappen om tot de beschreven methodiek te komen was een bondig literatuuronderzoek met betrekking tot stoppen met roken en jongeren.

Tijdens de literatuurstudie werden twee belangrijke reviews rond dit onderzoeksveld kenbaar namelijk:

1. Stoppen met roken als volwassen uitdaging (Stivoro, 2004)
2. Smoking Cessation Adolescents (University of Strathclyde, 2004)

Uitgaande van deze twee reviews werd een compilatie gemaakt zodat alle relevante onderzoeksliteratuur rond dit thema bekend is voor Vlaanderen. De resultaten van de compilatie staan in de factsheet. Dit document biedt achtergrond en wetenschappelijke informatie over de onderzoeksmethoden uit de twee reviews.

De reviewvragen van beide reviews

- *de doelgroep:*

De doelgroep voor beide reviews zijn jongeren tussen 12 en 25 jaar. Werd zowel onderzoek bij meisjes en jongens opgenomen op vlak van rookgedrag en stoppen met roken?

- *Type interventies*

- Welke interventies worden het meest effectief geacht voor stoppen met roken en jongeren of is er sprake van een integrale interventieaanpak?
- Wat zijn de gebruikte methodieken voor de interventie? Is het TTM toepasbaar voor jongeren?

- *Type uitkomsten:*

- Zijn jongeren geïnteresseerd in rookstop?
- Stoppen jongeren met roken?
- Ervaren de jongeren voor- en nadelen rond het stoppen met roken? En zo ja, wat zijn die voor- en nadelen dan?
- Achten jongeren zichzelf in staat om te stoppen met roken?
- Ondervinden jongeren steun vanuit hun directe omgeving en/of andere en hoe kunnen zij die steun gebruiken?
- Hebben jongeren de intentie om te stoppen met roken ?
- Welke andere factoren bepalen of jongeren gaan stoppen met roken?

- *Type onderzoek:*

- Welke onderzoeken werden gebruikt?
 - Experimenteel onderzoek
 - Kwalitatief onderzoek
 - Pre-postonderzoek met 6 maanden/1 jaar follow-up
 - Design met controlegroep

Methodologie en resultaten

In volgende paragraaf zal een beschrijving van de reviewmethode en de resultaten per review geschetst worden

Aanvullende methodologische gegevens

▪ ***Stoppen met roken als volwassen uitdaging (Stivoro, 2004)***

De review is een beschrijvende review van de resultaten van de belangrijkste onderzoeksliteratuur rond stoppen met roken en jongeren. De inclusiecriteria waren rookstop bij jongeren. De opgenomen onderzoeken dateren van 1996 tot en met 2003. Er is voor beide reviews een 'expertenronde' gehouden waarbij verschillende experts op het vakgebied hun onderzoeksgegevens toelichten. De reviews bespreken kritisch voornamelijk Engelstalige literatuur en Nederlandstalige literatuur. Aanvullend zijn gesprekken gevoerd met praktijkmensen, onderzoekers en beleidsmakers.

▪ ***Smoking Cessation Adolescents (University of Strathclyde, 2004)***

In de eerste plaats is getracht om systematische reviews te beschrijven maar omdat naar stoppen met roken en jongeren nog zeer weinig onderzoek is gedaan en er dus minder over gepubliceerd is, werd geopteerd voor een meer open en flexibele zoekstrategie.

Om alle relevante onderzoeksliteratuur in de review op te nemen is het literatuuronderzoek opgedeeld in drie fasen:

1. *Systematische zoekstrategie van elektronische databases*: de belangrijkste databases en elektronische bronnen van informatie zijn gecheckt om alle publicaties op te halen. Volgende elektronische databases werden onderzocht: PsychINFO and Omnifile full text search, Biological & Medical Sciences, Embase, (BIDS) ISI Social Science Citation Index, (BIDS) Social

Science Index, (BIDS) IBSS, (BIDS), Ingenta journals, Cambridge Scientific Abstracts, Sociological Abstracts. Eveneens werd gezocht naar internationale artikels of hoofdstukken in boeken met betrekking tot het onderwerp en dit op Medline en PubMed. De databases werden onderzocht door gebruik te maken van volgende trefwoorden:

'smoking' AND 'adolescents'

'smoking' AND 'youth'

'cessation' AND 'adolescents'

'cessation' AND 'youth'

'smoking' AND 'children'

'cessation' AND 'children'

Alle relevante artikelen werden bekeken en indien nodig werd prioriteit gegeven aan de literatuur van de laatste vijftien jaar.

