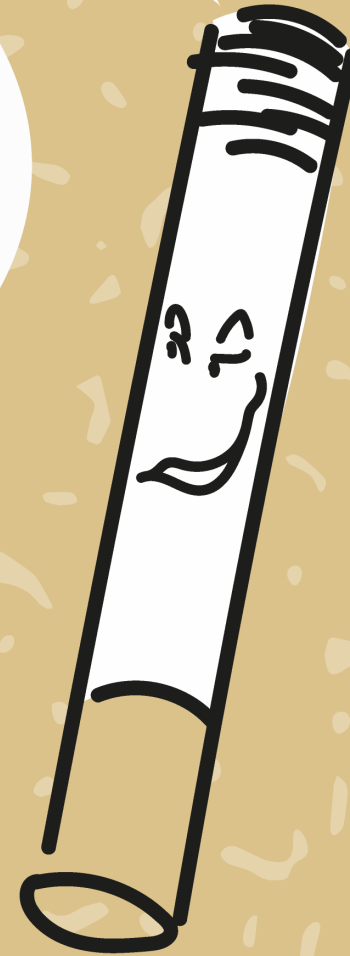


CHAT MET JE SIGARET!

even
kletsen?



Dag van het Gedrag
9 november 2023

Annegien Langedijk
Emilie Tromp
Evelien te Rietstap

- > Neem iets in gedachten waar je heel erg van houdt.
iets wat echt niet uit je leven mag.*
- > Verbeeld je nu dat er een instantie is, die zegt dat jij
dat niet meer mag doen.*
- > Schrijf in paar minuten de argumenten op
Waarom vind je dat je het wel mag?*

VOORSTELLEN

Kennis van
gedragsverandering, roken
en gezondheidsverschillen

Creatieve ontwerpen die
aansluiten op de belangen
van mensen

Beleidsinterventies ter
bevordering van
gezondheid



Pharos

Annegien Langedijk



Reframing Studio

Emilie Tromp



Gemeente Nijmegen

Evelien te Rietstap

chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio

01

ONTSTAAN EN ONTWERP

02

PROBEER HET ZELF!

03

TESTEN EN IMPLEMENTEREN

04

DE TOEKOMST

ontstaan en ontwerp

OPGAVE BIJ AANVANG

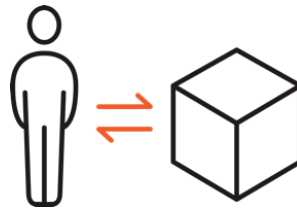
Bijna alle mensen die roken willen diep van binnen wel stoppen.

