



Tabakstop

Stichting tegen Kanker

ACTIVITEITEN- RAPPORT 2022

Ellen

psychologe | tabakologe

EEN DIENST VAN



Stichting tegen Kanker

MET DE STEUN VAN DE OVERHEDEN.



GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE
COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE



Stoppen met roken. Het kan!

Volg je de activiteiten
van Tabakstop al?

 [www.facebook.com/
tabakstop](https://www.facebook.com/tabakstop)

 www.tabakstop.be

 info@tabakstop.be



Inhoud

WAT IS TABAKSTOP?	3
KERNCIJFERS 2022	4
1. Cijfers over aantal contacten & coaching	5
2. Digitale media	5
DE ROOKSTOPLIJN	6
1. "Hallo, met Tabakstop?".....	6
2. Telefonische coaching	9
3. Ondersteuning via e-mail	11
ANALYSE VAN DE DIGITALE MEDIA	12
1. De Tabakstop-website.....	12
2. Helpy, de Tabakstop-assistent.....	13
3. De Facebook-pagina	13
TRENDS JAAR NA JAAR	14
COMMUNICEREN IS DE BOODSCHAP!	16
1. Gezien op tv	16
2. Gehoord op de radio	18
3. Digitale kanalen	18
4. Affichagecampagne.....	19
GETUIGENISSEN VAN ROKERS	21
STOPPEN MET ROKEN. HET KAN!	22
CONCLUSIE	23

Wat is Tabakstop?

.....

Tabakstop is de gratis Belgische dienst om te stoppen met roken.

Sinds zijn oprichting in 2004 ondersteunt het Tabakstop-team rokers via het gratis telefoonnummer 0800 111 00, maar ook door middel van telefonische coaching. De Tabakstop-website is ook een zeer nuttig instrument voor iedereen die informatie zoekt over stoppen met roken.

Aan de telefoon geven gezondheidsprofessionals (psychologen, verpleegkundigen, apothekers ...), allen met een bijkomend diploma in tabakologie, steun aan rokers. Dankzij hun jarenlange ervaring boeken onze tabakologen indrukwekkende resultaten.

Tabakstop streeft er elke dag naar om zoveel mogelijk mensen te helpen om te stoppen met roken.

Dit werk is mogelijk dankzij de steun van Vlaanderen, van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest en van het Waalse Gewest.



Stichting tegen Kanker

0800 111 00
www.tabakstop.be

Kerncijfers 2022



In 2022 had Tabakstop 19 008 contacten via e-mail en telefoon.

Via onze Facebook-pagina en Messenger hadden we in totaal 15 248 contacten.
In juni 2022 lanceerden we onze chatbot 'Helpy', die 1558 contacten registreerde.

De website registreerde zelfs 248 956 unieke bezoekers (in beide talen).

39% bezocht de Nederlandstalige website www.tabakstop.be en

61% bezocht de Franstalige website www.tabacstop.be.



Waarom werken bij Tabakstop? Omdat het een unieke organisatie is. Elke dag helpen we rokers om gratis te stoppen met roken. Het is een kans om actief te helpen en het verschil te maken. We kunnen ons dagelijks inzetten voor iedereen die wil stoppen met roken.

Mickaël

psycholoog | tabakoloog

1. Cijfers over aantal contacten & coaching



2048
oproepen tijdens
permanentie
44% NL (910)
56% FR (1138)



6795
oproepen tijdens
permanentie
46% NL (3114)
54% FR (3681)



693
e-mails
65% NL (450)
35% FR (243)



1693
inschrijvingen
coaching
51% NL (858)
49% FR (835)



9472
coaching-
gesprekken
55% NL (5176)
45% FR (4296)



**TABAKSTOP
TOTAAL
CONTACTEN
19 008**
oproepen + e-mails
51% NL (9650)
49% FR (9358)

2. Digitale media



13 300
totaal aantal
volgers Facebook
44% NL (5891)
56% FR (7409)

892
nieuwe volgers
Facebook
43% NL (387)
57% FR (505)

1846
Facebookgroep
'Stoppen met roken.
Samen, lukt het!'
56% NL (1036)
44% FR (810)



248 956
unieke bezoekers
website
39% NL (97 101)
61% FR (151 855)



102
conversaties via
Messenger
42% NL (43)
58% FR (59)



