



Stichting tegen Kanker



**Anna**

Coördinator Tabakstop

# ACTIVITEITENRAPPORT 2023

MET DE STEUN VAN DE OVERHEDEN.

EEN DIENST VAN



# INHOUD



## Stoppen met roken. Het kan!

Volg je de activiteiten  
van Tabakstop al?

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

 [www.tabakstop.be](https://www.tabakstop.be)

 [info@tabakstop.be](mailto:info@tabakstop.be)



<b>WAT IS TABAKSTOP?</b> .....	<b>3</b>
<b>KERNCIJFERS 2023</b> .....	<b>4</b>
1. Cijfers over aantal contacten & coaching.....	<b>5</b>
2. Digitale media.....	<b>5</b>
<b>DE ROOKSTOPLIJN</b> .....	<b>6</b>
1. “Hallo, met Tabakstop?”.....	<b>6</b>
2. Telefonische coaching.....	<b>8</b>
3. Ondersteuning via e-mail.....	<b>11</b>
<b>ANALYSE VAN DE DIGITALE MEDIA</b> .....	<b>12</b>
1. De Tabakstop-website.....	<b>12</b>
2. Helpy, de Tabakstop-assistent.....	<b>13</b>
3. De Facebook-pagina.....	<b>13</b>
<b>TRENDS JAAR NA JAAR</b> .....	<b>14</b>
<b>COMMUNICEREN IS DE BOODSCHAP!</b> .....	<b>16</b>
1. TV- en radiospots.....	<b>16</b>
2. Digitale kanalen.....	<b>18</b>
3. Affichagecampagne.....	<b>18</b>
<b>GETUIGENISSEN VAN ROKERS</b> .....	<b>21</b>
<b>STAPPEN VOORUIT NAAR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST</b> .....	<b>22</b>

# WAT IS TABAKSTOP?

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

Sinds de oprichting in 2004 ondersteunt het Tabakstop-team rokers via het gratis nummer 0800 111 00, maar ook door middel van telefonische coaching. De 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 mooie 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](https://www.tabakstop.be)

## KERNCIJFERS 2023

In 2023 had Tabakstop 20 866 contacten via e-mail en telefoon. Via onze Facebook-pagina en Messenger hadden we in totaal 16 550 contacten. De chatbot 'Helpy' registreerde 1834 contacten. De website registreerde zelfs 221 000 unieke bezoekers (in beide talen). 44% bezocht de Nederlandstalige website [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be) en 56% bezocht de Franstalige website [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be).

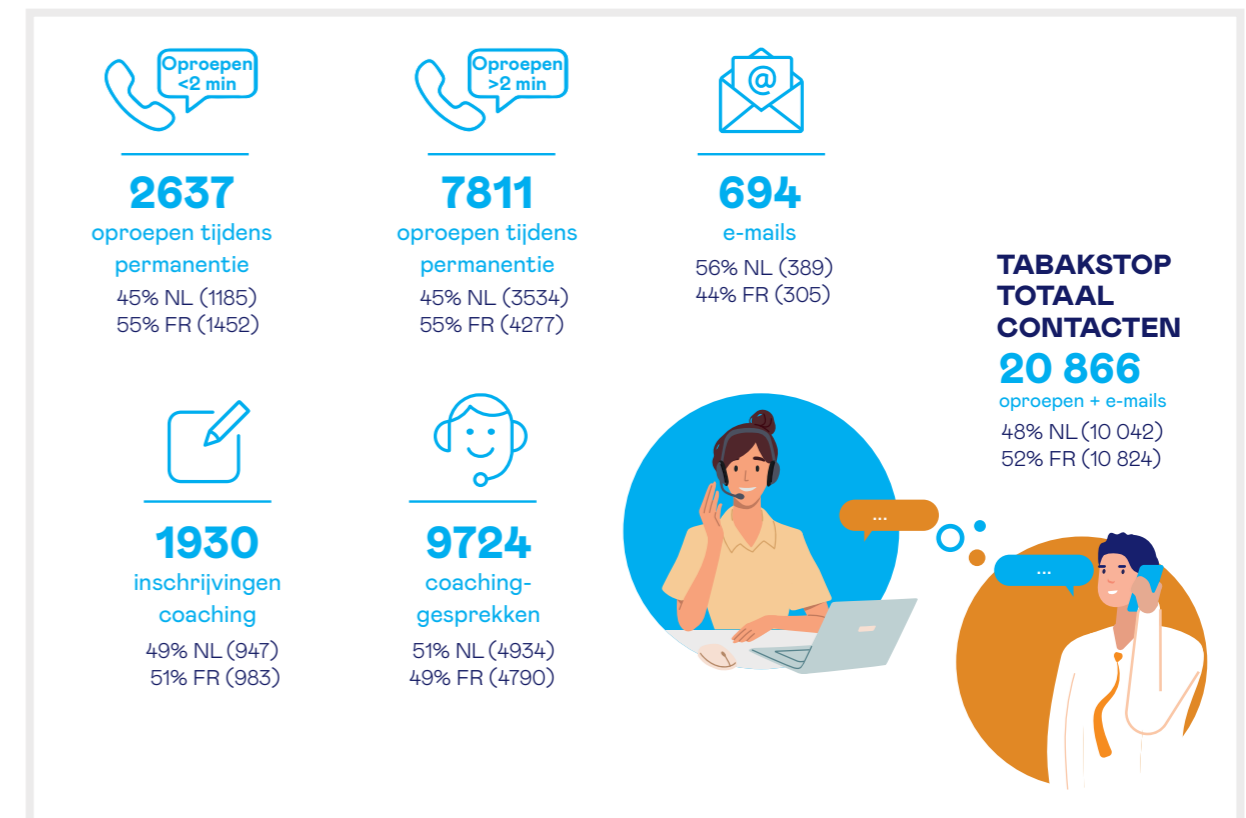


Hartverwarmend te mogen ervaren hoe we bij Tabakstop op een laagdrempelige en flexibele manier heel veel mensen kunnen begeleiden naar effectief en duurzaam 'blij rookvrij' zijn.