**Hoe kan je de twijfel ten aanzien van het roken (ambivalentie)
activeren om mensen het stoppen te laten overwegen?**

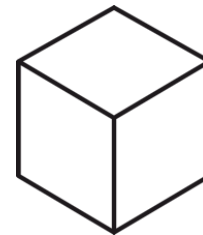
ONTWERPEN OP 3 NIVEAUS



context



interactie



interventie

chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio

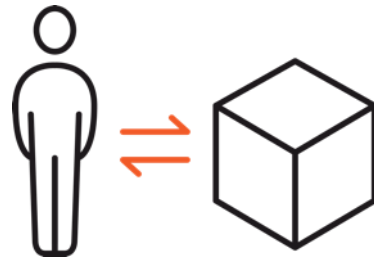
NIVEAU 1



context

wat we betekenisvol vinden wordt bepaald door de context

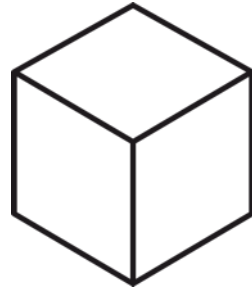
NIVEAU 2



interactie

wat we ervaren: de relatie tussen jou en de omgeving

NIVEAU 3



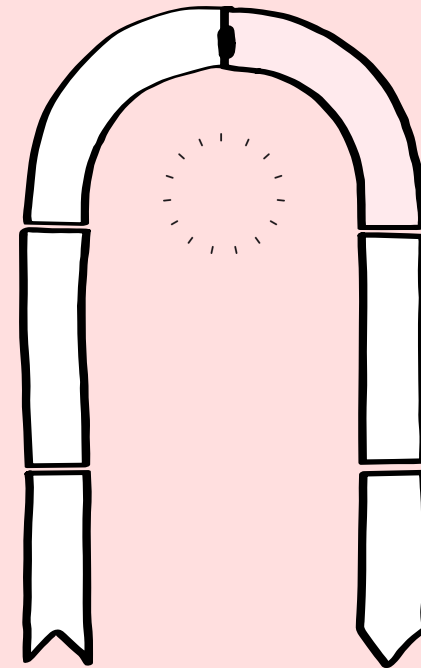
interventie

ontwerpen van een betekenisvol product, dienst, systeem, omgeving...

ONTWERPSTAP 1 - CONTEXT

Hoe ziet de context van roken er uit?

wat zijn de belangen?



1

waarom

CONTEXTONDERZOEK



literatuuronderzoek en
12 diepte interviews met mensen met
beperkte gezondheidsvaardigheden

kernvraag:

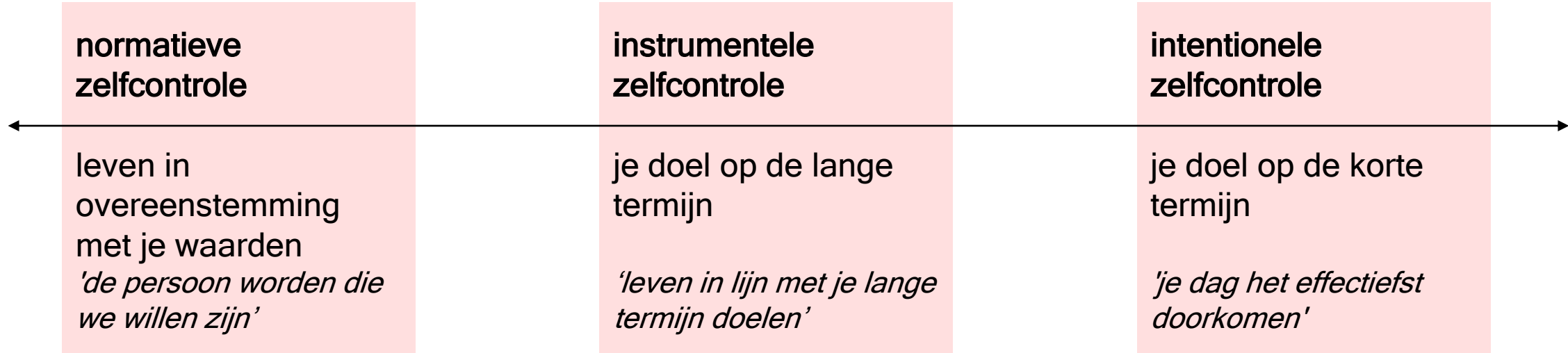
‘Wat brengt het roken jou?’



chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio



rookgedrag: autonomie en zelfcontrole bij verslaving:





3 haakjes voor het activeren van ambivalentie

1

Nadenken over persoonlijke waarden

Ambivalentie uitlokken door na te denken over de persoon die je zou willen zijn

2

Nadenken over doelen op de lange termijn

Ambivalentie uitlokken door in te haken op persoonlijke wensen of na te denken over de lange termijn.

3

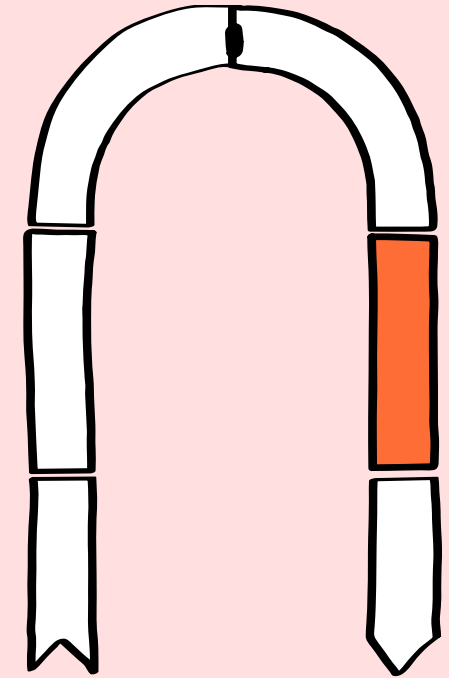
Nadenken over je intentie met roken

Ambivalentie uitlokken door na te denken over wat roken je brengt.
Is roken een 'medicijn' of ook de boosdoener?

