

CHAT MET JE SIGARET - FACT SHEET

Is de sigaret een vriend, of toch een vijand?

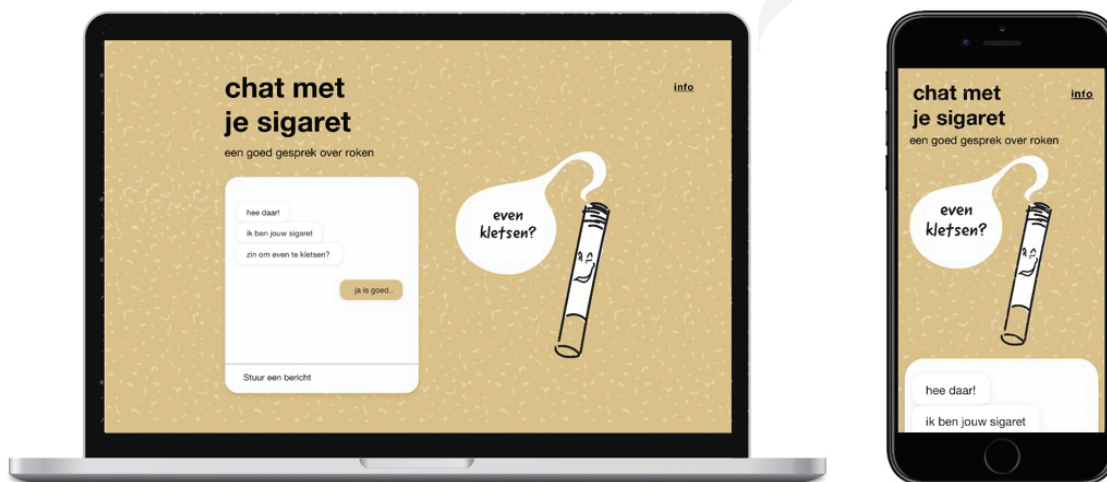
WAT DOET DE TOOL?

Chat met je Sigaret is een tool die twijfel over roken kan vergroten. Met deze tool ga je in dialoog met je manipulatieve vriend - de sigaret - en ga je reflecteren: *“Is de sigaret echt mijn vriend of niet?”*

De tool is een opstapje naar een gesprek over roken en stoppen en om eventuele begeleiding hierin vorm te geven. Chat met je Sigaret is ontwikkeld door Pharos en Reframing Studio.

JE VINDT MIJ OP

WWW.CHATMETJESIGARET.NL



EFFECT VAN DE CHAT

De chat is een andere manier om met mensen het gesprek over roken te voeren. Het stelt de vraag wat roken hen brengt, de sigaret spiegelt je eigen argumenten en maakt je bewust van de claimende afhankelijkheidsrelatie met de sigaret.

De sigaret doet dit op humoristische wijze. De chat maakt veel mensen aan het lachen. Met het dwingende karakter lokt de sigaret ook irritatie of boosheid uit. Deze emotie is een behulpzaam element om de weerstand tegen de sigaret te vergroten en daarmee de twijfel te vergroten. Eerste onderzoeken laten dit zien.

Voorbeelden van reacties van gebruikers van de chat:

“Je wordt wakker geschud”

“Hij confronteert je met je eigen dingen en dat vind ik wel leuk.”

“De sigaret is een pester. Het laat zien dat je gek bent”

HOE GEBRUIK JE DE CHAT?

Chat met je Sigaret is zelfstandig of onder begeleiding van een zorg of hulpverlener te doen met een computer of smartphone door naar www.chatmetjesigaret.nl te gaan en het gesprek te starten.

De chat is anoniem en is getest met mensen met enige moeite met lezen of schrijven.

Het kan helpen om tijdens of na het chatten als zorg of hulpverlener in te gaan op eventuele geuite verandertaal of wens tot stoppen om het proces van stoppen en begeleiding hierin samen vorm te geven.

Meer weten? Neem contact op met **Annegien Langedijk** A.Langedijk@pharos.nl

CHAT MET JE SIGARET - HANDLEIDING VOOR ZORGVERLENERS

Is de sigaret een vriend, of toch een vijand?

BIJ WIE KAN JE DE TOOL INZETTEN?

De chat werkt het best bij cliënten die:

- lang roken, vanaf jonge leeftijd
- erg afhankelijk zijn van het roken: voor, tijdens, na activiteiten roken, of veel roken bij opstaan, voor het slapen
- niet over het roken willen praten: 'Kom niet aan mijn sigaret!'
- angst om te stoppen uiten, of het moment om te stoppen voor zich uitschuiven: 'Wie ben ik zonder een sigaret?'

WANNEER DOE JE HET?

Cliënten vullen de chat in met begeleider erbij. Belangrijk is dat de zorgverlener daarna in gesprek kan gaan over eventueel geuite verandertaal of wens tot stoppen.

Tijdsinvestering: 10-20 min

HOE PAK JE HET DAARNA OP?

Het is belangrijk dat de zorgverlener actief de stoppen-met-roken begeleiding kan oppakken als ambivalentie wordt geuit na de chat.

Biedt opties voor stoppen met roken begeleiding of programma's en steun dan waar nodig

WAAROM ZOU IK ALS ZORGVERLENER DE TOOL TOEPASSEN?

De tool is een hulpmiddel dat je kan inzetten als 3e persoon, zonder de weerstand op te roepen in de behandelrelatie met je cliënt.

Een chatbot oordeelt niet en mensen zijn geneigd de vragen van de chat op een eerlijke manier te beantwoorden. Dit helpt om bewuster te worden van je wens om te stoppen met roken.



WAAROM STOPPEN MET ROKEN?

Ten eerste natuurlijk de bekende gezondheidsvoordelen van stoppen met roken. Daarnaast en niet minder belangrijk:

Uit onderzoek* blijkt dat nicotineverslaving een sterke verbinding heeft met andere verslavingen door de overeenkomende werking op de neuroreceptoren, waardoor ze elkaar versterken en onderhouden.

Dit suggereert dat stoppen met roken het herstel van andere verslavingen ondersteunt.

**) referenties:*

Daepfen JB, Smith TL, Danko GP et al. Clinical correlates of cigarette smoking and nicotine dependence in alcohol dependent men and women (2000)
Rook L, Buster M. Luchtwegaandoeningen en druggebruik (2000)
Wu LT, Anthony JC. Tobacco smoking and other suspected antecedents of nonmedical psychostimulant use in the U.S. (1999)
Tromp-Beelen PG, Boonstra MH. Verslaving aan alcohol en nicotine (2001)