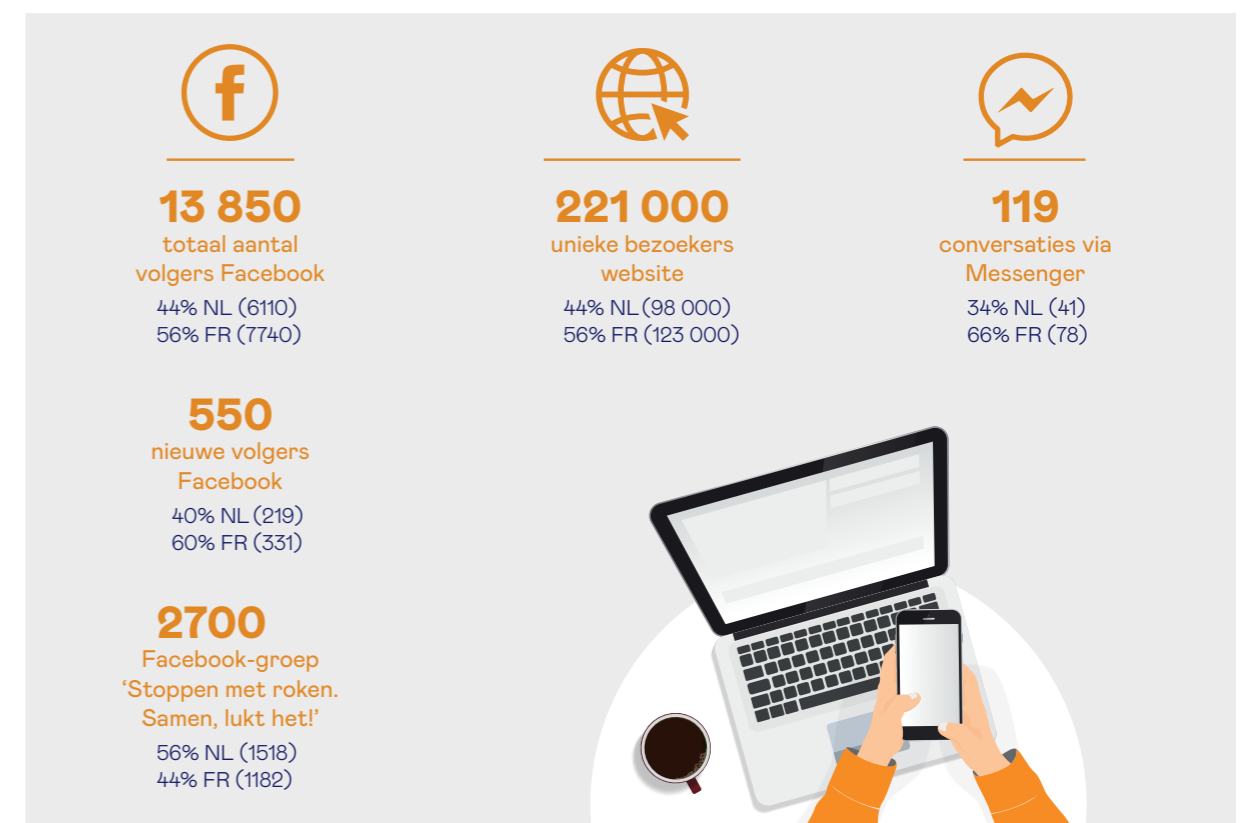
**Kathleen**  
Tabakoloog



### 1. Cijfers over aantal contacten & coaching



### 2. Digitale media

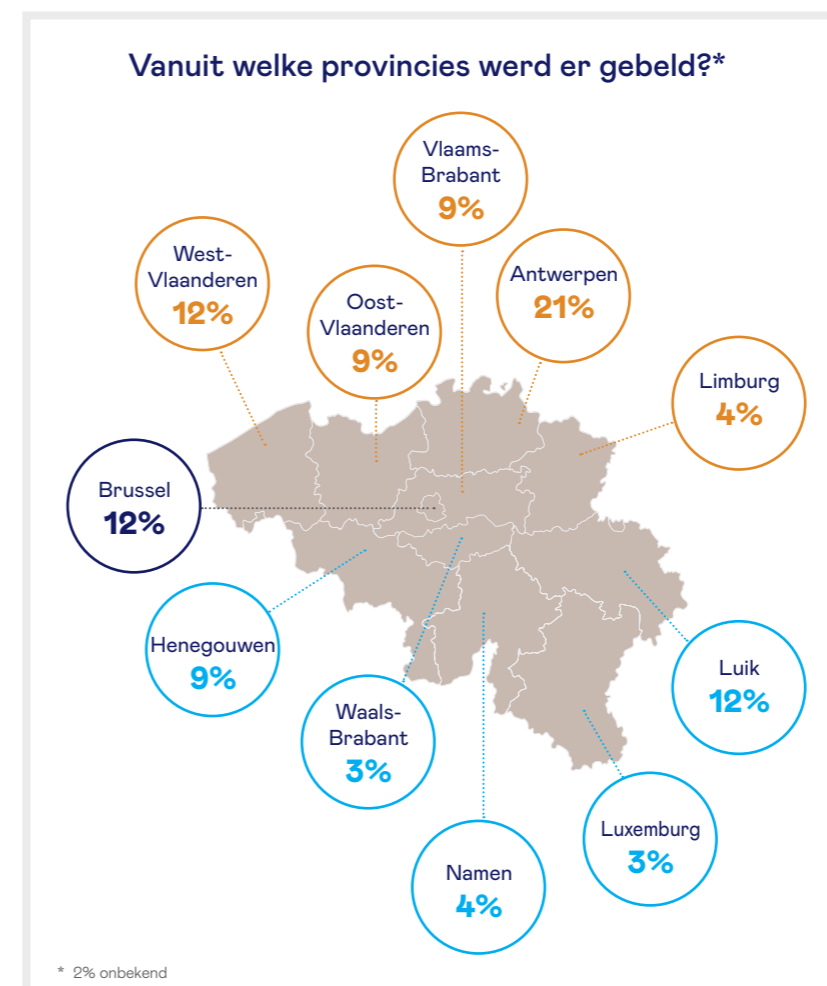
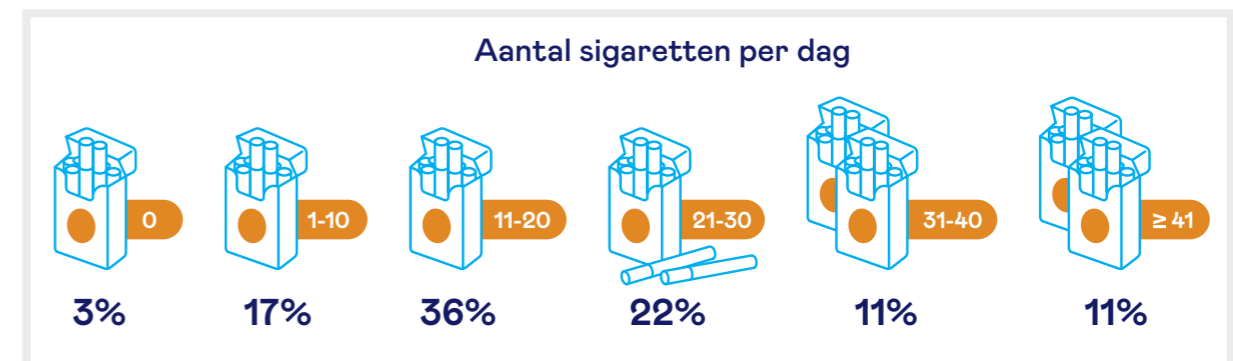
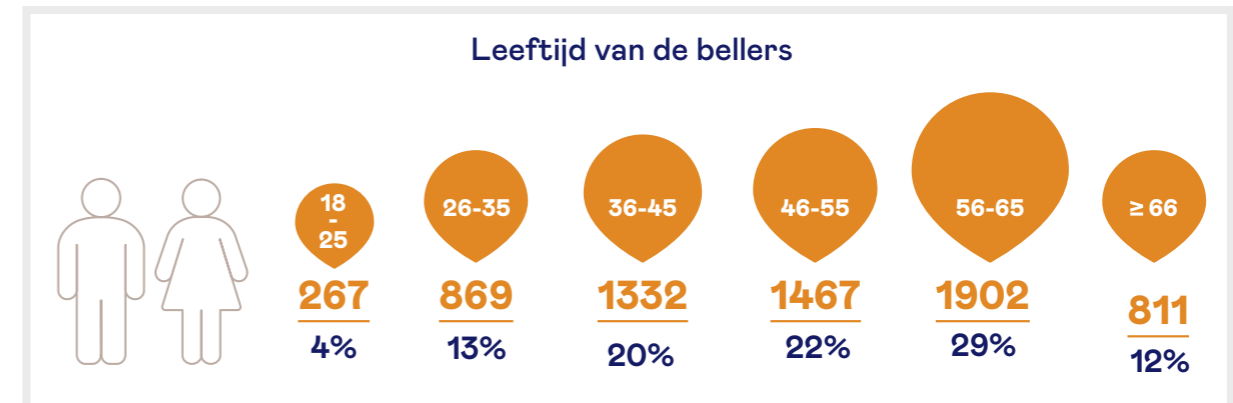
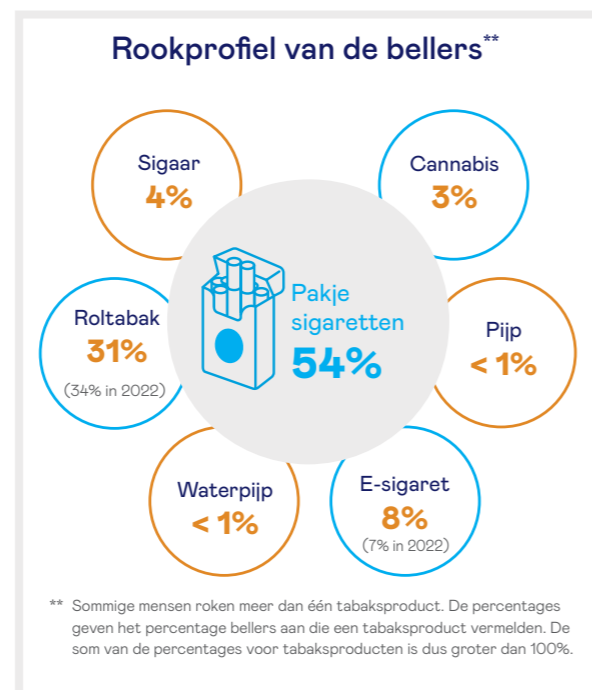
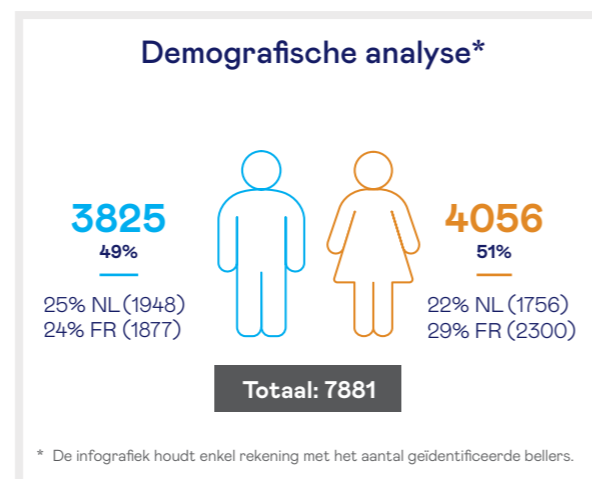
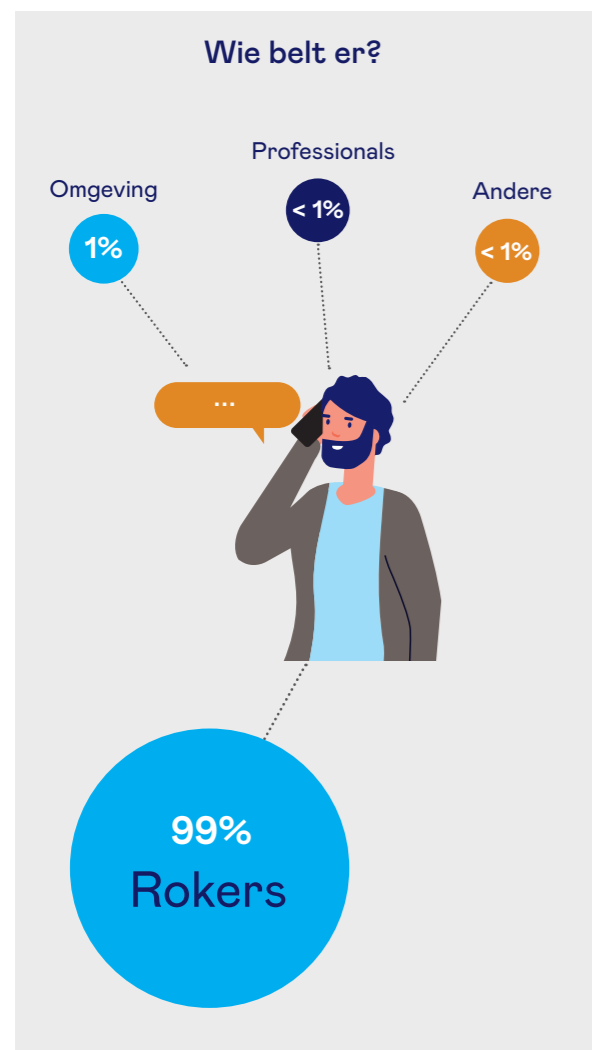