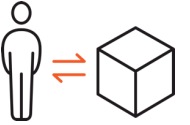
ONTWERPSTAP 2 - INTERACTIE

Wat is de gewenste interactie tussen de eindgebruiker en de interventie?

welke ervaring, en welke gedrag willen we opwekken bij eindgebruikers (die vasthouden aan roken)?



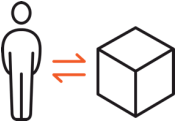
Hoe



‘we willen dat mensen die vasthouden aan roken nadenken over wat het roken hen brengt.

Is het roken een ‘medicijn’ om de dag door te komen, of ook de boosdoener?’

WELKE INTERACTIE WERKT?

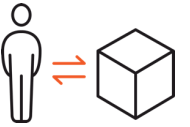


hulpmiddel voor het ontwerp:
een analogie die de gewenste interactie tot stand brengt



chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio

ANALOGIE & KARAKTER VAN DE INTERVENTIE

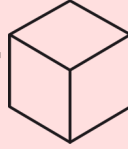


*verleidend, sluw,
manipulatief*

de interactie tussen
de interventie en de roker is als
de interactie tussen de slang Ka
en Mowgli

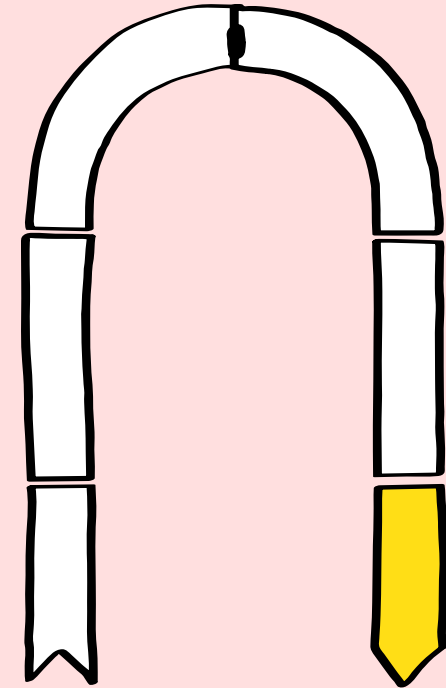
chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio

ONTWERPSTAP 3 - PRODUCT



Met welke interventie faciliteren we de gewenste ervaring

Met welk interventie (product, dienst)
bereiken we het gewenste effect?



3

wat



Chatbot waarbij je in gesprek gaat met de roker in jezelf

waarom

een gesprek over wat het roken je brengt, werkt om ambivalentie uit te lokken

hoe

je wordt op een sluwe, maar ook humoristische manier geconfronteerd met dat de sigaret je autonomie beperkt

wat

een chatbot, toegankelijk vanaf je telefoon of computer
die je getipt kan krijgen door een zorg- of hulpverlener of sleutelfiguur

chat met je sigaret

een goed gesprek over roken

Hoi! 🙌 Ik ben jouw Sigaret! 🚬

Leuk dat we vandaag eens een goed gesprek hebben met elkaar. 🙌

Ben je er klaar voor?