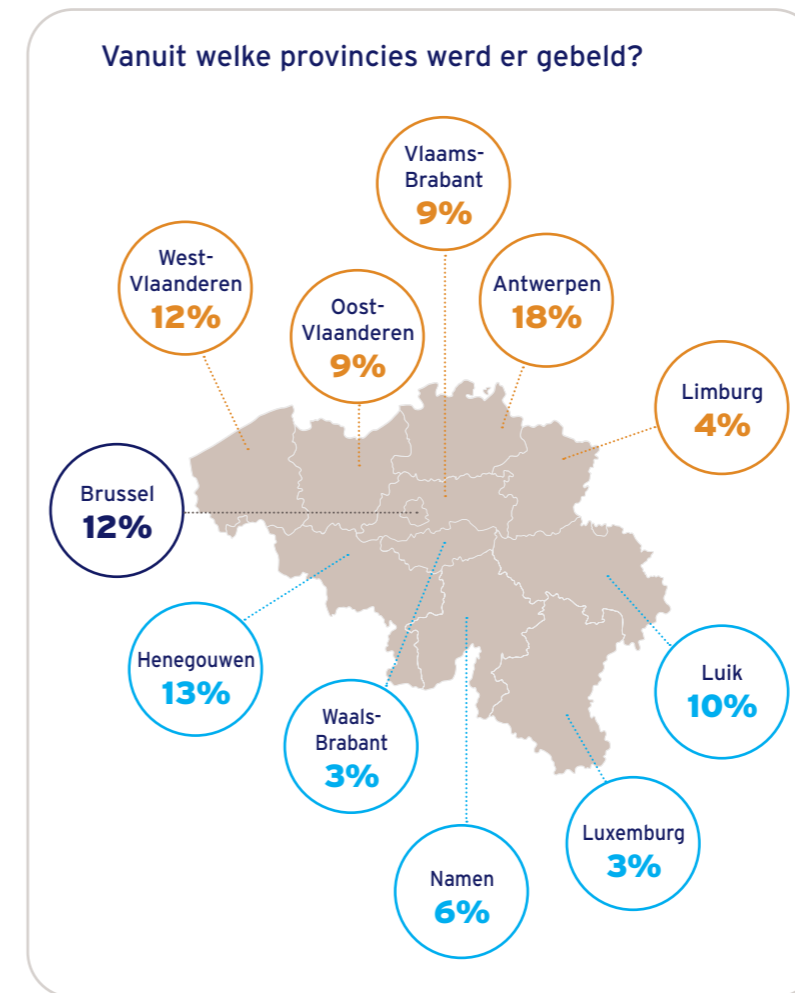
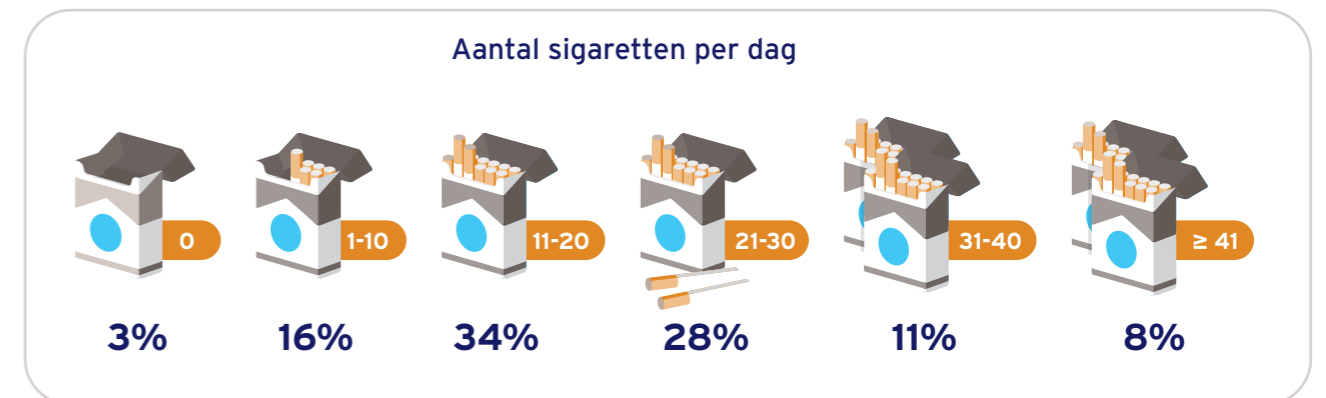
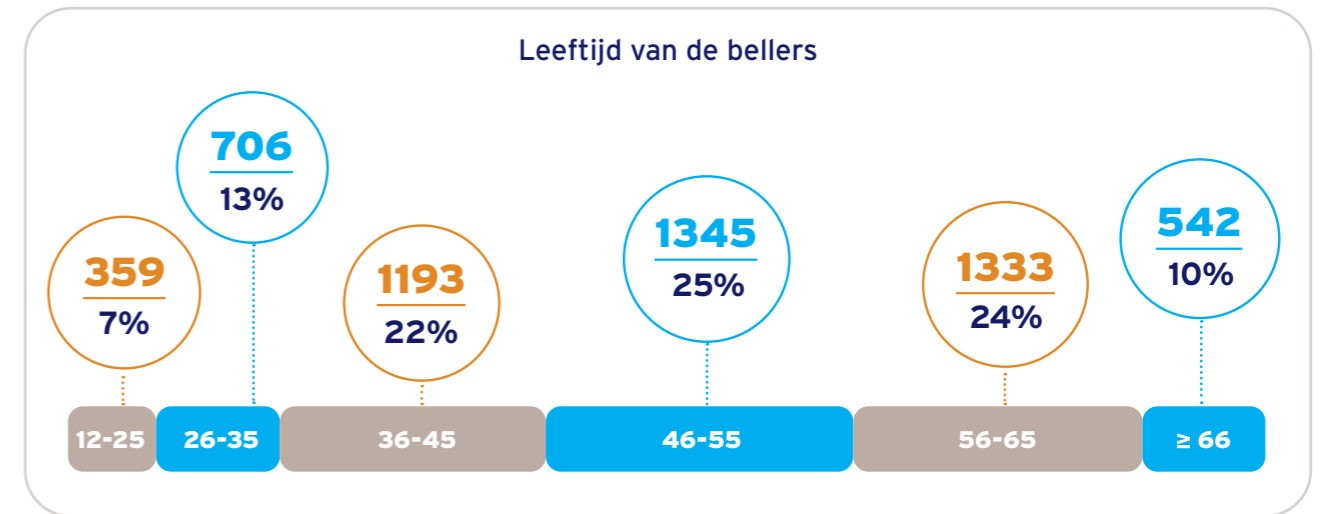
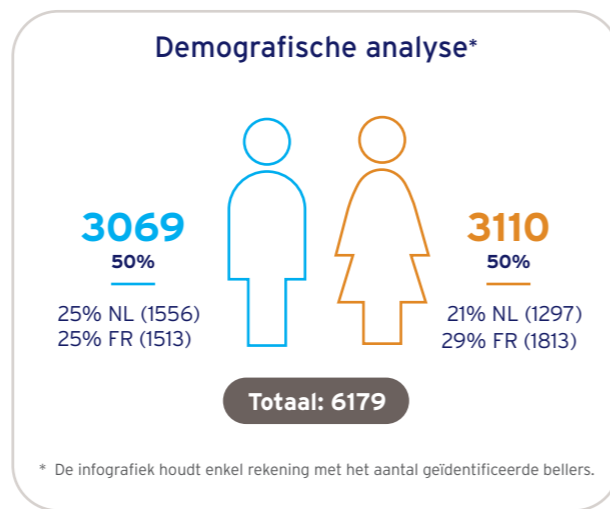
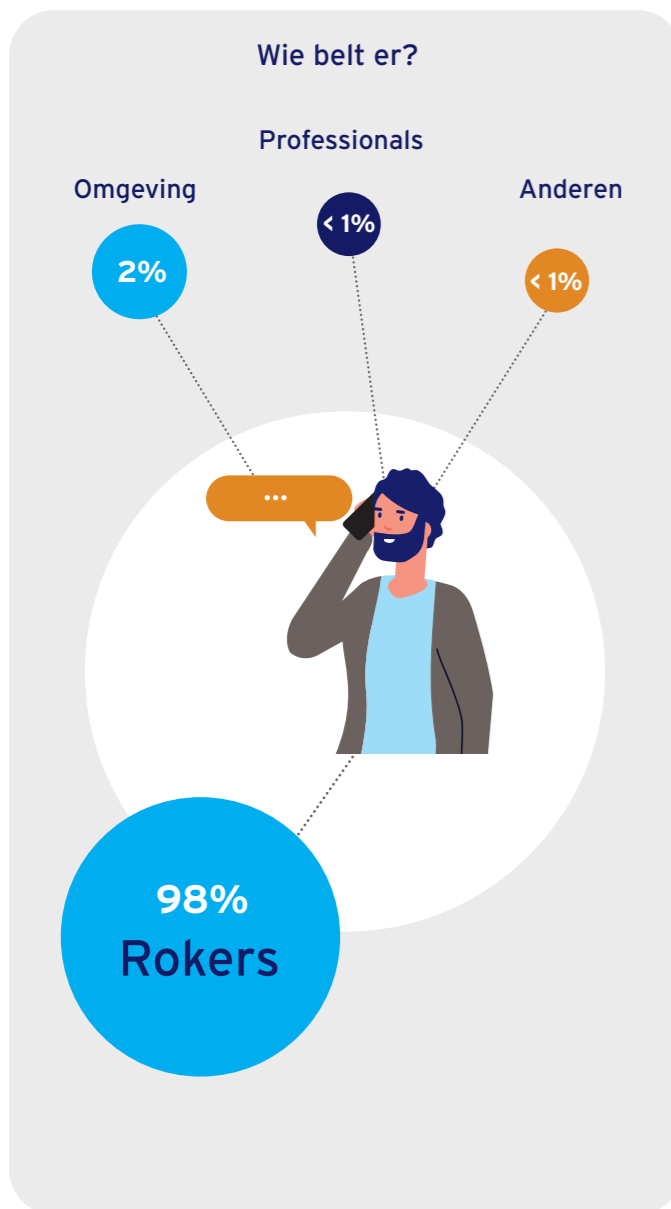
De rookstoplijn



De rookstoplijn groepeert de 'traditionele' diensten van Tabakstop, namelijk de telefonische permanentie, persoonlijke coaching via de telefoon, de terugbetaling van nicotinevervangers en het beantwoorden van e-mails. Niet alle statistische gegevens zijn van elke beller bekend, we analyseren dan ook enkel de gekende gegevens.

1. "Hallo, met Tabakstop?"

Wie belt er ons en waarom? Wat is hun sociaal-demografisch profiel? Hoe ziet het rookprofiel van bellers eruit?





Achter Tabakstop staat een team van gedreven professionals die sterk geloven in het scheppen van omstandigheden die mensen aansporen om hun gedrag positief te veranderen, en zo hun gezondheid en welzijn te verbeteren. De maatschappelijke uitdagingen, blootgelegd door de voorbije gezondheids crisis, benadrukken hoe belangrijk het is zo fit mogelijk te zijn. Stoppen met roken of het niet-roken volhouden kan moeilijker zijn zonder steun van je omgeving. Onze telefonische begeleiding helpt rokers te ondersteunen en zo een stuk controle terug in handen te nemen. Proficiat aan al de rokers die gestopt zijn!