# DE ROOKSTOPLIJN

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



**DE 3 BELANGRIJKSTE REDENEN OM TABAKSTOP TE BELLEN**

- 1 Stoppen met roken in het algemeen
- 2 Hoe kan ik stoppen met roken?
- 3 Uitleg over nicotinevervangers

## 2. Telefonische coaching

Wie graag wil stoppen met roken en hiervoor hulp zoekt bij Tabakstop kan genieten van gratis persoonlijke telefonische coaching. Inschrijven hiervoor is eenvoudig. Bellers melden zich aan via het websiteformulier 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/haar 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.

### Het interne team van Tabakstop

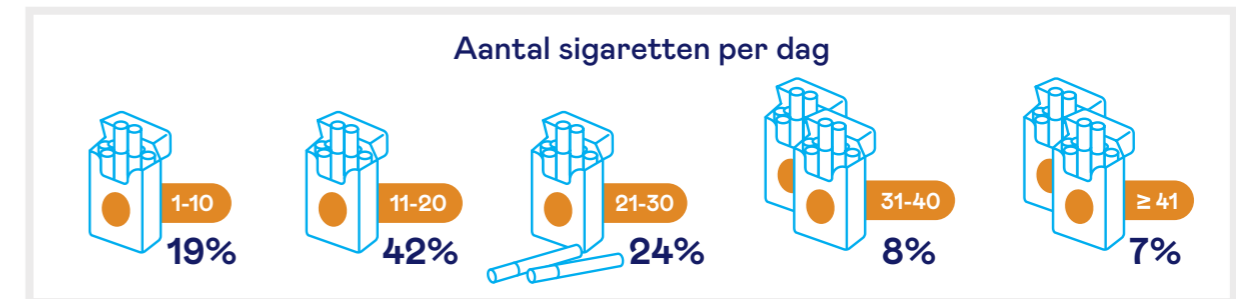
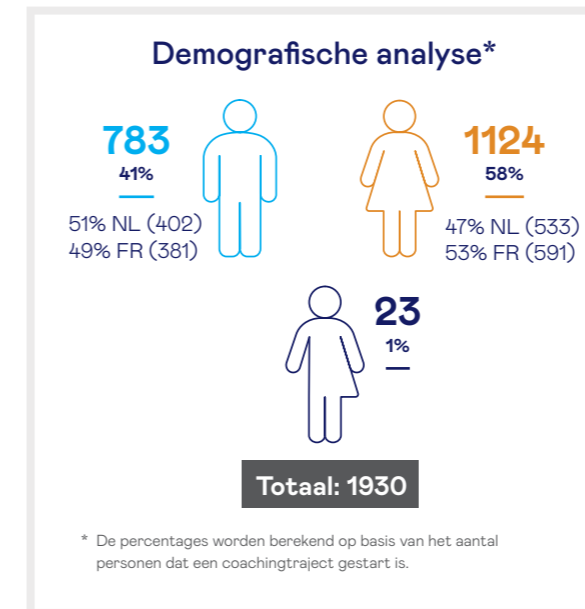
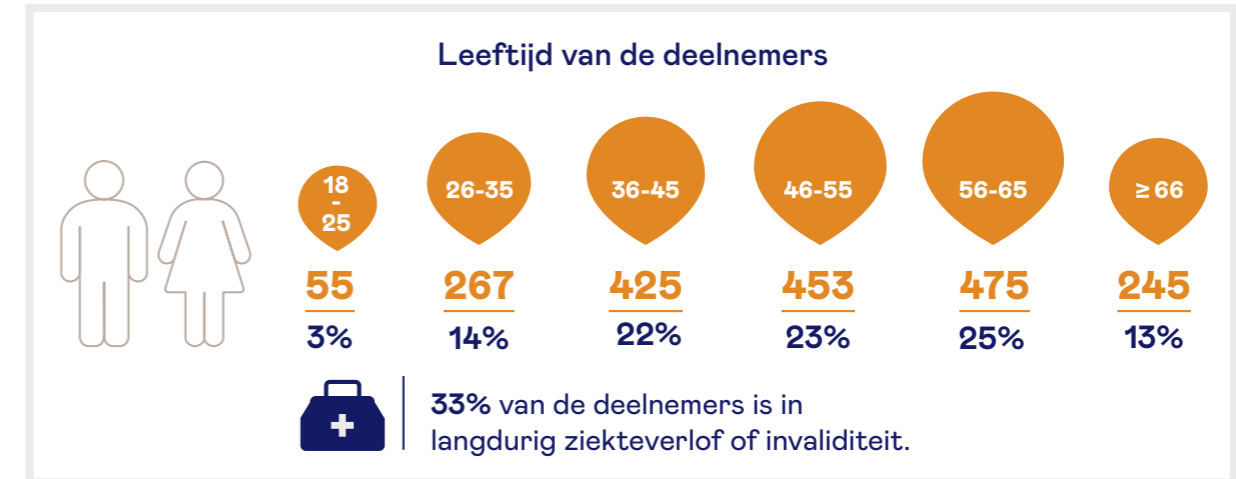