Stuur een bericht

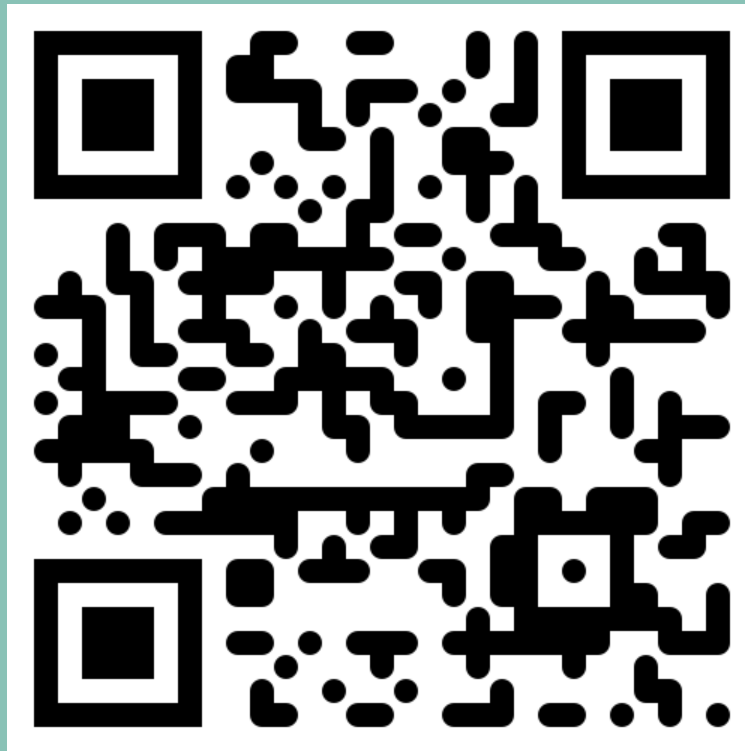
140

even
kletsen?



chatmetjesigaret.nl

*probeer het eens zelf uit!
scan de QR-code*

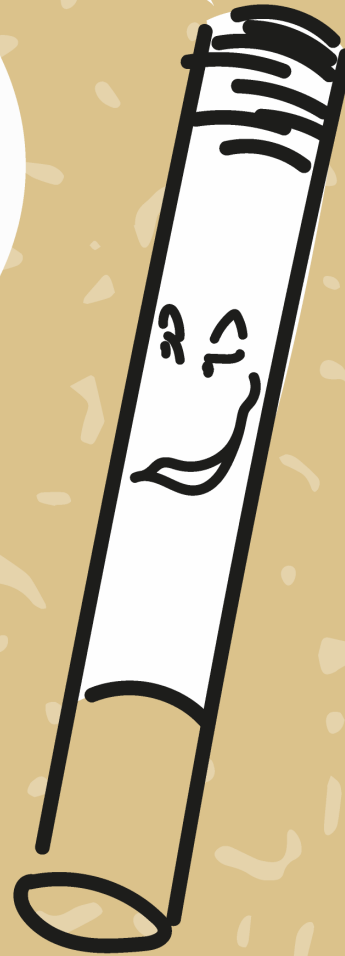


Ik vind het fijn om er voor je te zijn als je me nodig hebt... 😊

Zie je, onze vriendschap is voor altijd ❤️☐
Zou je het zeggen als je van me baalt?

Ik weet zeker dat we voor elkaar gemaakt zijn! Wij zullen altijd samen zijn!!!
Je twijfelt toch niet aan onze vriendschap? 🤔

**even
kletsen?**

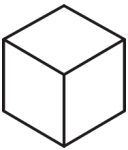


Blijf jij mij wel trouw? 🤔 Ik kan niet zonder jou! Echt. Jij bent mijn beste vriend!! ❤️☐

Wij zijn toch voor elkaar gemaakt?!
IK WIL HET NU VAN JE WETEN... !!!
Ik ben voor altijd van jou, toch?
JA/NEE???

Het kost mij te veel! Ik heb JOU zo veel gegeven! ... Maar wat gaf JIJ mij eigenlijk?!

CHAT MET JE SIGARET



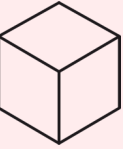
(geheime) fases van de dialoog

- Relatie versterken
- Reflecteren op de vriendschap
- Twijfel zaaien, irritatie opwekken
- Break-up
- Handelingsperspectief bieden



testen en implementeren

ITERATIEF ONTWERPEN: EERSTE ERVARINGEN VAN DE CHAT OP STRAAT



Mensen ervaren de dialoog
zowel komisch als
confronterend.

