

Stap 2: definieer inzichten en uitdagingen

Voorbeelden van inzichten en uitdagingen met de wetenschappelijke onderbouw.

Starten met roken

1: Als jongeren veel mensen in de buurt zien roken is de kans groter dat ze zelf starten met roken. Dit effect is groter als de relatie tussen de jongeren en degene die rookt sterker is (vb. ouder)

Het hebben van rokende ouders en dichte vrienden die roken is een voorspeller van starten met roken. Verdere peers en volwassenen zijn een minder belangrijke voorspeller.

Opgroeien met veel rokende mensen in je omgeving is positief gelinkt aan het feit dat je roken als normaal volwassen gedrag ervaart, iets is wat kinderen doen en het ook niet erg vinden dat anderen rond je roken.



HOE KUNNEN WE... buurtbewoners bewust maken van het voorbeeld dat ze geven aan jongeren in de buurt? Ook op het gebied van roken

HOE KUNNEN WE... mensen die een voorbeeld zijn voor jongeren (ouders, jeugdwerkers...) ondersteunen om hun voorbeeldrol op te nemen?

2: Als jongeren denken dat veel mensen roken is de kans groter dat ze starten met roken. Gelukkig zijn er meer niet rokers en kan deze norm bijgesteld worden.

Het overschatten van het aantal rokers kan mensen aanzetten tot roken.

Het overschatten van het gebruik van tabak bij vrienden verhoogt significant het eigen gebruik 1 jaar later. Vooral bij jongens.

Massamediacampagnes kunnen de perceptie van descriptieve norm van sigaretten bijstellen.



HOE KUNNEN WE... jongeren bewust maken van het feit dat de meeste mensen niet roken?

3: Jongeren denken dat iedereen rookt of het ooit al eens gedaan heeft (zéker op fuiven)

Het overschatten van het aantal rokers kan mensen aanzetten tot roken

Massamediacampagnes kunnen de perceptie van descriptieve norm van sigaretten bijstellen.

Kinderen die op verschillende plekken blootgesteld worden aan tabaksrook gaan ervan uit dat de meeste volwassen roken



HOE KUNNEN WE... jongeren laten inzien dat de meerderheid van de jongeren nooit gerookt heeft?

Roken in huis

4: Roken in huis is bij bepaalde buurtbewoners iets heel gewoon. Ouders zijn hier belangrijke actoren

Sociale norm kan een rol spelen hoe vaders kijken naar een rookvrij huis.

Er is een negatieve link tussen kortgeschoolde vaders en moeders en de gepercipieerde norm (Hoeveel vrienden van je of mannen roken? + Hoeveel van je vrienden denk je dat in huis roken?). Deze gepercipieerde norm is gelinkt aan in huis roken.



HOE KUNNEN WE... ouders ondersteunen om hun huis rookvrij te houden?

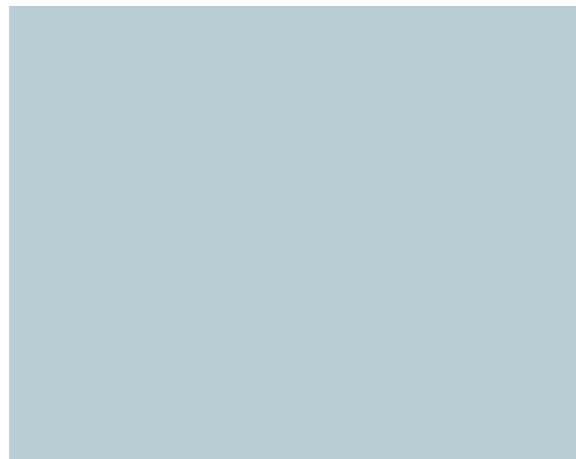
HOE KUNNEN WE... mensen die vandaag in huis roken motiveren en ondersteunen om niet meer in huis te roken?

5: In huis roken wordt mee bepaald door de sociale norm. Veel vrienden hebben die (in huis) roken is gelinkt aan zelf in huis roken.

De sociale norm kan een rol spelen in hoe vaders kijken naar een rookvrij huis.

Het aantal vrienden dat rookt, het aantal mensen van het zelfde geslacht en leeftijd dat rookt, het aantal mensen dat in huis rookt heeft een effect op het zelf in huis roken zowel bij vaders als moeders.

Er is een negatieve link tussen subjectieve norm (in welke maten keuren je vrienden/familie/... roken in huis goed) en roken in huis. Dit geldt zowel voor mannen als vrouwen.



HOE KUNNEN WE... mensen bewust maken van het feit dat de meeste mensen niet roken in huis of in huis roken niet goed keuren?

Rookvrije omgeving

6: Rookvrij beleid draagt bij aan een meer rookvrije sociale norm. En een meer rookvrije sociale norm vergroot het draagvlak om zich aan de rookvrije afspraak te houden

Sociale norm kan samen met rookstatus, blootstelling aan tabaksrook en demografische verschillen iemand zijn steun voor rookvrije plekken beïnvloeden.

HOE KUNNEN WE... ervoor zorgen dat de buurt de handen in elkaar slaat om een rookvrije plek te creëren?