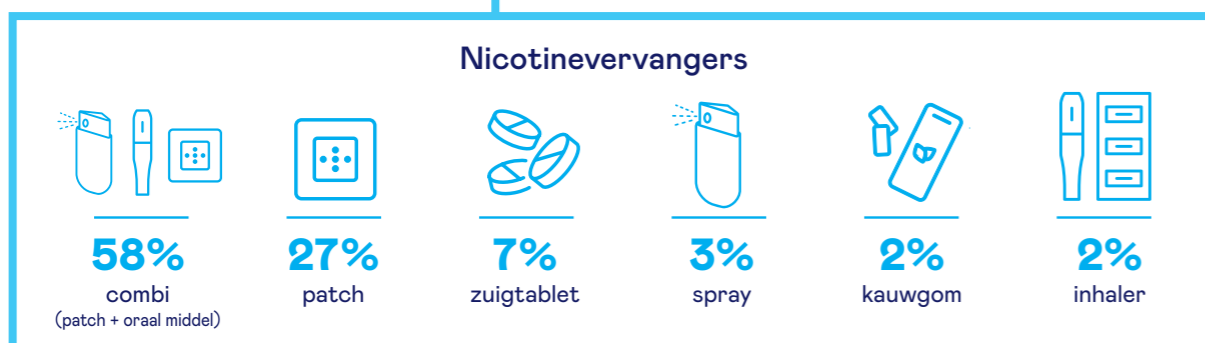
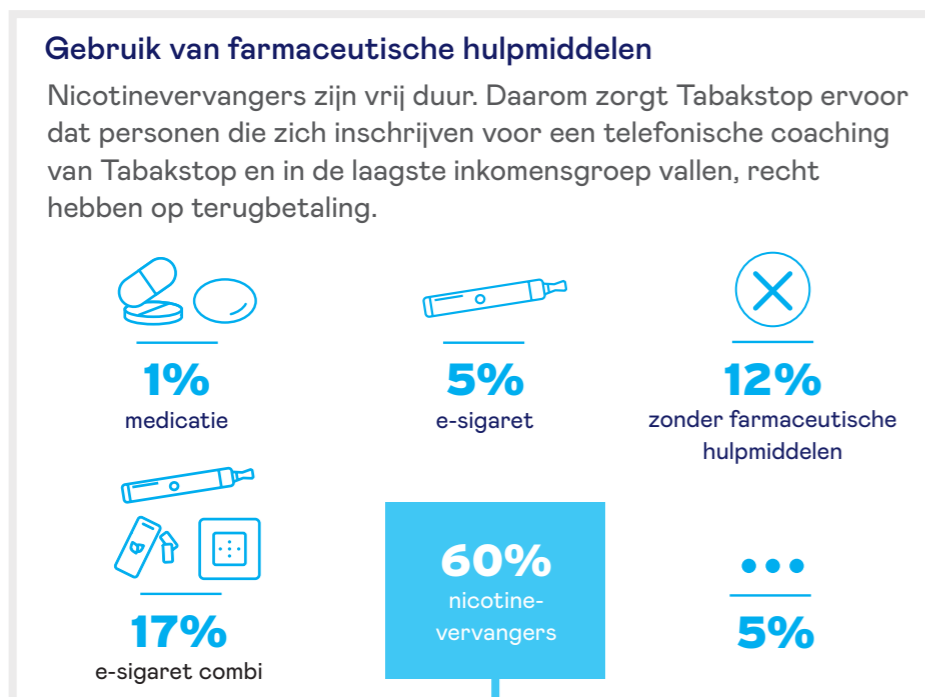
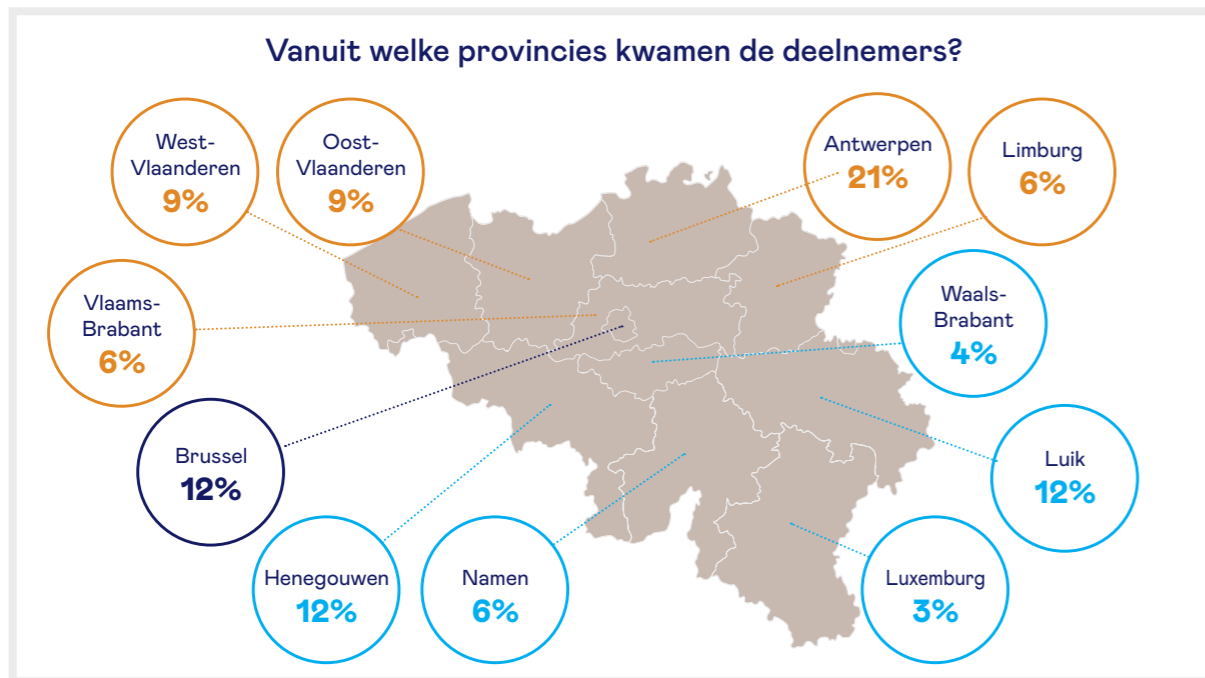
**Ester**  
Team Lead Tabakstop - Kankerinfo  
Oncopsycholoog | Tabakoloog

**Anna**  
Coördinator Tabakstop  
Psycholoog | Tabakoloog | Alcohololoog

**Virginie**  
Coördinator Tabakstop  
Apotheker | Tabakoloog

## Wie doet een beroep op telefonische coaching?

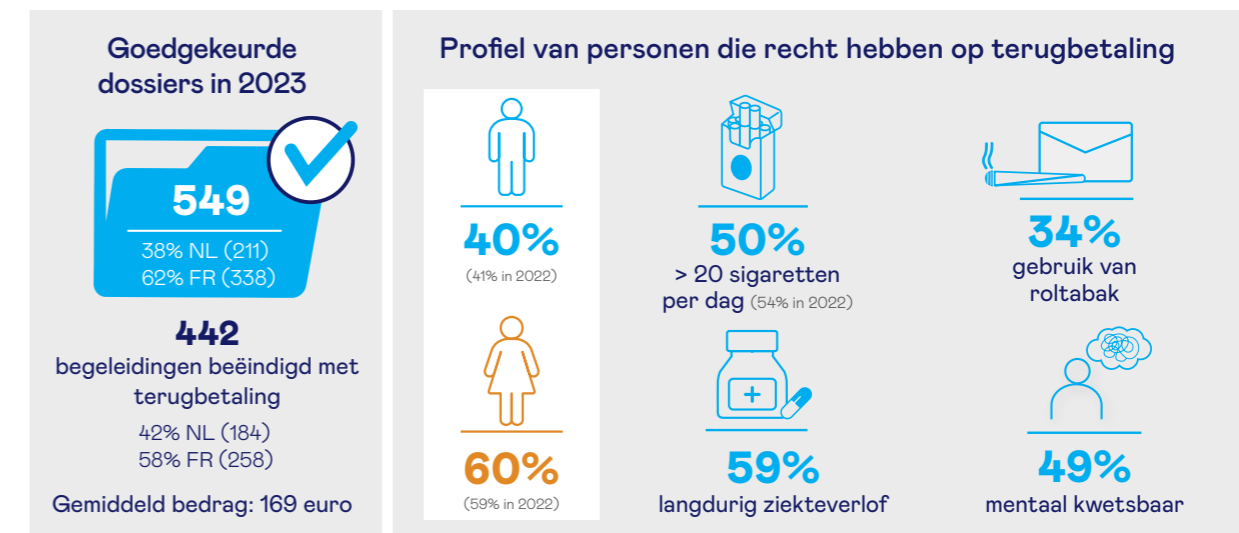




Vanaf 2022 is de e-sigaret opgenomen in de categorie 'hulpmiddel bij stoppen met roken'.