Intern team van Tabakstop

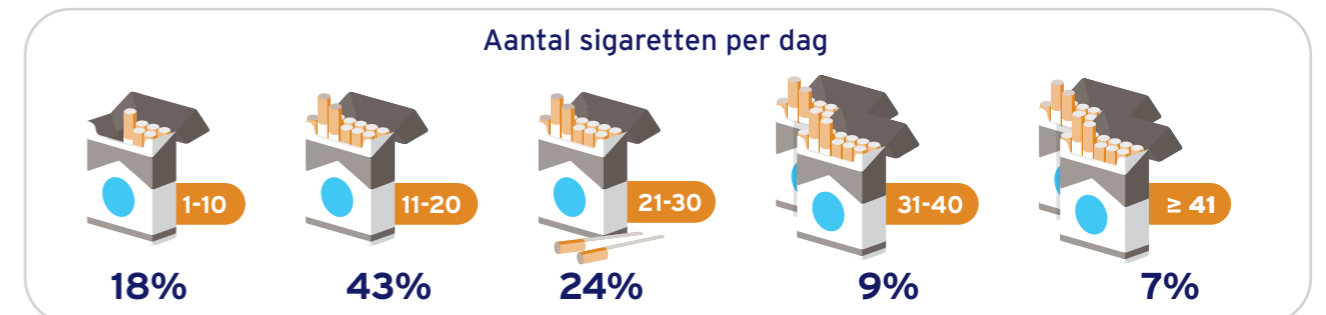
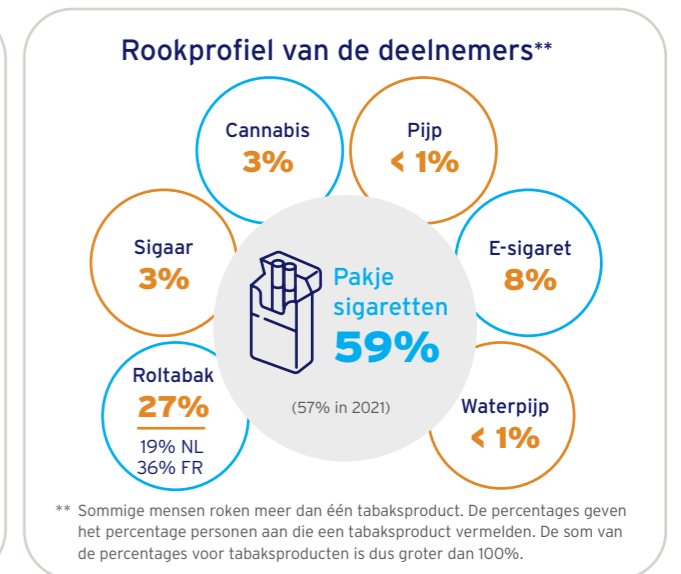
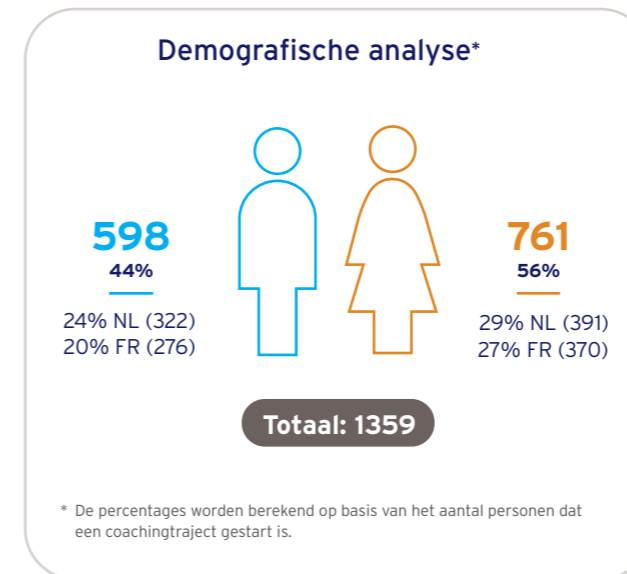
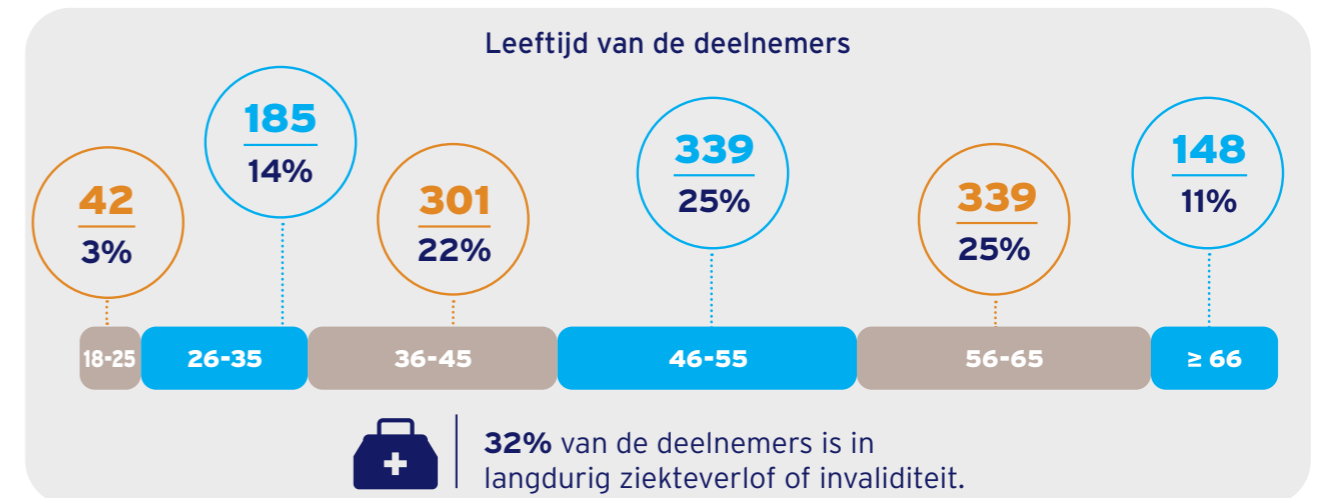


2. Telefonische coaching

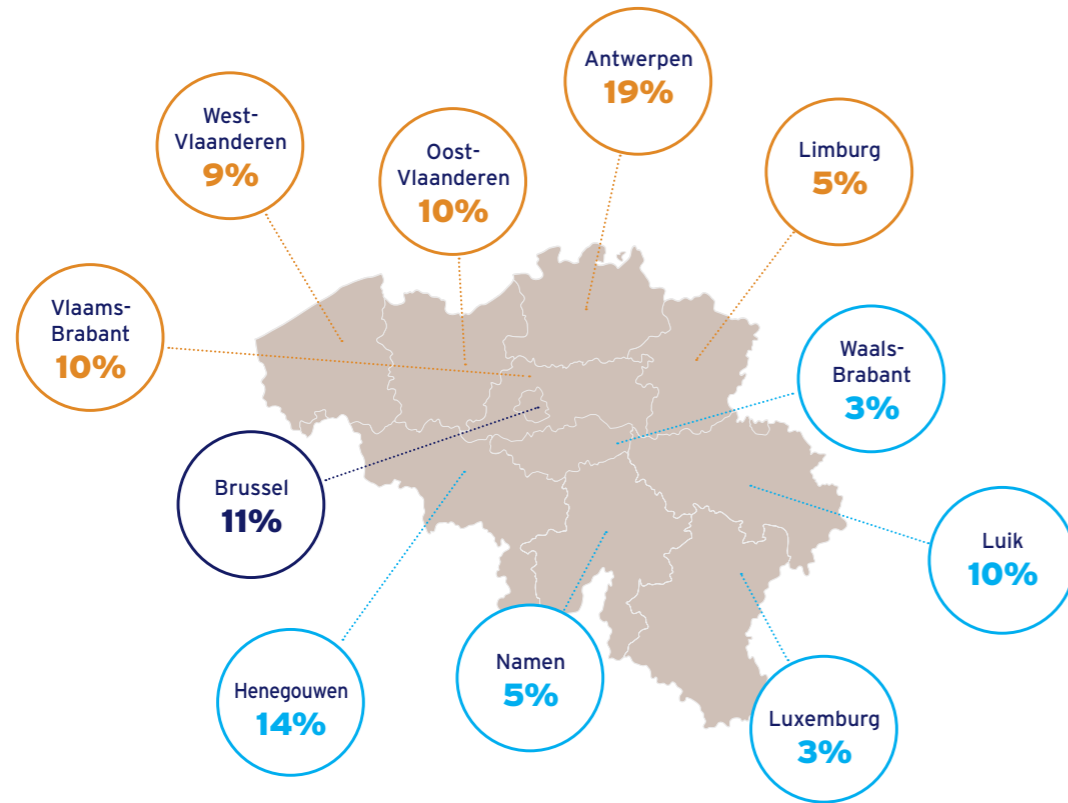
Wie graag wil stoppen met roken en hiervoor hulp zoekt bij Tabakstop kan genieten van gratis persoonlijke coaching via de telefoon. Inschrijven hiervoor is eenvoudig. Bellers melden zich aan via het website-formulier of via een document dat we hen op aanvraag toesturen per post. Zorgverleners kunnen patiënten doorverwijzen naar Tabakstop na hospitalisatie.