HOE KUNNEN WE... een rookvrije plek creëren in de buurt?

7: De omgeving bepaalt mee of iemand in huis rookt. De goedkeuring van de omgeving is hierbij belangrijk. De meeste mensen weten niet hoe hun burens naar roken kijken.

Er is een negatieve link tussen subjectieve norm (in welke mate keuren je vrienden/familie/... roken en roken in huis goed) en roken in huis. Dit geldt zowel voor mannen als vrouwen.

HOE KUNNEN WE... mensen duidelijk maken hoe hun omgeving naar roken en roken in huis kijkt?

8: Het effectief veel mensen in de omgeving zien roken is gelinkt aan zelf roken. Daarbij geldt dat dichtere vrienden/ouders een belangrijke invloed hebben.

Opgroeien met veel rokende mensen in je omgeving is positief gelinkt aan het feit dat je roken als normaal volwassen gedrag ervaart, iets is wat kinderen doen en het ook niet erg vindt dat anderen rond je roken.

Het hebben van rokende ouders en dichte vrienden die roken is een voorspeller van starten met roken. Verdere peers en volwassenen zijn minder belangrijke voorspeller.

De gepercipieerde goedkeuring van roken is minder belangrijk als voorspeller om te starten met roken dan het zien roken van ouders en dichte vrienden.

HOE KUNNEN WE... mensen bewust maken van het voorbeeld dat ze geven aan jongeren?

Stoppen met roken

9: Mensen hebben geen idee of hun burens gestopt zijn met roken of niet. Nochtans kan dit wel mensen motiveren om een rookstop poging te ondernemen.

Het overschatten van het aantal rokers kan mensen verhinderen van te stoppen met roken

De perceptie van hoeveel andere mensen er gestopt zijn met roken is belangrijke variabele van stoppen met roken



HOE KUNNEN WE... mensen bewust maken van recente stoppogingen in hun buurt?

HOE KUNNEN WE... mensen hun stoppoging laten delen met hun burens?

10: Veel mensen willen stoppen met roken, ook in onze buurt. Inzetten op de campagne rond een sociale norm kan mensen aanzetten om effectief te stoppen.

Campagnes die inzetten op de sociale norm kunnen de opportuniteiten tot rookstop verhogen en barrières verminderen.

Het overschatten van het aantal rokers kan mensen verhinderen van te stoppen met roken.

De perceptie van hoeveel andere mensen er gestopt zijn met roken is een belangrijke variabele van stoppen met roken.



HOE KUNNEN WE... mensen die stoppen hun rookstop poging laten delen?

HOE KUNNEN WE... een campagne opzetten om mensen bewust te maken van hoeveel mensen er gestopt zijn in de buurt?

10: In de buurt zijn al verschillende mensen gestopt met roken. Terugval komt bij verschillende mensen voor. Een meer niet roken norm kan terugval uitstellen.

Het herval als mensen gestopt zijn komt veel voor. In het bijzonder als mensen leven in omgeving waar een pro roken sociale norm aanwezig is.



HOE KUNNEN WE... de ondersteuning en aanmoediging van de buurt bij rookstop zo groot mogelijk maken?

HOE KUNNEN WE... een ondersteunende omgeving in de buurt installeren om de kans op herval bij rookstop op klein mogelijk te maken?

11: Actoren in de buurt kunnen bijdragen aan het installeren van een meer rookvrije sociale norm. Niet iedereen ziet het echter als zijn rol. Of het is zeer moeilijk om resultaten mee te behalen.

Artsen zijn zich niet bewust van hun rol in tabaksontmoediging. Ze kunnen hier bijdragen aan het veranderen van de sociale norm.

De sociale norm die heerst in een bepaalde zorgsetting speelt mee bij het aanspreken van rokers door vroedvrouwen. Als het de norm is dat ze zwangere vrouwen aanspreken zal dit meer gebeuren.



HOE KUNNEN WE... actoren in de buurt (vb zorgprofessionals, welzijnsprofessionals...) inspireren en (blijvend) motiveren om een rol op te nemen rond roken en een meer rookvrije norm?

12: Mensen roken als copingsmechanisme voor stress. Hierdoor zijn er meer mensen die in het straatbeeld roken. Positief is dat ze buiten roken.

Veel mensen hebben de misvatting dat roken stress vermindert.

Strategieën om met stress om te gaan kunnen bijdragen aan rookstop



HOE KUNNEN WE... mensen op een andere manier laten omgaan met stress?

E-sigaretten

13: Het zien van e-sigaretten in de omgeving is gelinkt aan de intentie om te stoppen met roken. Daarnaast is het zien van de e-sigaretten in de omgeving ook gelinkt aan meer jongeren die het gebruiken.

Het zien gebruiken van e-sigaretten in de publieke ruimte is gelinkt aan de intentie om te stoppen met roken.

Het zien gebruiken van e-sigaretten in de omgeving is positief gelinkt aan het starten met e-sigaretten



HOE KUNNEN WE... e-sigaretten als een opportuniteit gebruiken in de buurt zonder dat het jongeren aanzet om te roken?