



# journaal

## rookvrije ggz

de  
Nederlandse  
ggz

Causaal verband tussen roken en  
mentale gezondheid

Wie is Jorien  
Treur?

Doe mee op  
de community  
rookvrije ggz

DIT IS EEN UITGAVE VAN DE NEDERLANDSE GGZ

INTERVIEW met Jorien Treur



## De complexe relatie tussen roken en mentale gezondheid

‘Roken is slecht voor de mentale gezondheid van mensen met een psychiatrische aandoening.’

Dat vertelde Jorien Treur tijdens een webinar van de Nederlandse ggz over de relatie tussen roken en mentale gezondheid. ‘Hoe dat precies komt en welke mechanismes daar aan ten grondslag liggen, dat moeten we nog verder onderzoeken.’ Jorien: ‘We weten dat mensen met een psychische stoornis vaker roken dan mensen zonder psychische problemen.’

“We weten dat mensen met een psychische stoornis vaker roken dan mensen zonder psychische problemen”

## INTERVIEW met Jorien Treur (VERVOLG)

In het verleden gingen we ervan uit dat er eerst mentale problemen waren en dat die leidden tot roken. Maar kan het andersom ook mogelijk zijn? Dus, is er een causaal verband en leidt roken ook tot psychische problemen? Voor dit laatste is altijd minder aandacht geweest en het is ook moeilijker te bewijzen. Terwijl het cruciaal is om te weten voor preventie én voor behandeling!

### Uitkomsten van studies met elkaar vergeleken

Samen met haar collega's heeft Jorien onderzoek gedaan naar het causale verband tussen roken en mentale gezondheid. De afgelopen decennia is er veel onderzoek gedaan in de vorm van epidemiologische studies, gerandomiseerde studies en stoppen-met-roken studies. In epidemiologische studies

**“In het verleden gingen we ervan uit dat er eerst mentale problemen waren en dat die leidden tot roken.”**

wordt een groep mensen lange tijd gevolgd. In gerandomiseerde studies gebeurt dat ook, maar dan volgen de onderzoekers mensen die op basis van toeval in 2 groepen zijn ingedeeld en ze volgen die mensen meestal een stuk minder lang. Bij stoppen-met-roken studies worden mensen die stopten lange tijd gevolgd en wordt gekeken naar de effecten daarvan. De laatste jaren is er vanuit de genetica nog een andere on-

**“Stoppen-met-roken studies leerden dat stoppen met roken geassocieerd is met minder depressie, angst en stress.”**

derzoeksmogelijkheid gekomen. **Jorien:** ‘Er zijn enorme databanken beschikbaar waarin behalve informatie over mentale (on)gezondheid en roken ook genetische gegevens zijn vastgelegd. Met die genetische gegevens kunnen we gerandomiseerde studies nabootsen. We hebben de uitkomsten van al deze onderzoeken naast elkaar gelegd.’

### Er is een causaal verband tussen roken en mentale gezondheid

Alle studies lieten zien dat er een wederkerige relatie is tussen roken en mentale gezondheid. **Jorien:** ‘Bij de epidemiologische studies liet 50% van de studies zien dat depressie en angst een effect hebben op roken en 33% dat dat effect er andersom ook is. Stoppen-met-roken studies leerden dat stoppen met roken geassocieerd is met minder depressie, angst en stress. Het verschil is vergelijkbaar met het effect van antidepressiva. Er is bij deze onderzoeken echter één groot nadeel: je weet nooit precies wat de invloed is van factoren als omgeving, werk, relaties, gezondheid. Dat probleem heb je met de genetische studies niet.’

In 40 genetische studies (Mendeliaanse randomisatie) die de afgelopen jaren

zijn gedaan zijn psychische problemen vergeleken tussen groepen mensen met een hoog tegenover een laag genetisch risico op roken. Doordat overerving van genetische (risico) factoren ook op toeval berust, lijken deze groepen op de groepen die je bij een gerandomiseerde studie hebt. De resultaten maakten duidelijk dat er een wederkerige (causale) relatie is, waarbij het effect van roken op psychische problemen zelfs sterker is dan andersom. Roken verhoogt met name het risico op depressie, bipolaire stoornis en schizofrenie.

### Stoppen met roken heeft positief effect op de behandeling

**Jorien:** ‘De combinatie van verschillende soorten studies maakt de uitkomsten betrouwbaar. Als we alles samen nemen is er overtuigend bewijs dat er een causaal verband is tussen roken en psychische problemen. Hoe precies? Dat gaan we verder onderzoeken. Maar belangrijk voor de behandeling van mensen met mentale problemen is dus dat stoppen met roken een positief effect heeft op de behandeling. Sterker nog, blijven roken kan nadelige effecten hebben.’

### Wie is Jorien Treur?

Jorien heeft een master in gezondheidswetenschappen. Zij is onderzoeker en universitair docent en heeft een eigen onderzoeksgroep bij A-UMC, afdeling psychiatrie. Samen met haar collega's onderzoekt Jorien wat de oorzaken zijn van de correlatie tussen psychiatrische en andere (mentale) gezondheidsproblemen.

## Doe mee op de community rookvrije ggz

Ben je lid van de Nederlandse ggz? Dan heb je toegang tot een online community waar je elkaar vragen stelt, ervaringen uitwisselt, informatie vindt en op

de hoogte blijft van alles wat er speelt rondom rookvrije ggz.

Doel van de community is om samen een lerende praktijk te vormen. Word ook deelnemer op de community en stel gerust je vraag, deel een goed voorbeeld of voeg een agenda-item toe. Zo helpen we elkaar en onszelf op weg naar een rookvrije ggz in 2025!

Meld je aan op [ggzcommunity.nl/rook-](https://ggzcommunity.nl/rookvrijeggz)

[vrijeggz](https://ggzcommunity.nl/rookvrijeggz) en vul het registratieformulier in. Nadat je aanmelding is goedgekeurd en je je account voor de community hebt voltooid, vind je de community rookvrije ggz onder ‘Wardenetwerken’ > ‘Verslaving en gezonde leefstijl’ > ‘Themagroepen’.

Op de community kan je ook de online-bijeenkomst terugkijken waar Jorien aan meegewerkt heeft.