Vervolgens wijzen we een coach-tabakoloog toe die de deelnemer op afgesproken momenten belt. Dat kan zowel overdag, 's avonds als op zaterdag. De coach-tabakoloog helpt de persoon met de voorbereiding van zijn rookstop en begeleidt hem tijdens de eerste dagen en weken erna. Die zijn voor veel rokers namelijk het moeilijkst. De telefonische begeleiding bestaat uit 8 coachinggesprekken, gespreid over een periode van ongeveer 3 maanden.

Wie doet een beroep op telefonische coaching?

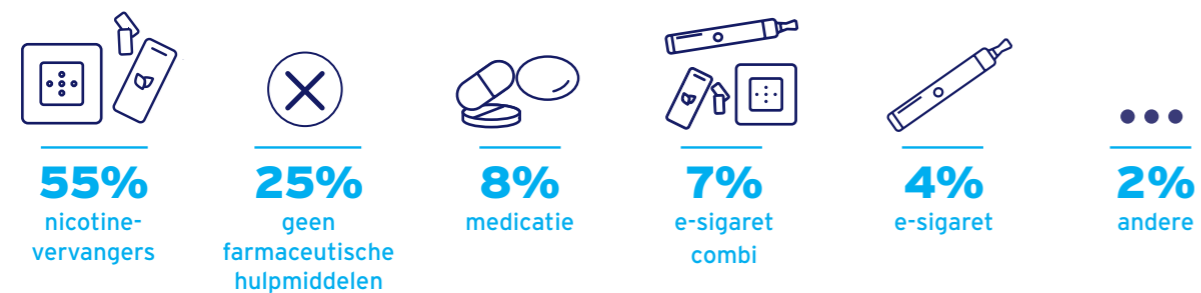


Vanuit welke provincies kwamen de deelnemers?



Gebruik van farmaceutische hulpmiddelen

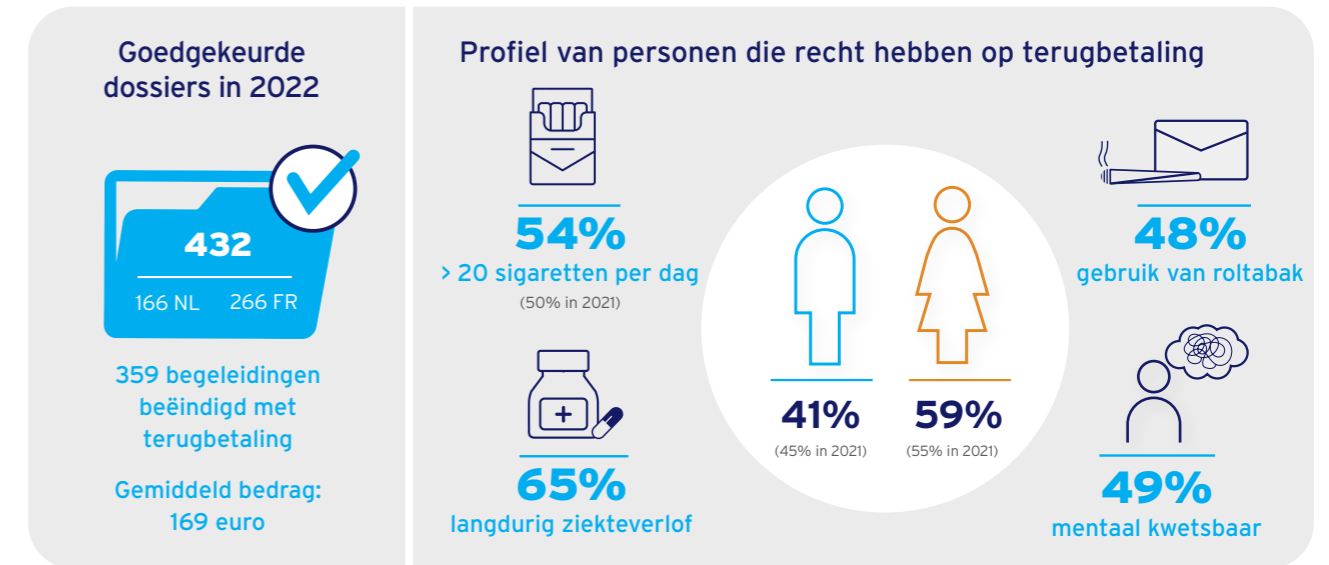
Nicotinevervangers zijn vrij duur. Daarom zorgt Tabakstop ervoor dat personen die zich inschrijven voor een telefonische coaching van Tabakstop en in de laagste inkomensgroep vallen, recht hebben op terugbetaling.



Het advies van de Hoge Gezondheidsraad in 2022 stelt dat het gebruik van e-sigaretten met nicotine onder bepaalde voorwaarden een plaats kan krijgen in het tabaksontmoedigingsbeleid. Het gebruik van de e-sigaret werd al sinds 2015 geregistreerd bij Tabakstop. Vanaf 2022 wordt de e-sigaret ook opgenomen onder "hulpmiddel".

Financiële tussenkomst voor personen die recht hebben op terugbetaling

De meeste rokers hebben extra hulp nodig om te stoppen met roken. Professionele hulp in combinatie met farmaceutische hulpmiddelen verhoogt de kans op succes.



Telefonische coaching, een succes!

In een rookstoptraject zijn er drie belangrijke ijkmomenten, namelijk de stand van zaken op het einde van de begeleiding, na zes maanden en één jaar later. Uit wetenschappelijke literatuur weten we dat men pas na één jaar kan spreken van een geslaagde rookontwenning. De gegevens van de deelnemers aan de telefonische begeleiding worden per jaar berekend (n=1359 in 2022). Dat is een lichte daling t.o.v. 2021 (n= 1458). De analyse van de succescijfers is gebaseerd op alle deelnemers die tussen 2007 en 2022 de begeleiding hebben afgerond. Dat zijn er ondertussen al 11 605.

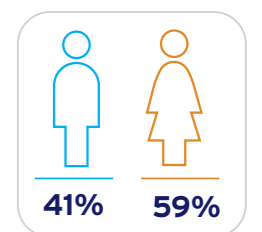


Slaagkansen bij de groep minderbedeelden

Zoals eerder vermeld, betaalt Tabakstop nicotinevervangers onder bepaalde voorwaarden terug aan minderbedeelden. Deze mensen zijn psychisch kwetsbaarder en zijn zwaar tot zeer zwaar verslaafd aan nicotine. Bijna 54% in deze groep rookt meer dan 1 pakje per dag. Desondanks bedragen hun slaagkansen 50%, zoals bij de groep die geen terugbetaling ontvangt, maar met een hoger risico op herval op lange termijn.

