

# Trimbos wil hulp van rokers bij ontwikkelen 'stoppen-met-roken'-app

9 november 2017



Het Trimbos Instituut zet in toenemende mate online tools en mobiele apps in waarmee het mensen die hulp nodig hebben bij geestelijke problemen of die van een verslaving af willen probeert te ondersteunen. Daarbij mikt de organisatie vooral op laagdrempelige ondersteuning in de vorm van onder meer tips en advies of anoniem contact via messagingdiensten met hulpverleners.

Zo werd sinds de lancering in de appstores op 8 april 2016 de Stopstone app voor rokers ruim 3700 keer gedownload. Het Instituut ontwikkelde dat Stopstone app met het doel jongeren, die gemotiveerd zijn om te stoppen met roken, te ondersteunen bij hun stoppoging. Nog dit jaar moet een nieuwe versie van de app worden gelanceerd, stelde het Trimbos in maart.

## **Bredere doelgroep stop-app**

De doelgroep van Stopstone betreft jongeren tussen de 14 en 24 jaar die roken en van plan zijn om binnen een maand te stoppen. De nu te ontwikkelen app is gericht op volwassenen van elke leeftijd:

mannen en vrouwen die dit jaar een stoppoging hebben gedaan of van plan zijn te stoppen met roken, en willen meedenken over de functies van de app en hoe deze er uit zou moeten zien.

Volwassenen die ooit een stoppoging hebben gedaan met hulp van een app, internet programma of zelfhulpboek zijn ook welkom. De bijeenkomst zal plaatsvinden op donderdag 23

november of woensdag 29 november bij het Trimbos-instituut in Utrecht. Er doen 5 tot 8 mensen mee. Twee medewerkers van het Trimbos-instituut zullen de plannen voor de app stap voor stap presenteren en aan de deelnemers hun mening hierover vragen.

## **20.000 doden door roken per jaar**

Volgens het Trimbos Instituut overlijden jaarlijks ongeveer 20.000 rokers aan de gevolgen van roken. Veel rokers hebben meerdere pogingen nodig om van het roken af te komen, zegt de organisatie. Cijfers laten zien dat 90 procent van de gestopte rokers een jaar na het stoppen weer opnieuw is begonnen.