Het confronterende aspect komt
doordat ze een spiegel voor zich
krijgen met hun eigen
argumenten.

*“Ik praat uiteindelijk tegen mezelf,
dat is de realiteit”*

*“Erg grappig, maar wel heel confronterend. Er zit
humor in, maar je staat wel voor een spiegel. ...
Daarom is het wel echt een goede app”*

*‘In het begin moest ik lachen. Ik dacht, tegen wie
zit ik nu in vredesnaam te praten?’*

*‘Het valt me op dat ik erg de neiging had het
eerlijk in te vullen’*



beoogde gedragsverandering

1. **Activatie van ambivalentie direct na gebruik van de app**
2. **Het voor professionals (0e, 1e, 2e lijn) makkelijker maken om stoppen met roken bespreekbaar te maken**
3. Start van een stoppen-met-roken traject (op langere termijn)

TESTEN OP AMBIVALENTIE

Onderzoeksvragen:

- Wat vinden mensen van de chat? Wat goed/niet goed?
- Hoe vinden ze het chatten *met een sigaret?*
- Wat voelen ze tijdens & na het chatten?
- Hoe kijken ze na het chatten naar roken?



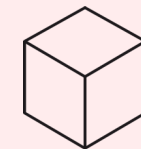
TESTOPZET IRISZORG

- Vier verschillende afdelingen
- Test in bijzijn van persoonlijke begeleider
- 11 bewoners:
 - Verschillen in intentie tot stoppen
 - Sommigen chatten zelf
 - Anderen moeite met lezen & schrijven, (zeer) beperkte digitale vaardigheden of een taalbarrière.



ERVARINGEN BEWONERS BIJ IRISZORG

Chat met je sigaret lijkt het
onderwerp roken luchtig te
maken



*“Het laat zien dat je gek bent. De antwoorden
van de sigaret zijn lachen.”*

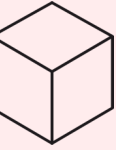
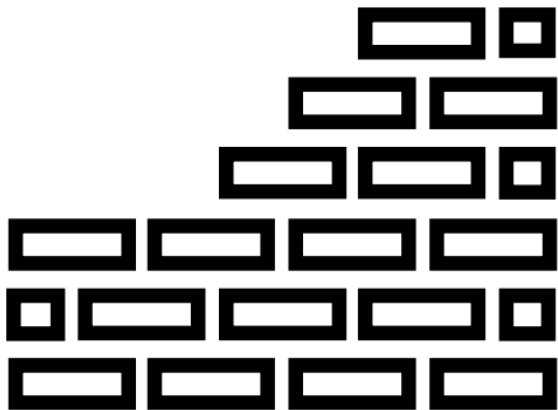
“Zwarte humor, daar hou ik wel van.”

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

chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio

ERVARINGEN BEWONERS BIJ IRISZORG

De chat wekt weerstand op tegen de afhankelijkheidsrelatie met de sigaret



“Dus eigenlijk dat je zo bespot wordt door die sigaret, daar schrok ik wel van. Ik vind het daardoor goed gelukt, de chat.”

“Ik word er droevig van dat die sigaret mijn vriendin is.”

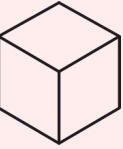
“Ik voel me bespot door de sigaret. Slechte relatie gehad net, daar valt het een beetje mee te vergelijken.”

“Door (het dwingen door de sigaret) gaat er bij mij een muur omhoog.”

“Het is een pester. De sigaret is vervelend. Ik wil niet vrienden blijven.”

ERVARINGEN BEWONERS BIJ IRISZORG

Bewoners gaan meer twijfelen of ze willen doorgaan met roken



*“Je denkt eerst dat het cheesy is, maar dat is het niet.
Je gaat echt na zitten denken waarom je het doet.”*

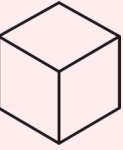
“Ik ga meer nadenken om te stoppen. Komt door sommige vragen. Ik zou morgen eigenlijk meegaan om weer een slof shag te halen, maar ik doe het niet.”