3. Ondersteuning via e-mail

In ons IT-telefoniesysteem Voxtron registreren we niet alleen alle telefonische contacten, maar ook de contacten via e-mail. In 2022 beantwoordden de tabakologen van Tabakstop 693 e-mails, waarvan 450 Nederlandstalige en 243 Franstalige.



Analyse van de digitale media



Zelfs als we elkaar niet zien, vinden sommige mensen het vaak makkelijker om zich uit te drukken en hun ervaringen te delen via digitale weg.

1. De Tabakstop-website

Bij Tabakstop zijn de belangrijkste doelstellingen het ondersteunen maar ook het informeren van mensen die willen stoppen met roken. Of het nu via de website is of via sociale media, wij blijven een bron van informatie, hulp en inspiratie.

De website van Tabakstop (www.tabakstop.be en www.tabacstop.be) is de belangrijkste rookstopwebsite voor het brede publiek in België. Iedereen kan er terecht voor wetenschappelijk gevalideerde informatie over alle aspecten van roken en stoppen met roken.

De website is duidelijk gestructureerd en heeft volgende menu's voor rokers:

- Verslaafd?
- Hoe stoppen?
- Waarom stoppen?
- Hoe volhouden?
- E-sigaret

Daarnaast is er ook een menu voor naasten en professionals, namelijk:

- Een naaste ondersteunen
- Professionals

Zoals elk jaar verzamelde de website nieuwe getuigenissen van ex-rokers. Ook werd de informatie over stoppen met roken tijdens de zwangerschap uitgebreid en verdiept.



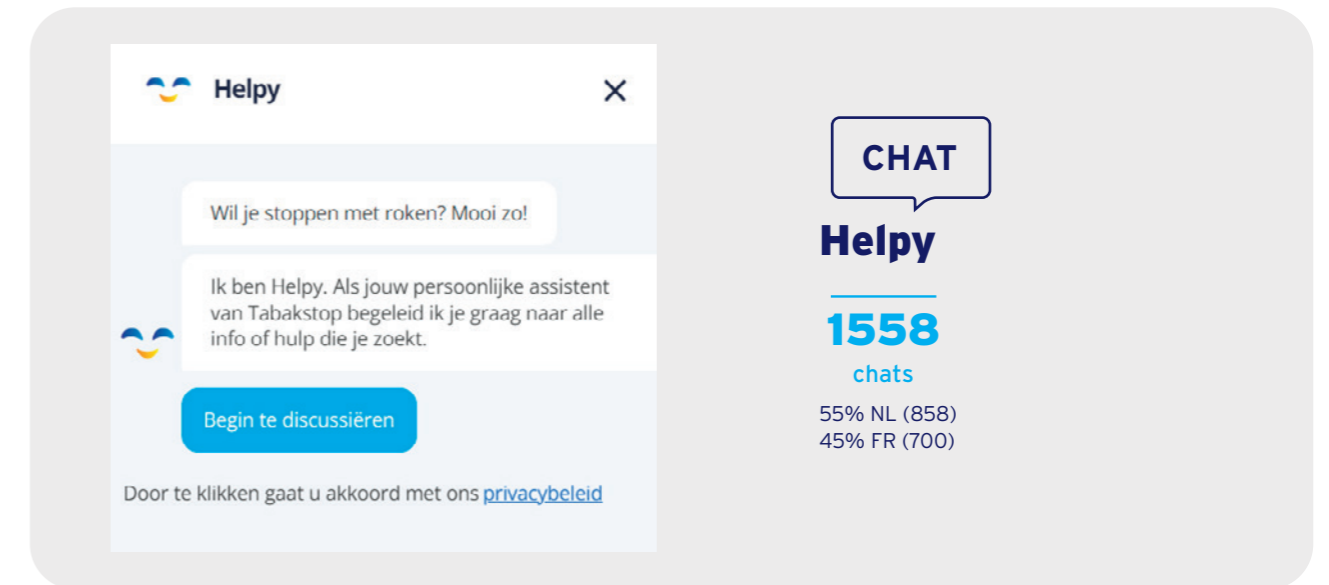
Cijfers met betrekking tot het bezoek aan de website www.tabakstop.be kunnen niet meer correct weergegeven worden. Dit door de adviezen van de gegevensautoriteit met betrekking tot het cookie-beleid.

2. Helpy, de Tabakstop-assistent

De chatbot "Helpy" werd in juni 2022 geïntegreerd in de website van Tabakstop. Sinds de lancering van de chatfunctie meten we:

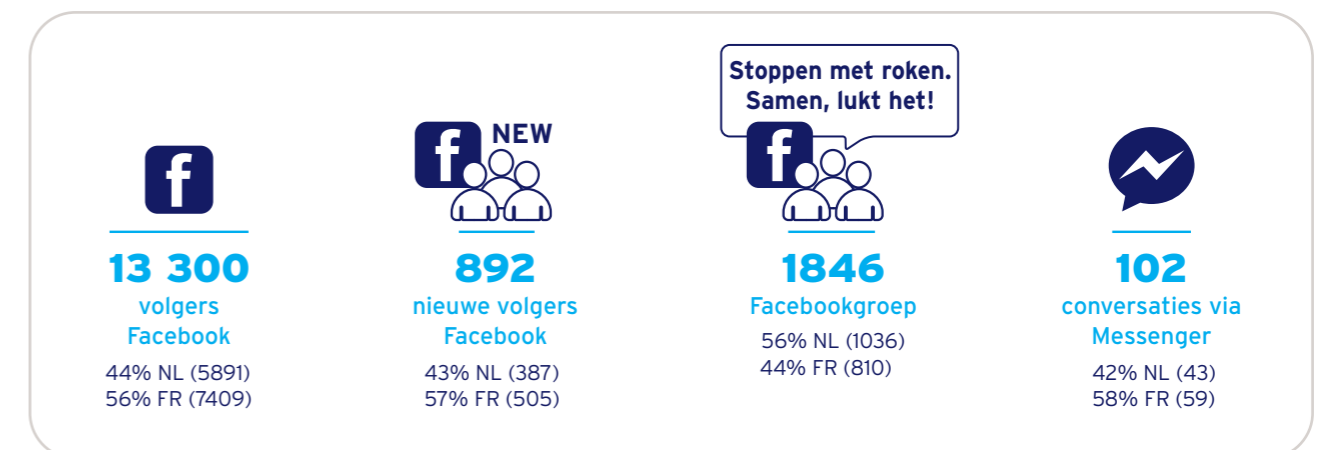
- aan Nederlandstalige zijde: 858 gesprekken
- aan Franstalige zijde: 700 gesprekken

Iets meer dan de helft (NL: 56%, FR: 54%) van de gebruikers wilde meer hulp en informatie over stoppen met roken. Een kwart (NL: 24%, FR: 28%) van de gebruikers wilde in contact komen met een tabakoloog.



3. De Facebook-pagina

Sociale media zijn verbindend en dat geldt ook voor de Facebook-pagina van Tabakstop. Er ontstaat als het ware een community van rokers en ex-rokers die elkaar steunen en steun vinden bij de tabakologen van Tabakstop. Het succes van de Facebook-groep geeft aan dat online rookstopondersteuning in de lift zit.