### 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 rookstop. De gegevens van de deelnemers aan de telefonische begeleiding worden per jaar berekend (n=1930 in 2023). Dit is een aanzienlijke stijging ten opzichte van 2022 (n= 1359). De analyse van de succescijfers is gebaseerd op alle deelnemers die tussen 2007 en 2023 de begeleiding hebben afgerond. Dat zijn er ondertussen al 12 530.

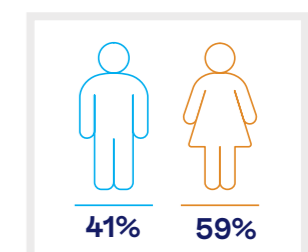


### Slaagkansen voor mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie

Zoals eerder vermeld, betaalt Tabakstop nicotinevervangers onder bepaalde voorwaarden terug aan mensen die zich in een maatschappelijk kwetsbare situatie bevinden. Binnen deze groep zien we meer mensen die psychologisch kwetsbaar zijn en een hoger aantal sigaretten roken per dag. Bijna 50% in deze groep rookt meer dan 1 pakje per dag. Het slaagpercentage vlak na de begeleiding is net hetzelfde als voor de mensen die geen terugbetaling ontvangen, 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 2023 beantwoordden de tabakologen van Tabakstop 694 e-mails, waarvan 389 Nederlandstalige en 305 Franstalige.



# ANALYSE VAN DE DIGITALE MEDIA

## 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?
- ▶ Nicotineproducten

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

- ▶ Een naaste ondersteunen
- ▶ Professionals

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.

Zoals elk jaar verzamelde de website nieuwe getuigenissen van ex-rokers.

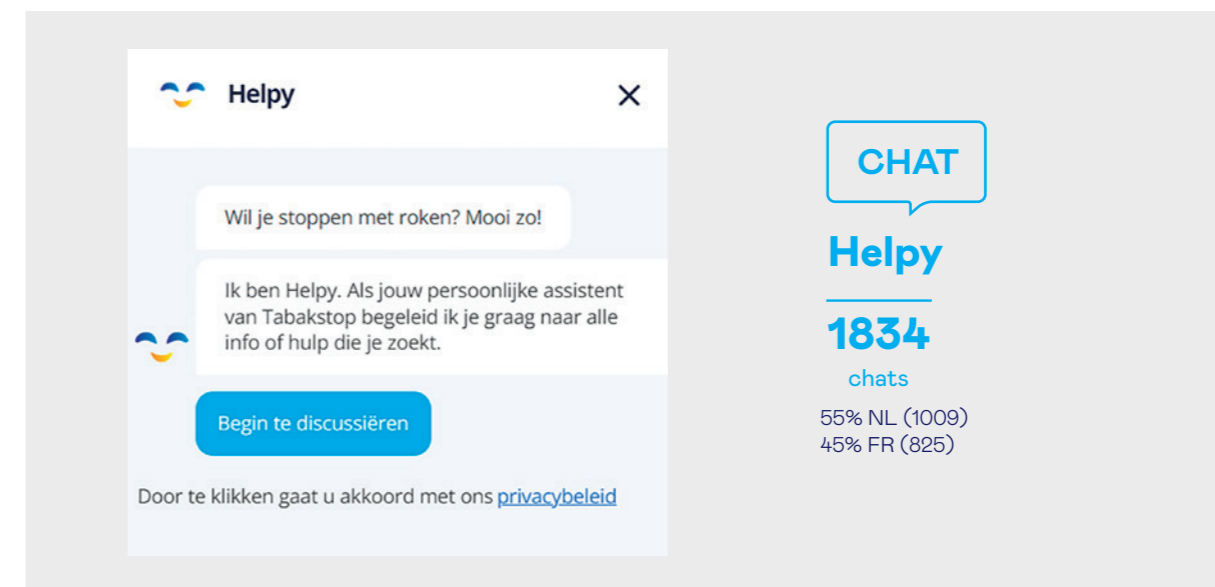


We willen opmerken dat de cijfers met betrekking tot het bezoek aan onze website niet meer correct kunnen weergegeven worden. Door het cookie-beleid kunnen enkel de bezoekers die akkoord gaan met de cookies geregistreerd worden, de anderen worden niet meegeteld.

## 2. Helpy, de Tabakstop-assistent

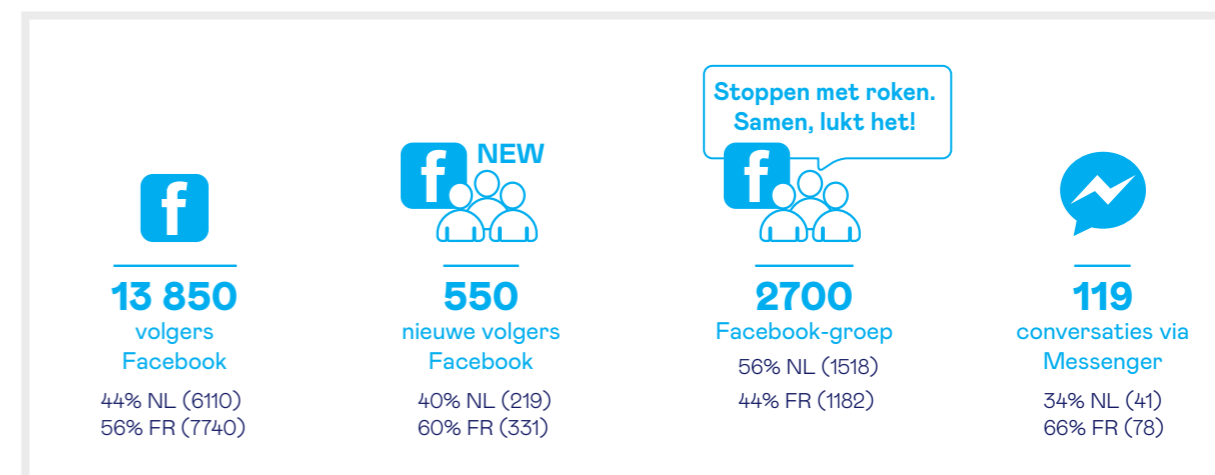
De chatbot "Helpy" werd in juni 2022 geïntegreerd in de website van Tabakstop. Sinds de lancering van de chatfunctie meten we:

- ▶ aan Nederlandstalige zijde: 1009 gesprekken
- ▶ aan Franstalige zijde: 825 gesprekken



## 3. De Facebook-pagina

Sociale media zijn verbindend en dat geldt ook voor de Facebook-pagina van Tabakstop. Zo ontstond een *community* van rokers en ex-rokers binnen de Facebook-groep "Stoppen met roken. Samen, lukt het!". De leden steunen elkaar onderling en vinden gehoor bij de tabakologen van Tabakstop. Het succes van de Facebook-groep geeft aan dat online rookstopondersteuning in de lift zit.