”Je wordt wakker geschud.”

“Ik voel dat het sterker wordt, het willen stoppen door de chat.”

chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio

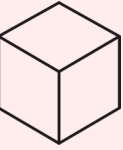
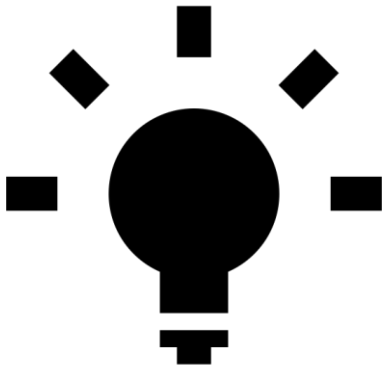
ERVARINGEN BEWONERS BIJ IRISZORG



- Voor sommige te snel, voor anderen te langzaam naar de break-up
- Vragen nog te abstract/vaag
- Joints/roken lastig uit elkaar te halen
- *‘Een drama queen. Vooral de emoji’s.’*
- Mogelijk te spottend
- De vragen ‘knalden’ gelijk
- Enkele personen voelen zich niet zo'n *chatter*

ERVARINGEN BEGELEIDERS BIJ IRISZORG

Chat met je sigaret lijkt een laagdrempelige tool om mensen bewust te maken van de verslaving



“Dit is een leuke manier om met bewoners mee in gesprek te gaan. Normaal zien zij roken niet als hun verslaving. Je kunt zo laten zien dat roken veel in hun leven speelt.”

“Het doet wat met ze. Gisteren zei hij (bewoner) nog: wat een onzin, maar nu is hij heel serieus en vertelde heel veel”.

“Dat rokers in gesprek gaan met hun verslavende sigaret, hieruit kun je makkelijk in gesprek gaan over verschillende facetten van het roken.”

chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio

IDEEEN VOOR GEBRUIK BIJ IRISZORG

Deskundigheidsbevordering in de regio

CHAT MET JE SIGARET - FACT SHEET

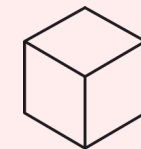
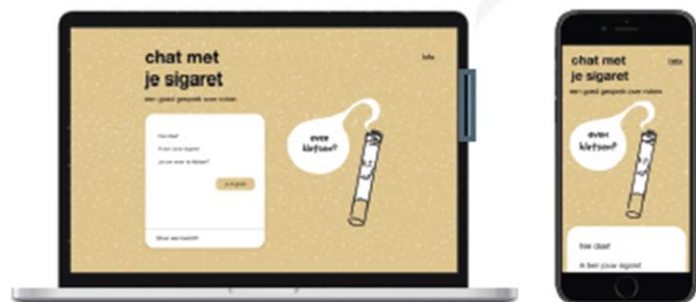
Is de sigaret een vriend, of toch een vijand?

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



Structurele inzet tijdens
2 thema weken per jaar

Kruisbestuiving: het thema leeft op de
afdeling

Cliënten raken met elkaar in gesprek

Er is een gemeenschappelijk element
waardoor onderlinge beïnvloeding kan
plaatsvinden

chat met je sigaret
Pharos & Reframing Studio

de toekomst

HUIDIGE STAND VAN ZAKEN

1e prototype:

- Chat met je Sigaret helpt in de 1e fase van gedragsverandering.
- Technische kosten relatief laag
- Gezocht! Partner die gebruik door de juiste mensen kan bevorderen



VAN INTERVENTIE NAAR BELEID

Interview met **Evelien te Rietstap**

senior beleidsadviseur Gezondheid Gemeente Nijmegen

vragen



ZOU JE HET ZEGGEN
ALS JE VAN ME BAALT?

tot ziens!

Annegien Langedijk
A.Langedijk@pharos.nl

Emilie Tromp
emilie@reframingstudio.com

Evelien te Rietstap
e1.te.rietstap@nijmegen.nl