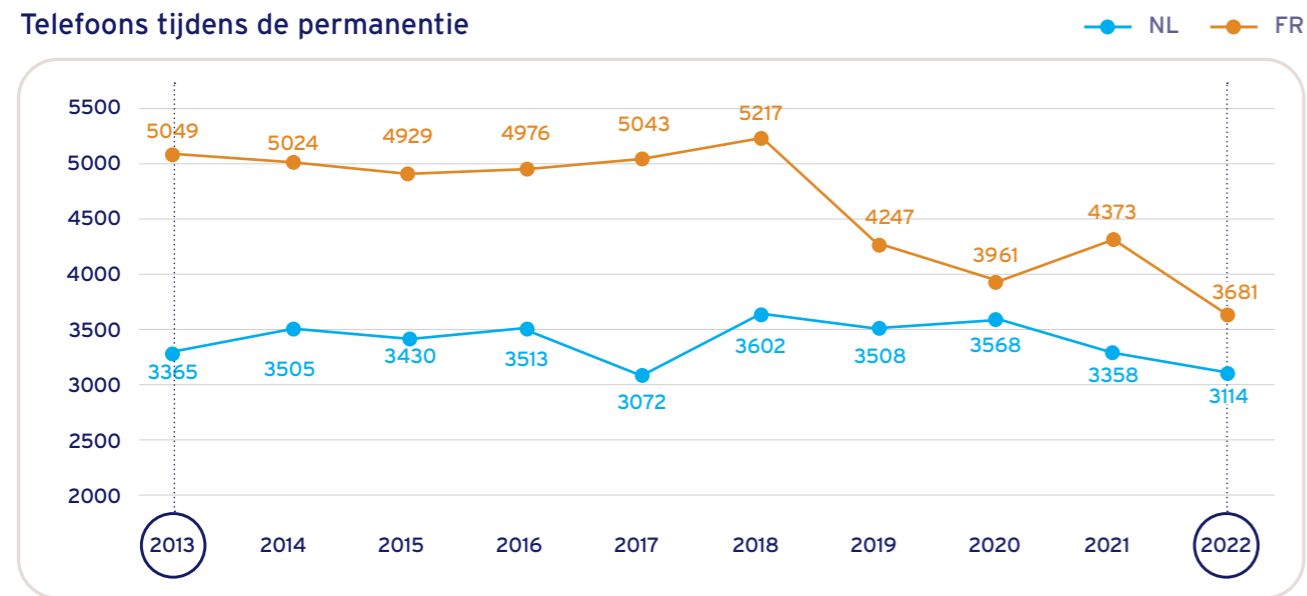
Trends jaar na jaar



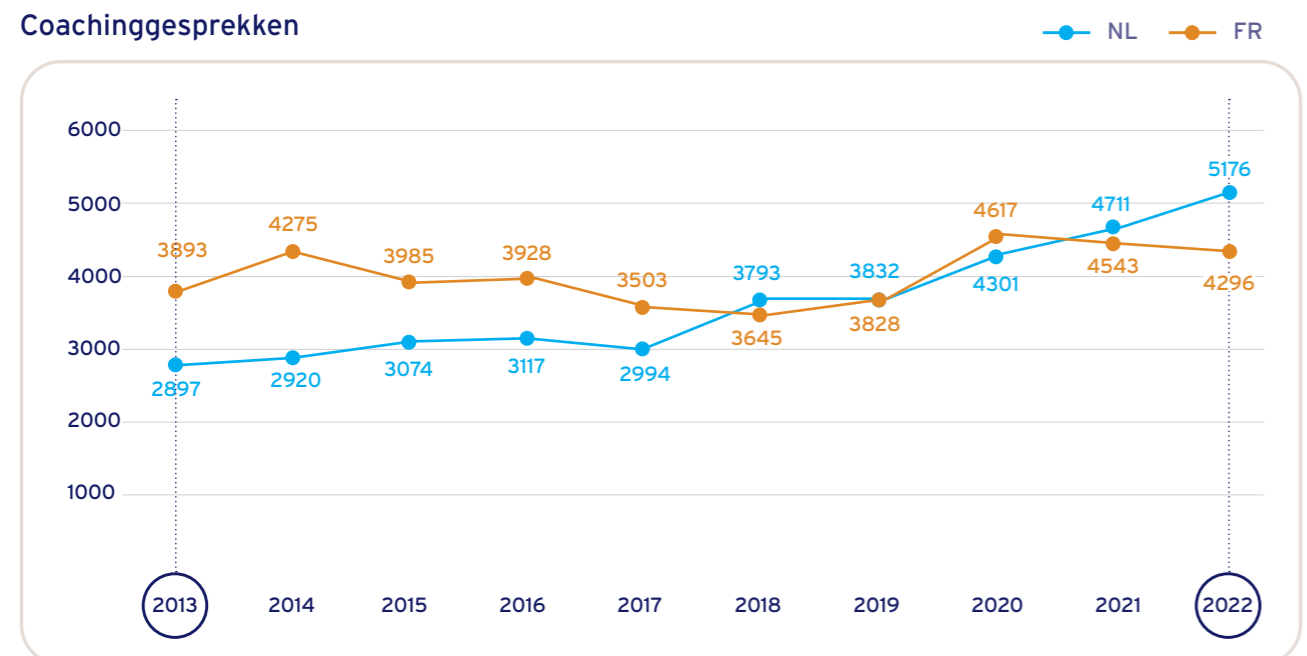
Langzamerhand gaan we richting twee decennia Tabakstop. Dat zijn tienduizenden telefoontjes, tig zoveel e-mails en vooral ontzettend veel rokers die met de hulp van onze tabakologen zijn gestopt.

Het aantal contacten via e-mail en het aantal bezoekers op de website zijn afgelopen jaar verminderd. Aan Franstalige zijde daalde het aantal telefoons tijdens de permanentie met 13%, aan de Nederlandse kant was de daling kleiner, namelijk 4%. Nationaal was er ook een daling van het aantal inschrijvingen voor telefonische coaching, met 4%.