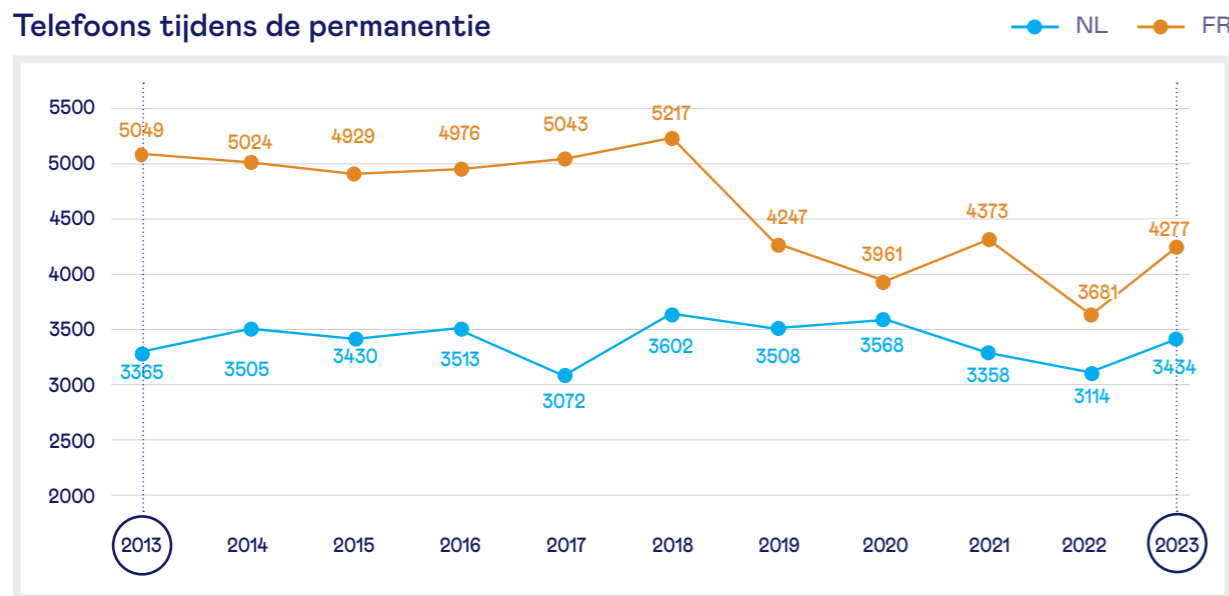
# TRENDS JAAR NA JAAR

Er vonden gedurende het jaar 2023 in totaal 20 866 contacten plaats wat een mooie stijging is van 9% in totaliteit aan contacten via onze lijn.

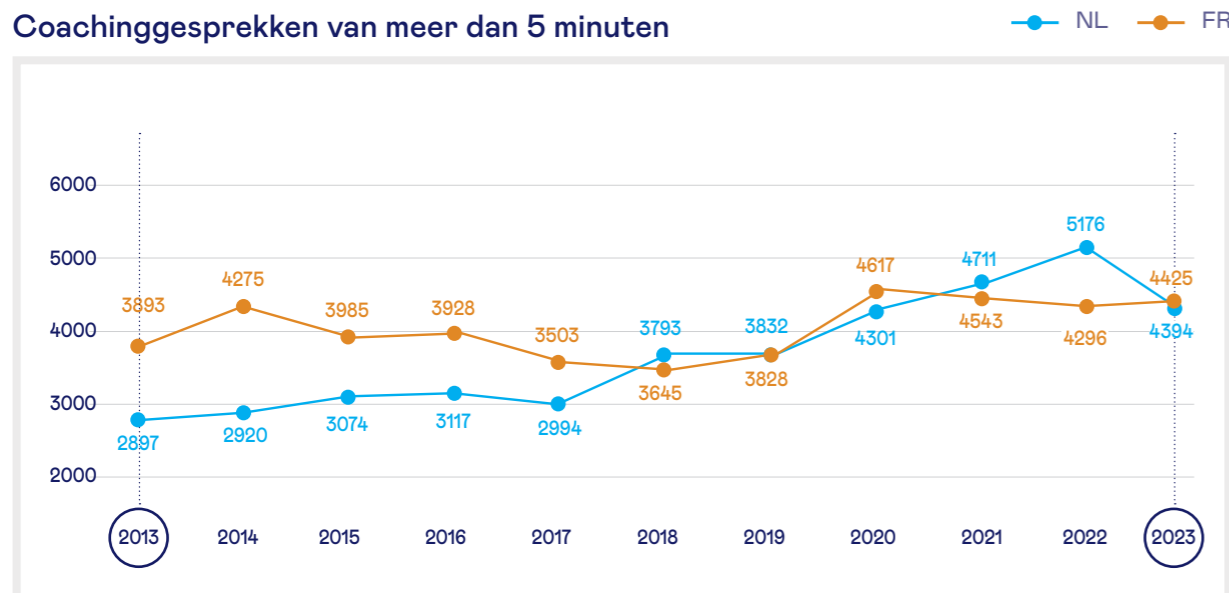
Tabakstop ontving 14% meer oproepen in vergelijking met 2022. Het aantal adviesaanvragen via e-mail wordt meer en meer opgevangen door Helpy. Deze chatbot gidst bezoekers van de webiste naar antwoorden op hun vragen en vangt een deel van deze contacten op.

De inschrijvingen voor de persoonlijke rookstopbegeleiding blijven jaar na jaar stijgen. De verhoogde visibiliteit via de verschillende mediacampagnes hebben meer mensen aangezet tot stoppen met roken via ons coachingprogramma. Tenslotte kregen ook een kwart meer mensen een tussenkomst voor nicotinevervangers.