2. *Handmatige zoektocht van Key Journals*: handmatig werden de laatste tijdschriften (tot vijf jaar terug) bekeken om mogelijke hiaten van de elektronische search op te sporen. Volgende tijdschriften werden bekeken: British Medical Journal, Thorax, Journal of American Medical Association, Tobacco Control, Nicotine and Tobacco Research, Health Education Research & Addiction en Health Promotion International.
3. *Documenten van organisaties en sleutelfiguren*: zoeken via internet en leggen van contacten met experts in het vakgebied. Deze organisaties en websites werden gecontacteerd: Health Education Board for Scotland (HEBS), Health Promotion Library Scotland, Health Development Agency (HDA), Action on Smoking and Health (ASH Scotland and London), The British Medical Association's (BMA) Tobacco Control Resource Centre, Centres for Disease Control's (CDC), Tobacco Information and Prevention Sources.

De literatuur met betrekking tot stoppen met roken en jongeren is beperkt. Enkel onderzoeken waarin jongeren tussen 11 en 24 jaar betrokken waren werden opgenomen.

Het tweede belangrijke element van het literatuuronderzoek was het identificeren en beschrijven van belangrijke initiatieven waar rookstop bij jongeren niet formeel is geëvalueerd en gepubliceerd. De contacten die gelegd waren met experts en instituten op lokaal, nationaal en internationaal niveau werden gebruikt om deze initiatieven te identificeren. Indien mogelijk werden face-to-face interviews gehouden met projectcoördinatoren om in-depth informatie in te winnen over de

theoretische achtergronden en componenten van projecten. Indien dit niet mogelijk was, werden telefonische interviews gehouden. Volgende instituten werden gecontacteerd: Health Education Board for Scotland, Quit, Ulster Cancer Foundation, Grampian Heart Campaign, GASP, Nottingham University, No Smoking Day, Birmingham University.

Resultaten Stoppen met roken als volwassen uitdaging (Stivoro, 2004)

De review beschrijft verschillende studies rond:

- Factoren die beginnen met roken bij 16+ jongeren bepalen
- Factoren die bij stoppen met roken bij 16+ jongeren een rol spelen
- Interventies rond stoppen met roken voor jongeren
- Rookstopintenties

Via deze review hoopten de onderzoekers een antwoord te formuleren op de vraag waarom jongeren roken en hoe men jongeren kan helpen om te stoppen met roken.

De belangrijkste factoren uit de review worden hier vernoemd:

Factoren die beginnen met roken bij 16+ jongeren bepalen:

- verwachtingen en ervaren voordelen
- de invloed van de sociale omgeving
- rookgeschiedenis en levensloop
- leefomgeving waarin men opgroeit
- persoonlijkheidsvariabelen
- omgaan met negatieve gemoedstoestanden

Factoren die bij stoppen met roken bij 16+ jongeren een rol spelen

- gereedheid tot stoppen
- nicotineafhankelijkheid
- succes- en faalfactoren die een rol spelen bij stoppen
- individuele en sociale invloeden
- stoppen in relatie tot veranderingen in levensloop en rollen

Rookstopintenties

- *stopcijfers en -intenties* Studies geven aan dat een grote groep adolescente rokers wil stoppen met roken.

Data van de studie 'Health Behaviour in School-aged Children' (HBSC) geven aan dat 61 procent van de jongeren tussen 11

en 16 graag zou willen stoppen met roken en dat 66 procent minstens één keer geprobeerd heeft om te stoppen (Haselden et al, 1999). Bijna iedereen die wilde stoppen had al een stoppoging achter de rug en ongeveer de helft van degenen die niet wilden stoppen ten tijde van de enquête hadden in het verleden al geprobeerd te stoppen. Van de rokers is 90% begonnen voor zijn achttiende of was op die leeftijd al verslaafd aan nicotine.

- Het TTM werd op jongeren toegepast en er werd onderzocht hoe interventies voor jongeren inspelen op verschillende fasen van gedrag namelijk:

- Interventies voor jongeren die stoppen overwegen. Bij deze interventies dient meer aandacht te komen voor verhoging van bewustwording en het bieden van ondersteuning en hulp voor jongeren die willen stoppen. Naast gezondheidsaspecten dienen ook geloofwaardige en aanspreekbare voordelen van stoppen met roken (in het bijzonder op korte termijn) te worden belicht.

- Interventies die ondersteunen bij het stoppen zelf. Specifieke stoppen met roken interventies zoals rookstopcursus en advies op maat zijn nodig voor jongeren.