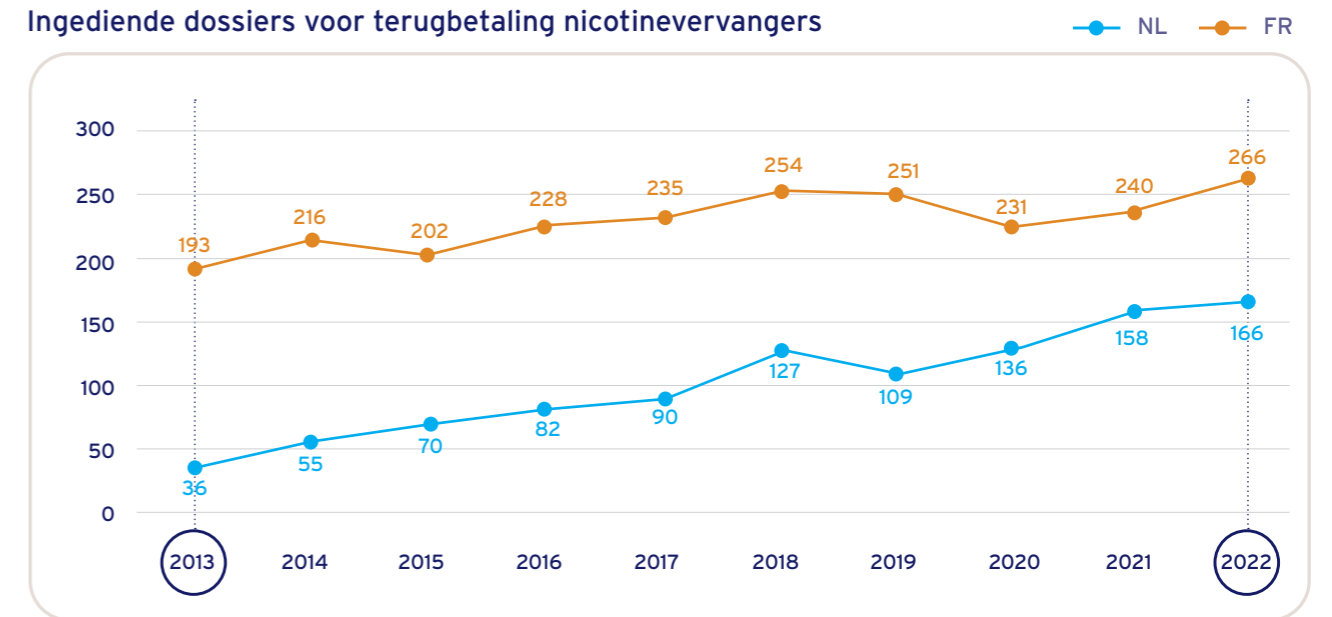
Telefoons tijdens de permanentie



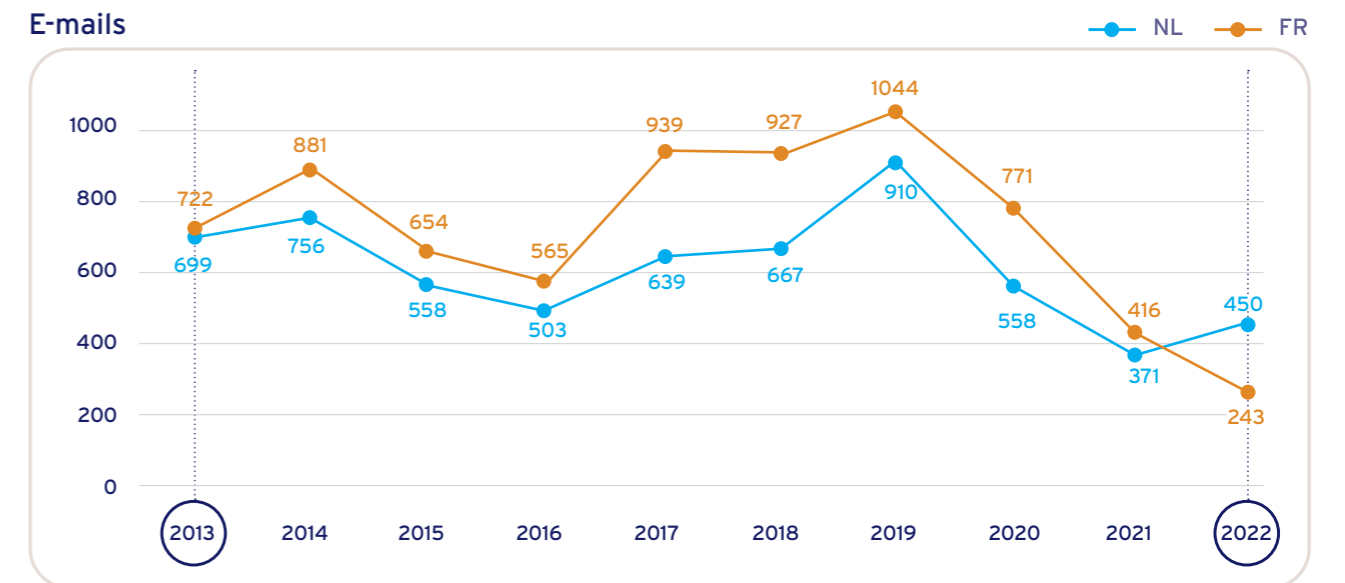
Coachinggesprekken



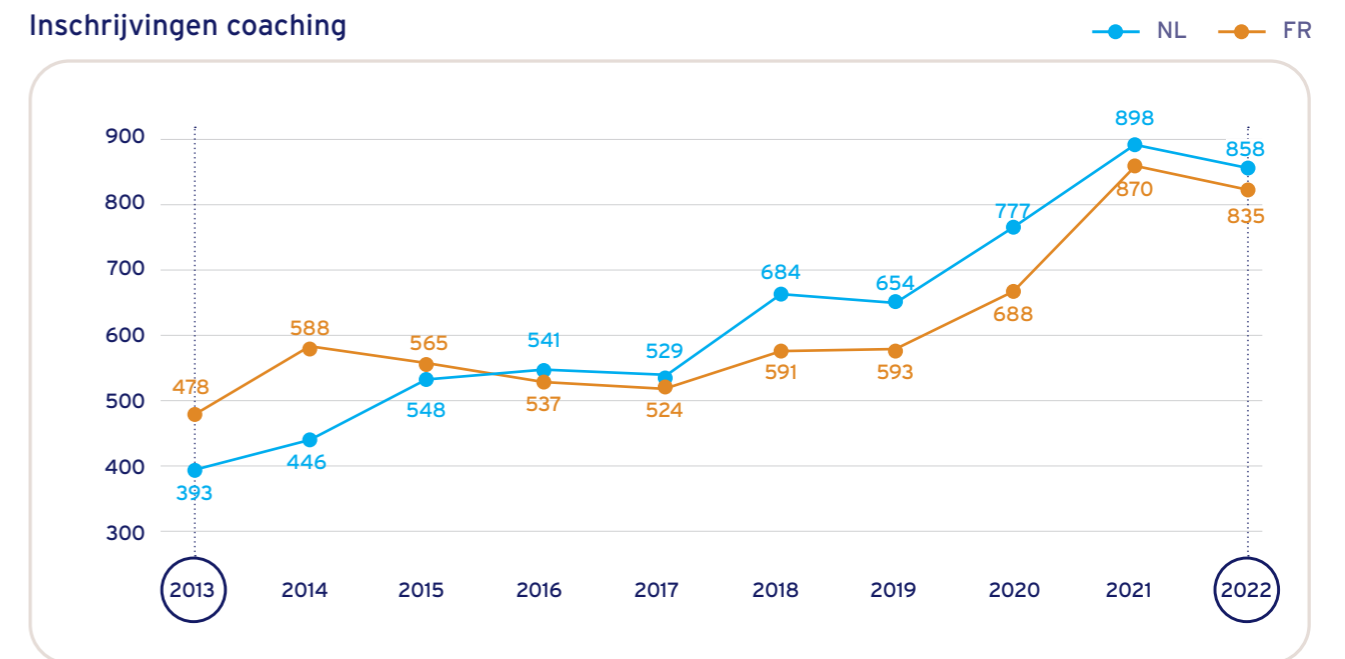
Ingediende dossiers voor terugbetaling nicotinevervangers



E-mails



Inschrijvingen coaching



Communiceren is de boodschap!



Om onze naamsbekendheid te vergroten en ons dienstenaanbod meer bekendheid te geven, zet Tabakstop voor het brede publiek reclamecampagnes op touw.

In 2022 hebben we tv-spots, digitale campagnes, mailings, advertenties en brochures verspreid, alle bedoeld om met succes te breken met de sigaret.

Via welke bronnen is Tabakstop gekend?



1. Gezien op tv

Soms heb je meerdere pogingen nodig om te stoppen met roken. En dat is ok! Dat is de boodschap van de Tabakstop tv-spot.



De tv-spot kon in 2022 alleen aan Nederlandstalige zijde worden uitgezonden, in 2 golven, op Eén:

- 1^{ste} golf: 10 tot 14 januari
- 2^{de} golf: 21 november tot 11 december

“

Het aanmoedigen van rokers om te stoppen en hen te mogen bijstaan in die poging, geeft mij ontzettend veel energie. Energie die ervoor zorgt dat ik elke dag met evenveel overtuiging op zoek blijf gaan naar de beste manier om rokers te begeleiden naar een rookvrij leven.

Ester

psychologe | tabakologe



2. Gehoord op de radio

De radiospot "De oplossing heb je op zak", was te horen op Nederlandstalige radiozenders.

Een vlotte stem wijst rokers op het nummer van Tabakstop dat op hun pakje staat en nodigt hen uit om te bellen naar het gratis nummer. "Want mét professionele hulp heb je drie keer meer kans op succes!"

De radiocampagne liep van 10 tot 14/01/2022 op Klara, MNM, Radio 1, Radio 2 en StuBru.

Een van onze tabakologen, Christine Plets was op 19 april te gast op Radio 2 bij 'De Madammen' en gaf in het kader van de aankomende rookvrije maand (mei) toelichting over de campagne Buddy Deal en Tabakstop.



3. Digitale kanalen

In het verlengde van de televisiecampagne 'Meer kans op slagen' hebben we ook 2 verschillende campagnes gehad via Meta (Facebook en Instagram).

De eerste campagne vond plaats tussen 24/10 en 31/12/2022. Deze campagne, die de tv-spot toonde, werd gebruikt met een *call to action* naar de website.