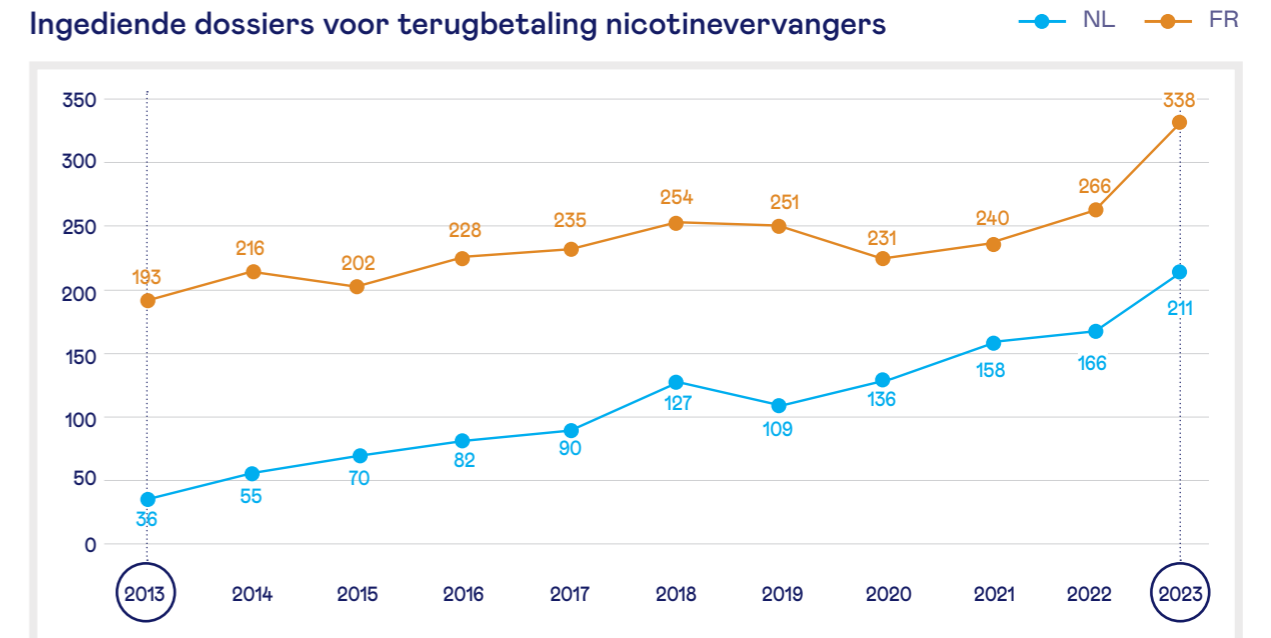
Telefoons tijdens de permanentie



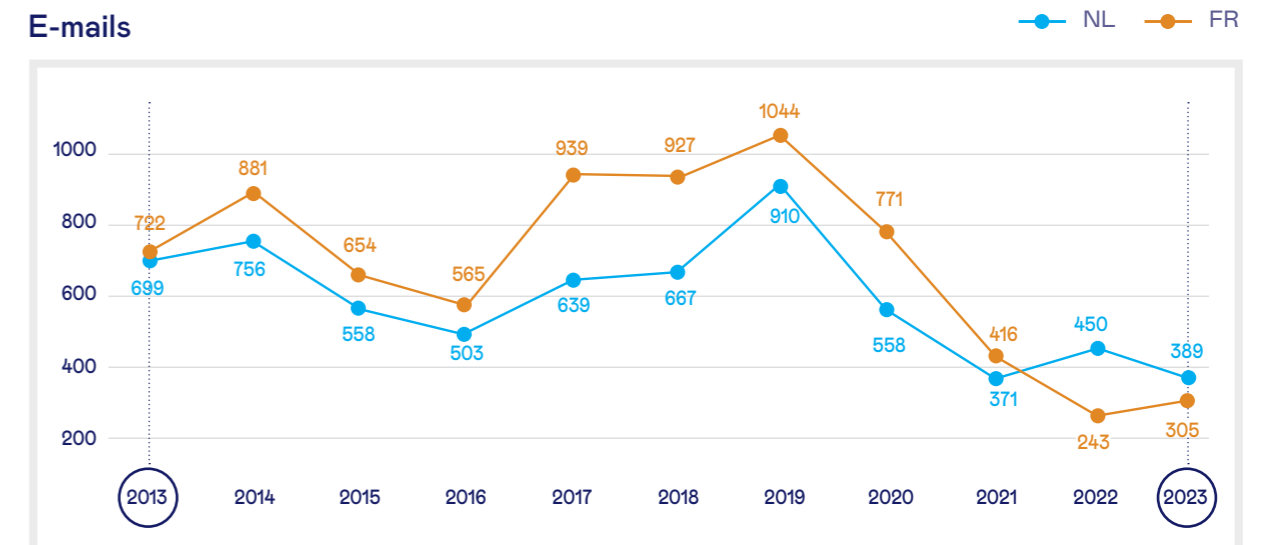
Coachinggesprekken van meer dan 5 minuten



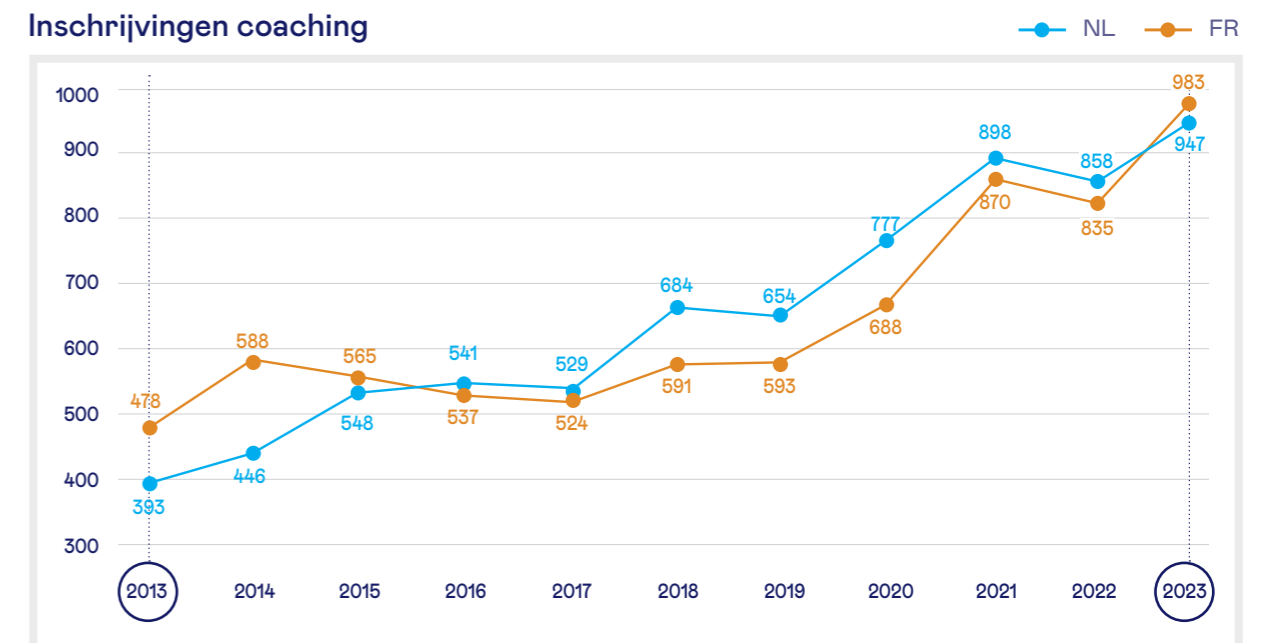
Ingediende dossiers voor terugbetaling nicotinevervangers



E-mails



Inschrijvingen coaching





# COMMUNICEREN IS DE BOODSCHAP!

Om Tabakstop meer naamsbekendheid te geven en om het aanbod meer in de kijker te zetten, worden er reclamecampagnes op touw gezet voor het brede publiek. In 2023 hebben we tv-spots, digitale campagnes, mailings, advertenties en brochures verspreid. Op die manier proberen we zoveel mogelijk mensen te bereiken om te stoppen met roken.



## 1. TV- en radiospots

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



Op de Nederlandstalige zenders :  
De tv-spot "Meer kans op slagen" liep van 9 t.e.m. 13 januari 2023 op de VRT. Tegelijk werd ook de radiospot van Tabakstop uitgezonden op Klara, MNM, Radio 1, Radio 2 en StuBru.

Op Franstalige zenders in 2023, werd de tv-spot uitgezonden in verschillende golven:

- ▶ van 2 tot 8 januari 2023
- ▶ van 13 tot 26 februari 2023
- ▶ van 6 tot 19 maart 2023
- ▶ van 10 tot 16 april 2023

Op volgende zenders: La Une - Tipik - AB3 - AB>Xplore - RTL-TVI



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**

Team Lead Tabakstop - Kankerinfo  
Oncopsycholoog | Tabakoloog

## 2. Digitale kanalen

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

De eerste campagne toonde de tv-spot, met een call-to-action naar de website. De tweede campagne was een "call back" campagne waarbij men via een formulier kon aangeven om teruggebeld te worden door onze tabakologen.

De digitale campagne via Facebook met een call-to-action om teruggebeld te worden werd eind december 2022 verlengd tot eind februari 2023 omwille van het grote succes en de merkbare impact aan de lijn. Dezelfde campagne werd herhaald gedurende twee weken in oktober en twee weken in november 2023.

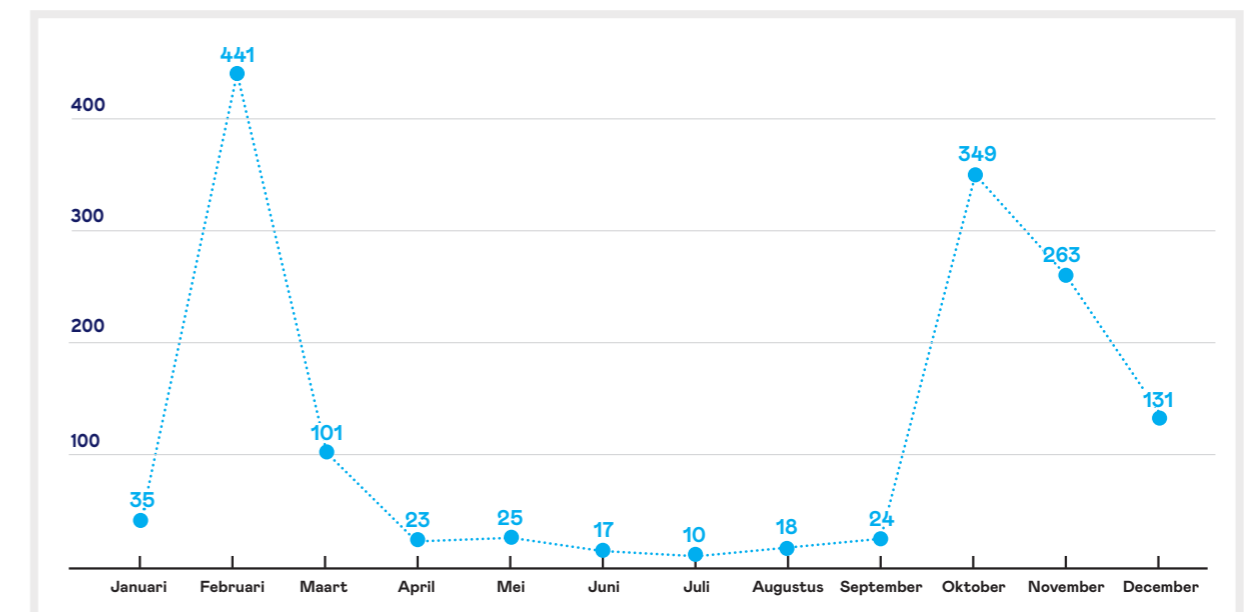
### De twee campagnes samen genereerden:

- ▶ 3,5 miljoen views voor 35 000 clicks naar de NL/FR landingspagina's,
- ▶ en bereikten 686 724 personen.



