

Nieuwe app helpt jongeren bij het stoppen met roken

7 maart 2022



Het idee voor de app is ontstaan uit het feit dat onderzoek aangaf dat jongeren die willen stoppen met roken vaak de behoefte hebben om dat samen met anderen te doen. Wat ze echter liever niet willen is hulp van buitenaf, zo blijkt uit hetzelfde [onderzoek](#). Daarnaast blijkt dat de effectiviteit van een app voor hulp bij het stoppen met roken groter is wanneer stoppers met elkaar in gesprek kunnen gaan.

Samen stoppen met roken

De nieuw ontwikkelde [Quiddy app](#) koppelt mensen met dezelfde doelen en valkuilen aan elkaar zodat zij elkaar kunnen steunen tijdens het stoppen met roken. Jongeren kunnen met deze app hun stoppoging samen doen met een vriend of vriendin, een collega of studiegenoot die ook wil stoppen met roken. Zo kunnen ze elkaar onder andere via een chatfunctie ondersteunen en motiveren om hun stoppoging vol te houden. De app biedt daarnaast ook de nodige laagdrempelige informatie over het stoppen met roken en is aan te passen op de persoonlijke situatie van de gebruiker.

Quiddy is speciaal ontwikkeld voor jongvolwassenen in de leeftijd van 16 tot 25 jaar. De app zoekt naar een 'Buddy' die dezelfde leeftijd heeft en om dezelfde reden wil stoppen. Daardoor hebben de aan elkaar gekoppelde jongeren, naast het willen stoppen met roken, direct een match en kunnen ze elkaar beter ondersteunen. Mocht een gebruiker de drang naar een

sigaret even niet meer kunnen weerstaan, dan kan hij of zij op de 'noodknop' drukken. Bijvoorbeeld om de buddy direct op te roepen, iemand van de Stoplijn in te schakelen of gewoon even om wat afleiding te zoeken door een filmpje te kijken of een spelletje te spelen.

De app houdt ook precies bij hoeveel dagen iemand niet gerookt heeft en hoeveel geld de stopper daarmee bespaard heeft. Buddy's kunnen badges verdienen als ze gestopt blijven, geld sparen én elkaar helpen. In de app staan ook artikelen over onderwerpen die jongvolwassenen interessant vinden, zoals de relatie tussen roken en stress en de tactieken van de tabaksindustrie.

Voor rokers wordt slagingskans van een stoppoging een stuk hoger wanneer zij naast een app ook persoonlijke ondersteuning krijgen. Dat kan een zorgverlener zijn, maar ook een 'buddy-systeem' zoals de Quidy-app. De voordelen die een zogenoemde blended care aanpak heeft, werden onlangs nog eens [benadrukt](#) door het Trimbos Instituut.