Onderzoekers pleiten enerzijds voor een brede leefstijlbenadering en aandacht voor sociale normatieve percepties anderzijds. Interventies dienen verder de hele schoolperiode, aangepast op leeftijd- en ontwikkelingsniveau te worden gehouden. Preventieprogramma's en rookstopprogramma's moeten gecombineerd en geïntegreerd kunnen worden.

In deze review werd een duidelijk onderscheid naar type interventie gemaakt voor gelegenhedsmokers en zwaardere rokers en risicogroepen.

Bij gelegenhedsmokers moet de interventie vooral ondersteuning bieden op bewustwording, laagdrempelige informatieverstrekking en advies op maat.

Bij zwaardere rokers en/of risicogroepen zou het wenselijk zijn leerlingenbegeleiders, schoolartsen en andere intermediairs meer te betrekken bij de intensievere vormen van begeleiding zoals bijvoorbeeld een rookstopcursus.

De review beschrijft verschillende studies rond:

- Stopcijfers en intenties om te stoppen met roken
- Motivatie voor jongeren bij stoppen met roken
- De mogelijkheid voor jongeren om te stoppen met roken
- Factoren die geassocieerd worden met succesvolle rookstop
- Percepties van hulp bij stoppen met roken
- Rookstopinterventies voor jongeren

De belangrijkste resultaten uit de review worden hier vernoemd:

- *Stopcijfers en intenties om te stoppen met roken*

In deze paragraaf wordt aangehaald dat er een draagvlak is voor stoppen met roken bij jongeren. Internationaal gevoerde onderzoeken wezen uit dat vele adolescente rokers willen stoppen. De literatuur wijst uit dat jongeren geloven dat stoppen met roken moeilijk is, maar de meeste jongeren geven aan te stoppen in hun vroege volwassenheid. De auteurs stellen echter dat de meeste onder hen niet in staat zullen zijn om te stoppen en verslaafde volwassen rokers zullen worden.

- *Motivatie voor jongeren bij stoppen met roken*

In deze paragraaf werd de motivatie bestudeerd van jongeren om te stoppen met roken. Zorgen in verband met gezondheid, kostprijs, algemeen welzijn en bezorgdheid van vrienden en familie behoren tot de belangrijkste redenen. De redenen van jongeren om te stoppen met roken vertoonden sociale en fysieke dimensies.

- *De mogelijkheid voor jongeren om te stoppen met roken*

Men zou kunnen verwachten dat rookstop bij jongeren makkelijker zou zijn dan rookstop bij volwassenen omdat jongeren onregelmatiger en lichter roken en over het algemeen kortere rookcarrières hebben dan volwassenen. Maar de bewijzen suggereren dat jongeren een begreind succes in stoppen kennen. Slechts 1.5% van de adolescenten die meldden ooit te hebben gerookt waren succesvol gestopt, terwijl ongeveer 90% van de adolescenten geloofde te stoppen voor ze volwassen waren.

- *Factoren die geassocieerd worden met succesvolle rookstop*

Individuele invloeden: toekomstige rookintenties

- rookintensiteit en frequentie
- aanvangsleeftijd
- opvoeding/schoolresultaten
- job
- geslacht
- etniciteit
- socio-economische status
- vaardigheden - omgaan met stress
- kennis en overtuigingen in verband met roken
- fysieke effecten
- symptomen van depressie

sociale invloeden

- beïnvloeding door vrienden
- familiegebruik, goedkeuring en hulp

- *Stoppen met roken als een proces*

Het transtheoretisch model (TTM) kan inzicht bieden in het rookgedrag van jongeren en in het ontwikkelen van stopinterventies die op hun noden gericht zijn. Na een analyse van de gedragsfases van het TTM voor jongeren kan men besluiten dat één op vijf jongeren niet alleen overweegt te stoppen met roken maar zich ook actief voorbereidt om te stoppen.

- *Percepties van hulp bij stoppen met roken*

In deze paragraaf worden enkele onderzoeken besproken die gevoerd werden naar de percepties van rokende jongeren op verschillende methodes in stophulp en hun bereidheid om die methodes uit te proberen.

- *Rookstopinterventies voor jongeren*

- Rookstopcursus
- Persoonlijke bijstand
- Stoplijnen
- Tailoring
- Farmaceutische interventie

Besluit en aanbevelingen

Op basis van beide reviews kan gesteld worden dat de meeste rokers in de adolescentie regelmatig overwegen te stoppen met roken en veel jongeren ondernemen vaak (niet succesvolle) pogingen.