Communicatiecampagnes om Tabakstop te promoten hebben een direct effect op het aantal contacten met Tabakstop. De impact van deze campagnes toont het belang aan om rokers te blijven sensibiliseren via verschillende kanalen. Dankzij deze campagnes blijft er een grote vraag naar advies en hulp om te stoppen met roken.

### Aantal oproepen tijdens de permanentie waarbij bellers vermeld hebben dat ze Tabakstop kennen via een digitale of andere campagne



## 3. Affichagecampagne

Twee Abribus affichagecampagnes:

- ▶ ADSHEL street: week 39 (26/09 tot 2/10/2023).
- ▶ STATION: week 40 (3/10 tot 9/10/2023).

Hetzij een aanwezigheid op 615 schermen in Brussel en 425 schermen in Wallonië.



Het boeiende aan mijn rol als coördinator bij Tabakstop is de mogelijkheid om mensen te begeleiden naar een gezonder leven door hen te helpen bij het stoppen met roken. Elke dag biedt nieuwe uitdagingen en kansen om impact te maken, terwijl ik samenwerk met een gepassioneerd team en voortdurend groei als professional en als individu. Het is een voorrecht om mijn expertise als apotheker te kunnen inzetten binnen mijn functie en op die manier een brug te maken tussen farmaceutische zorg en tabakspreventie.

### Virginie

Coördinator Tabakstop  
Apotheker | Tabakoloog

## GETUIGENISSEN VAN ROKERS



Ik ben al 8 maanden gestopt met roken. Mijn laatste sigaret dateert van 28 juni 2023. Ik heb nu echt geen zin meer om te roken en de geur alleen al stoort mij mateloos. De regelmatige coachingssessies en de duidelijke en positieve tips waren voor mij cruciaal om van die verslaving af te geraken. Dankjewel, Tabakstop.

**Lee**



Als vrienden van mij willen stoppen met roken, dan raad ik hen aan om dat niet alleen te willen doen. Ik vertel hen over Tabakstop, waar psychologen en tabakologen hen op de juiste manier begeleiden en helpen. Ze luisteren vrij van oordeel en wijzen je nooit met de vinger. Doordat ze mij over het verslavende effect van sigaretten vertelden, was ik extra gemotiveerd om te stoppen. En ik hoop dat andere mensen zoals ik dat ook zullen doen.

**Patricia**



Hervallen is geen schande. Wees dus niet te streng voor jezelf. Vallen, opstaan en weer doorgaan. Zo kun je deze verslaving doorbreken. Ik ben trots op mezelf en blij dat ik ervan af ben.

**John**



Ik ben al anderhalf jaar gestopt met roken. Het was een zwaar en intens traject, maar ik heb afscheid kunnen nemen van mijn 'beste vriend', waarop ik altijd kon rekenen als ik het even moeilijk had. Ik had besloten om contact op te nemen met Tabakstop, want ik had nood aan positieve ondersteuning als tegengewicht voor mijn eigen negativiteit. Ik twijfelde namelijk enorm of ik dit ooit wel ging kunnen. Maar dankzij Tabakstop heb ik deze 'vriend' achter mij gelaten en vandaag ben ik echt blij dat ik niet meer rook.

**Isabelle**



Zodra ik stopte met roken, 7 maanden geleden, had ik meer energie dan ooit. Ik was precies een Duracell-konijn! Mijn conditie ging er een pak op vooruit en ik had vooral ook meer tijd over.

**Mieke**



Voor mij is stoppen met roken niet gewoon een kwestie van willen. Je moet ook breken met bepaalde gewoontes en je gedrag aanpassen aan een leven zonder sigaretten. In het begin is dat moeilijk, maar het is het meer dan waard. Je hebt niets te verliezen, alleen maar veel te winnen, zowel mentaal, fysiek als financieel.

**Nicolas**

## STAPPEN VOORUIT NAAR EEN ROOKVRIJE TOEKOMST

Na lange onderhandelingen werd eind 2022 de interfederale strategie 2022-2028 voor een rookvrije generatie bekendgemaakt. Zowel de federale als de regionale overheden waren betrokken bij de opmaak van dit nieuwe antitabaksplan. In de loop van 2023 werd het plan vertaald naar een hele reeks nieuwe beleidsmaatregelen die de komende jaren zullen worden ingevoerd.

In oktober 2023 werden alvast 10 nieuwe maatregelen aangekondigd, waaronder een uitstalverbod van tabaksproducten in verkooppunten en een verbod op tijdelijke verkooppunten zoals op festivals. Ook hogere accijnzen op tabaksproducten vanaf 2024 en een uitbreiding van de rookverboden maken deel uit van het antitabaksplan. Hoewel een aantal nieuwe regels pas de komende jaren werkelijkheid zullen worden, raadt Tabakstop alle rokers aan zich voor te bereiden op deze nieuwe realiteit. Rokers die hulp willen bij hun poging om te stoppen met roken, kunnen bij Tabakstop professioneel advies blijven krijgen.

In 2023 zelf zijn er al enkele nieuwe regels van kracht geworden. Zo is er een verbod op de verkoop van nicotinezakjes en cannabinoïdezakjes ingevoerd. Ook zijn aantrekkelijke maar niet-noodzakelijke functies van e-sigaretten, zoals fancy lichtjes, verboden. Dit soort maatregelen zijn bedoeld als ontradingsstrategie voor jongeren en niet-rokers.

Hogere accijnzen of meer rookvrije plaatsen, zoals de rookvrije perrons sinds 1 januari 2023, zijn bedoeld om rokers aan te moedigen te stoppen met roken en om ex-rokers minder in verleiding te brengen om opnieuw te beginnen.

Stichting tegen Kanker en Tabakstop hebben op allerlei manieren gepleit om rokers niet in de steek te laten. Volgens ons zouden al deze nieuwe beleidsmaatregelen gepaard moeten gaan met veel meer hulp aan rokers om van hun verslaving af te geraken.

Er is nog veel vooruitgang te boeken op het gebied van rookstophulp. Om te beginnen zou er een terugbetaling moeten komen voor NRT (Nicotine Replacement Therapy) zoals nicotinepleisters, -kauwgom en -inhalers die bij de apotheek verkrijgbaar zijn. Voor een aantal rokers zijn deze hulpmiddelen namelijk veel te duur. Stichting tegen Kanker heeft daarom de farmaceutische bedrijven die NRT aanbieden bezocht om hen aan te sporen een terugbetalingsdossier in te dienen bij het RIZIV. Wij hopen dat de overheid in 2024 daadwerkelijk structureel zal tegemoetkomen bij de aankoop van deze producten.

Ondertussen zien we het aantal coachingsessies door de tabakologen van Tabakstop jaarlijks stijgen. De wens om te stoppen met roken is dus enorm. Wij zijn dé hulplijn waarvan het telefoonnummer en de website vermeld staan op sigarettenpakjes, en we zijn dé toegangspoort tot rookstophulp. Tabakstop is er voor iedereen en voor elke vraag over roken en stoppen met roken. Onze tabakologen bieden een luisterend en onbevooroordeeld oor. En ons team breidt uit met extra disciplines, zoals diëtisten of vroedvrouwen, om nog beter te kunnen inspelen op de behoeften van rokers.

De uitdaging is evenwel om met ons aanbod te kunnen volgen. Bij de invoering van elke nieuwe wetgeving uit het antitabaksplan zal de vraag naar rookstopbegeleiding immers stijgen. Als we de gezondheidskloof in onze maatschappij echt willen dichten en alle rokers uit alle lagen van de bevolking willen ondersteunen, heeft Tabakstop ook meer ondersteuning nodig van de financierende overheden en van alle gezondheidsprofessionals die met ons kunnen samenwerken. De rookvrije generatie komt niet vanzelf. Daarvoor is veel inzet en enthousiasme nodig. Tabakstop zal in deze evolutie een vaste waarde blijven.



[www.buddydeal.be](http://www.buddydeal.be)



[www.generatierookvrij.be](http://www.generatierookvrij.be)

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



EEN DIENST VAN



MET DE STEUN VAN DE OVERHEDEN.



GEMEENSCHAPPELIJKE GEMEENSCHAPSCOMMISSIE  
COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE