

Verslag dialoogsessie

Alle Amsterdammers Nicotinevrij: Hoe doen we dat?

Buurthuis No Limit, Zuidoost, 7 juli 2026

‘Blijf het gesprek voeren, zonder te oordelen’

Hoe help je iemand om de stap te zetten naar een nicotinevrij leven? Die vraag staat centraal tijdens een open dialoogsessie in Amsterdam-Zuidoost. In buurthuis No Limit komen ervaringsdeskundigen, buurtbewoners en professionals samen om te praten over wat werkt, wat juist niet werkt en hoe ondersteuning bij stoppen met nicotine toegankelijker kan worden.

Professionele hulp voor mensen die willen stoppen met nicotinegebruik wordt breed aangeboden. Toch vinden veel mensen de weg naar die hulp niet. Daarnaast blijkt stoppen in de praktijk ingewikkelder dan gedacht. Juist daarom zijn de ervaringen van mensen die zelf met nicotineverslaving te maken hebben zo waardevol. Zij weten wat er nodig is (of zou zijn) om te stoppen met nicotine. De verhalen en ervaringen van ervaringsdeskundigen vormen deze middag het vertrekpunt. Wat heeft een nicotinegebruiker nodig om te stoppen?

Onder leiding van huisarts, docent en leefstijlambassadeur Seema Bansropansingh en ervaringsdeskundige Corrie Geerts van Clëntenbelang Amsterdam en het Longfonds wordt een openhartig gesprek gevoerd. In totaal zijn zestien mensen aanwezig. Elf van hen hebben persoonlijke ervaring met stoppen met roken of ander nicotinegebruik, twaalf deelnemers komen uit de buurt en zes mensen zijn er (ook) vanuit hun professionele rol betrokken bij zorg, welzijn of ondersteuning in de wijk.

Aan de hand van drie fictieve personen, elk met een eigen achtergrond en levensverhaal, verkennen de deelnemers verschillende situaties. Hoe merk je dat je hulp nodig hebt? Wie kan je helpen om de eerste drempel over te stappen? Wat helpt tijdens het stoppen met roken of ander nicotinegebruik? Wat motiveert om vol te houden? En minstens zo belangrijk: Wat werkt juist averechts?

‘Het gesprek kan overal’

Al snel wordt duidelijk dat stoppen met nicotine veel meer is dan een kwestie van wilskracht. Achter nicotinegebruik gaan vaak andere uitdagingen schuil. Deelnemers noemen stress, geldzorgen, psychische klachten, eenzaamheid en ingesleten gewoonten als factoren die het stoppen bemoeilijken.

"Je kunt overal het gesprek voeren over jouw nicotineverslaving," zegt een van de aanwezigen. Niet alleen bij de huisarts of de diëtist, maar juist ook op plekken waar mensen zich veilig voelen. Je veilig voelen is een randvoorwaarde voor een gesprek over nicotinegebruik. In buurthuizen, inlooplocaties en wijkorganisaties zijn vaak sterke vertrouwensrelaties aanwezig. Volgens de groep zijn dat plekken waar het gesprek soms makkelijker ontstaat dan in de zorgkamer.

Veiligheid en vertrouwen blijken belangrijke voorwaarden. Wanneer mensen zich veroordeeld voelen, sluiten ze zich af. Een oordeel helpt niet, oprechte belangstelling juist wél. Daarom klinkt gedurende de middag steeds weer de oproep om stoppen met nicotine minder taboe te maken en het onderwerp bespreekbaar te houden.

Ook de manier waarop informatie wordt gedeeld komt uitgebreid aan bod. Veel deelnemers vinden dat campagnes vaak sterk gericht zijn op de risico's van specifiek het roken. De boodschap is dan vooral wat er mis kan gaan. Hoewel die informatie belangrijk blijft, denken aanwezigen dat een positievere benadering mensen meer in beweging brengt.

Vertel wat stoppen oplevert, klinkt het. Meer energie, meer vrijheid, meer geld en een betere gezondheid. Sociale media worden daarbij genoemd als een kansrijk middel om mensen op een laagdrempelige manier te bereiken.

Het voorbeeld van een zwangere vrouw die blijft roken roept uiteenlopende reacties op. Sommige deelnemers vragen zich af of zij voldoende geïnformeerd is. Anderen denken dat zij de risico's waarschijnlijk heel goed kent, maar simpelweg worstelt met haar verslaving. Een vergelijkbare discussie ontstaat wanneer een deelnemer pleit voor meer voorlichting, terwijl hij eerder vertelde over de gezondheidsproblemen die hij in zijn omgeving heeft gezien door nicotinegebruik.

Deze gesprekken leiden tot een belangrijk inzicht. Gebrek aan kennis is lang niet altijd het probleem. Veel mensen weten dat roken/nicotinegebruik schadelijk is. Verslaving maakt het stoppen echter ingewikkeld. Mensen kunnen diep van binnen verlangen naar verandering, maar daar nog niet klaar voor zijn. Juist daarom is het belangrijk om het gesprek te blijven voeren, ook als iemand niet direct wil of kan stoppen.

De kracht van afleiding en sociale steun

Naast goede gesprekken benadrukken deelnemers het belang van afleiding en sociale steun. Een boek lezen, wandelen, koken, of deelnemen aan activiteiten in de buurt kan helpen om moeilijke momenten door te komen. Ook het idee van buddy's of maatjes krijgt veel steun. Iemand die regelmatig contact houdt, motiveert en luistert, kan net het verschil maken.

De groep spreekt daarnaast uitgebreid over nazorg. Veel aanwezigen vinden dat ondersteuning niet mag stoppen zodra een officieel traject is afgerond. Nazorg moet volgens hen langdurig beschikbaar zijn, op een fysieke plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Die bijeenkomsten hoeven bovendien niet voortdurend over het roken/nicotinegebruik te gaan. Juist het sociale contact, de afleiding en het gevoel ergens terecht te kunnen zijn belangrijk om een terugval te voorkomen. En is er toch een terugval? Dan is dit zeker geen falen, die hobbels mogen er zijn.

Een ander punt dat naar voren komt, is de verantwoordelijkheid binnen de zorgketen. Wanneer een hulpverlener iemand doorverwijst naar een stopprogramma, moet die overdracht volgens deelnemers niet ophouden bij het uitdelen van een telefoonnummer of folder. Er moet ook

aandacht zijn voor de vraag of iemand daadwerkelijk bij de juiste ondersteuning terechtkomt en, op de langere termijn, hoe het nu met iemand gaat.

Het echte gesprek = verandering

Aan het einde van de bijeenkomst kijken we samen terug op de vorm van de sessie. Deelnemers waarderen de setting in het buurthuis, maar geven aan dat toekomstige sessies nog informeler mogen zijn. Méér tijd voor ontmoeting, samen eten en elkaar leren kennen. Ook leeft de wens om vaker dit soort gesprekken te organiseren en daarbij aan te sluiten op bestaande wijkinitiatieven en organisaties met hun wortels al stevig in buurt.

De dialoogsessie heeft niet geleid tot een pasklare route naar een Nicotinevrij Amsterdam. Wel is er de brede overtuiging: stoppen met roken en ander nicotinegebruik begint niet bij een folder of een waarschuwing, maar bij een menselijk gesprek. Een gesprek zonder oordeel, met ruimte voor iemands verhaal, twijfels en tempo. Juist daar, concludeert de groep, ontstaat de eerste stap naar verandering. Verandering begint bij het echte gesprek.

Amsterdam Vitaal en Gezond (Coalitie Chronisch Zieken)