De mogelijkheden ter ondersteuning zijn voor jongeren nog beperkt. Ze hebben weinig affiniteit met de programma's voor volwassenen. Jongeren zijn vaak minder dan volwassenen voorbereid om succesvol te kunnen stoppen. Belangrijk is dat een deel van de interventies zich richt op de vroegere stadia van bewustwording en gedragsverandering van roken. De interventies moeten de jongeren wel goed aanspreken.

Effectieve methode voor rookstop bij jongeren

Interventies blijken effectief indien:

- de interventies aantrekkelijk zijn voor jongeren en hen de kans bieden nieuwe spannende ervaringen op te doen. De uitdaging moet de beloning zijn en dienen als alternatief voor roken.
- de interventies acceptabel, geloofwaardig, bereikbaar en toegankelijk voor jongeren zijn.
- cognitieve (kennis en informatie) en affectieve elementen (betekenis en functie van roken) vervat zitten in de interventie.

Besproken interventies zijn:

- *rookstopcursus*:
rookstopcursus voor jongeren. De jongeren worden begeleid door getrainde begeleiders in groepjes van maximaal 10 personen. De cursus beslaat een minimum periode van zes weken om groepsidentiteit en onderlinge steun te bekomen. Jongeren hebben meer dan volwassenen hulp nodig om uit te zoeken waarom en wanneer ze roken. Dit is een belangrijk onderdeel van het kunnen en willen stoppen.

- *persoonlijke therapie*

De techniek 'Motivationale Interviewing' toepassen bij adolescenten om rookstop te behandelen. Een aantal intensieve sessies moeten doorlopen worden waarbij de adolescent wordt bemoedigd om zijn gedrag te herzien, doelstellingen te stellen, dubbelzinnige gevoelens te onderzoeken en hun eigen behandelingsagenda op te stellen en te volgen.

- *Stoplijnen*

Verschillende studies toonden aan dat telefonisch advies de efficiëntie van het zelfhulpmateriaal kan bevorderen. Na een evaluatie van Quitline UK (1997-1998) bleek dat 7 % van de bellers (16 tot 24 jaar) gestopt was met roken na één jaar. Eén van de belangrijkste redenen waarom de jongeren de hulplijn opbelden was omdat zij dachten dat ze zouden kunnen stoppen. Maar wanneer ze het probeerden, kwamen ze tot de conclusie dat het heel moeilijk was. Veel van hen realiseerden zich niet dat ze verslaafd waren of ze begrepen niet hoe ze een verslaving moesten overwinnen.

- *computer gestuurde interventies*

Interventies die gebaseerd zijn op het transtheoretische model bieden op maat gemaakt advies aan rokers en dit naargelang hun 'fase van verandering'. Deze techniek draagt de voorkeur weg ten opzichte van interventies waarbij er geen rekening gehouden wordt met de fase van gedragsverandering. Naar computergestuurde interventies is echter nog te weinig onderzoek gedaan om effectiviteit aan te tonen, maar in de toekomst worden hierover zeker onderzoeksresultaten verwacht.

- *farmacologische interventies*

Aan tabak verslaafde adolescenten schijnen dezelfde graad en type afkickverschijnselen te vertonen als volwassenen en hervallen om dezelfde redenen. De veiligheid en het potentiële misbruik van Nicotine Replacement Therapy (NRT) wordt

echter niet geëvalueerd bij jongeren. Aan de universiteit van Nottingham begon er recentelijk een ad random controle-experimenteel onderzoek van NRT-gebruik bij jonge mensen. Dit is een essentieel stuk onderzoek dat zou kunnen leiden tot een groter begrip van de voordelen van NRT bij jongeren die willen stoppen met roken.

Er is dus geen consensus in de review over de beste manier om jongeren die willen stoppen met roken te benaderen. De literatuur lijkt echter wel te suggereren dat een belangrijk gedeelte van de jongeren actief wil stoppen met roken. De aanbevelingen zijn wel een eerste aanzet om meer onderzoek op dit gebied mogelijk te maken en meer pilotstudy's hieromtrent op te zetten.

Er is echter wel consensus dat een multi-componentens-aanpak, die een samengesteld pakket van tussenkomsten aanbiedt, het meeste potentieel heeft. Zeker als een groot aanbod van producten toegankelijk is voor de jongeren op verschillende fasen in de bereidheid tot stoppen. Dus een combinatie van rookstopcursus in combinatie met een andere effectieve interventies is het meest effectief.

Meer info kan gevonden worden op de website: www.vig.be : compilatie review : Stoppen met roken en jongeren.