De tweede campagne vond plaats tussen 2/11 en 31/12/2022 en was een "call back" campagne waarbij men via een formulier kon aangeven om teruggebeld te worden door onze tabakologen.

De twee campagnes samen genereerden:

- 3,7 miljoen views voor 35 154 clicks naar de NL/FR landingspagina's,
- en bereikten 559 210 personen.



4. Affichagecampagne

Een affichagecampagne vond plaats van 8 tot 14 november 2022. Tabakstop was zo aanwezig op 350 schermen in Brussel en 400 schermen in Wallonië.

Doelstelling was om telefonisch contact op te nemen met Tabakstop.



Het effect van deze campagnes was ook merkbaar door de stijging van het aantal telefonische oproepen tijdens de campagneperiodes:

- We noteerden bijna 1000 aanvragen (NL: 398, FR: 541) om teruggebeld te worden naar aanleiding van de terugbel campagne.
- Er werd ook meer gebeld naar de rookstoplijn. We zagen een stijging van 40% aan reactieve calls (NL: 58%, FR: 27%).
- Tenslotte kende Tabakstop 42% meer inschrijvingen voor coaching in de maanden november en december, in vergelijking met 2021.



“

Als psychologe bij Tabakstop krijg ik heel diverse taken op verschillende tijdstippen: enerzijds is er het menselijk contact met de patiënt en anderzijds coördineer ik een empathisch, gemotiveerd en professioneel team op dit gebied. Mijn taken zijn afgestemd op menselijke waarden in een sfeer van teammanagement. Ik ben trots en hou veel van mijn werk.

Anna

psychologe | tabakologe

Getuigenissen van rokers

“

Steffie - 28 jaar

Ik had het niet verwacht maar het ging gemakkelijker dan ik dacht. Dankzij de goede steun en hulp die ik gekregen heb van Tabakstop. Ik kan het aan iedereen aanraden. Ik voel me beter dan ooit!

“

Patrick - 52 jaar

Ik rookte 40 jaar, op het laatste zelfs een pakje tabak van 50 gr per dag. Ik voelde mij er al een tijdje niet goed door maar kon op mijn eentje niet stoppen. Toen werd er bij mij een ernstige ziekte vastgesteld. Hoog tijd om te stoppen met roken maar het lukte niet. Dan heb ik Tabakstop gebeld. Zij hebben mij ervan afgeholpen. Ik ben nu rookvrij!

“

Liliane - 67 jaar

Ik stopte met de hulp van nicotinepleisters en de rookstop telefoon. Nooit gedacht dat het mij zou lukken om te stoppen na 45 jaar te hebben gerookt. Ook dankzij de mentale ondersteuning die ik heb gekregen van de tabakoloog.

“

Erik - 55 jaar

Ik ben super geholpen door Tabakstop, een zeer goede begeleiding gehad. Ik was een zware roker, 35 sigaretten per dag.

“

Petra - 46 jaar

Ik heb een zeer goede ervaring bij Tabakstop, en zeker wat de eerste weken betreft. Je kan de persoon die jou opvolgt altijd bereiken, wat ik heel goed vind. Je stuurt een mailtje naar de persoon, en ze geven zo snel mogelijk een reactie. Het heeft me al zeer veel geld bespaard, ik voel me fitter, mijn huid ziet er veel gezonder uit etc, ... ik kan het iedereen aanraden om te stoppen.

Stoppen met roken. Het kan!



Een belangrijke boodschap tot slot nog voor rokers: elke rookstop poging telt! Want morgen is er een die misschien wel lukt.

- Laat zeker de moed niet zakken, ook al heb je enkele mislukte stoppogingen achter de rug. Hieruit kan je leren zodat je sterker staat bij een volgende poging.
- Lukt het niet in je eentje, dan is Tabakstop er om jou bij te staan. Niet met dé grote succesformule, want die is voor elke stopper anders. Maar wel met heel veel begrip, empathie en ondersteuning.

Dus samen op weg om jouw eigen oplossing te vinden en die tot een goed einde te brengen: stoppen met roken.



Stichting tegen Kanker



Conclusie



In dit jaarverslag wensen we ook kort stil te staan bij het bredere rookstopaanbod of rookstopbeleid.

Roken is een driedelige verslaving. Je hebt de fysieke afhankelijkheid aan de verslavende stof nicotine. Daarnaast is er de psychische afhankelijkheid. En tenslotte de gewoontevorming.

Een telefonische coaching bij Tabakstop benadert het rookstopproces vanuit deze drie invalshoeken.

- Er wordt samen met de stopper een plan gemaakt voor alternatieve gewoontes, bv. ademhalings-oefeningen of bewegingsactiviteiten bij "cravings" (momenten van sterke drang naar een sigaret).
- De tabakoloog overloopt met de stopper de functies die hij/zij toeschrijft aan de sigaret en samen wordt er gezocht naar andere "coping" mechanismes, bv. om met stress om te gaan.
- Tenslotte worden ook rookstophulpmiddelen besproken: medicijnen, nicotinevervangers of e-sigaretten.

In 2021 is het rookstopmiddel Champix, waarvoor het RIZIV een tussenkomst voorzag, van de markt gehaald. Een belangrijk en goedkoop middel om de fysieke verslaving onder controle te houden, was daardoor heel 2022 niet beschikbaar.

Nicotinevervangers die zonder doktersvoorschrift verkrijgbaar zijn bij de apotheek kunnen voor vele rokers een reddingsboei vormen, tenminste als ze goed gedoseerd ingenomen worden, maar de hoge prijzen kunnen demotiverend zijn en een drempel vormen. Stichting tegen Kanker heeft daarom in 2022 verschillende farmaceutische bedrijven gecontacteerd om te vragen voor nicotinevervangers een terugbetalingsdossier bij het RIZIV in te dienen. De minister van Volksgezondheid kan immers geen tussenkomst voor nicotinevervangers voorzien wanneer geen enkel farmaceutisch bedrijf zo'n aanvraag doet.

Over de e-sigaret werd in 2022 een nieuw advies gepubliceerd door de Hoge Gezondheidsraad. Dit advies laat toe om ook de e-sigaret mee te nemen als een tijdelijk middel om volledig met roken te stoppen, en bij voorkeur, om daarna ook te stoppen met dampen.

2022 was een heel belangrijk jaar in de strijd tegen tabak met de publicatie eind december van de interfederale strategie 2022-2028 voor een rookvrije generatie.

Dit nieuwe antitabaksplan van de federale overheid i.s.m. de regionale ministers biedt een globaal kader voor betere tabakspreventie en rookstopbegeleiding en de ambitie om tegen 2040 een rookvrije generatie te hebben. Om dit te realiseren zijn nog heel wat extra maatregelen nodig, ook op vlak van rookstopbegeleiding en rookstopcampagnes.

Vanuit Tabakstop en Stichting tegen Kanker blijven we ons onvermoeibaar inzetten voor die rookvrije generatie. Hoe meer rokers we van het roken kunnen afhelfen, hoe minder kinderen en jongeren nog geconfronteerd gaan worden met rookgedrag. Rokers helpen bij het stoppen met roken en kinderen van de nicotine afhouden gaan voor ons hand in hand. Wij roepen alle rokers op om deel te nemen aan de jaarlijkse rookstopcampagne Buddy Deal van Stichting tegen Kanker. Ook aan alle gezondheidsdeskundigen vragen wij met aandrang om meer door te verwijzen naar Tabakstop en Buddy Deal.



www.buddydeal.be



www.generatierookvrij.be

Op het nummer 0800 111 00 kan je met een professionele tabakoloog contact opnemen!



EEN DIENST VAN



Stichting tegen Kanker

MET DE STEUN VAN DE OVERHEDEN.



GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE
COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

Stichting tegen Kanker

Stichting van openbaar nut | Leuvensesteenweg, 479 - 1030 Brussel | Tel. + 32 2 733 68 68 | info@kanker.be | www.kanker.be

© Stichting tegen Kanker - maart 2023