



*Stichting Ik Stop Ermee*

# BELEIDSPLAN 2024-2027

*Stichting Ik Stop Ermee  
Van Musschenbroekstraat 87  
3514 XJ Utrecht  
info@ikstopermee.nl  
Algemeen nummer 030 208 3024 (ma. t/m vr. 8.30 -18.00 uur)  
Pers 0638241741  
Bedrijven 06 38 24 17 41*

## Inhoud

Inleiding .....	3
1. Missie/visie .....	5
1.2 Doelstelling.....	5
1.3 Strategie .....	5
2. Huidige situatie.....	8
2.1 Activiteiten van de organisatie.....	8
2.2 Activiteiten.....	8
3. Toekomst .....	10
4. Organisatie .....	11
4.1 Bestuur.....	12
4.2 Werknemers.....	12
5. Financiën .....	13



## Inleiding

*Stichting Ik Stop Ermee, verder te noemen S.I.S.E. is opgericht met als doelstelling het aantal rokers in Nederland tot een minimum terug te brengen.*

*S.I.S.E. is gespecialiseerd in het rokers laten stoppen met roken. Om dat te bereiken geven wij een speciaal ontwikkelde cursus van 4 uur, met verreweg het hoogste stoppercentage van Nederland. De cursus is ontwikkeld door Gert van der Ploeg en is gebaseerd op materiaal van Jeffrey Wigand van de campagne `the truthinitiative.org` te Salt Lake City, Verenigde Staten. De methode is ontworpen door ex-werknemers uit de tabaksindustrie en de tabaksreclame. In de cursus gebruiken we dus informatie van de tabaksindustrie om mensen te laten stoppen. De cursus gaat niet over gezondheid en ook niet over gedrag. Dat roken ongezond is weet iedereen en rokers hebben geen gedragsprobleem getuige het hoge percentage rokers in Nederland. In de afgelopen jaren dat de cursus is gegeven is de cursus uitgebreid met materiaal van enkele succesvolle nieuwe methoden uit de gangbare verslavingszorg. Wij beschikken als enige organisatie over alle informatie die bij de producenten van tabaksproducten bekend is. Momenteel heeft S.I.S.E. vijf speciaal opgeleide trainers, drie secretaresses, een beleidsmedewerker, twee communicatiemedewerkers, een algemeen medewerker en twee telefonistes in dienst. Verder maakt S.I.S.E. voor acquisitie en reclameacties gebruik van bijna 100 vrijwilligers, allen ex-rokers, die onze missie ondersteunen.*

*Het motto van Stichting Ik Stop Ermee is: 'Heel Holland Stopt!'. Dat is onze serieuze ambitie. Hoe ambitieus het dan ook moge klinken, we doen alles wat we kunnen om dat te bereiken.*

*We richten onze energie en middelen op wat het meeste resultaat oplevert.*

*Zo is een samenwerking met alle huisartsen van Utrecht, waarin zij al hun patiënten naar de cursus sturen en wij ze in één avond, tegen kostprijs, van het roken afhelpen een efficiënte tijdsbesteding. Ook een rechtszaak tegen de tabaksindustrie om vaperen, of liefst alle nicotineproducten te laten verbieden, zou nuttig zijn om te voorkomen dat de jeugd van nu gaat roken.*

*Het geven van voorlichting op scholen, hoe nobel dan ook beschouwen wij als een minder efficiënte tijdsbesteding omdat het vaak veel tijd kost en relatief weinig meetbaar resultaat oplevert. Hetzelfde geldt voor bewustwordingsactiviteiten om rokers bewust te maken van de schadelijkheid en acties om de politiek in beweging te brengen.*

*De focus de komende jaren ligt op het aangaan van samenwerkingen teneinde zoveel mogelijk rokers te laten stoppen met roken. Samenwerkingen met:*

- Huisartsen*
- Zorgverleners*
- Bedrijven*
- overkoepelende organisaties*
- regionale zorgorganisaties*
- clubs, verenigingen, maatschappelijke organisaties etc.*

*Om dit te bereiken willen we onze database uitbreiden en organisaties benaderen met de vraag of ze willen helpen het aantal werknemers/ leden/ patiënten dat rookt samen met ons terug te brengen. Zij doen dan de werving van deelnemers met door ons aangeleverde teksten en posters. Wij geven de cursus en doen de nazorg.*

*Hoe meer donateurs hoe meer acquisitie activiteiten we kunnen opzetten om samenwerkingen aan te gaan. Verder zijn fondsen nodig om business to business marketing vorm te geven:*

- Betaalde acquireurs*
- PR op (sociale) media, radio (BNR), eventueel TV, LinkedIn etc.*



- *Om de cursussen te geven huren we de organisatie SISE BV in. Zij geven tegen kostprijs de meest effectieve cursus met aantoonbaar het hoogste slagingspercentage.*
- *Voor de duidelijkheid en om verwarring te voorkomen. Stichting Ik Stop Ermee is opgezet na een vergadering van 9 ex-rokers. Omdat slechts één persoon bereid was geld in te leggen, is het in eerste instantie een eenmanszaak geworden. Die eenmanszaak is daarna een BV geworden. Uiteindelijk is in september 2017 alsnog de officiële stichting opgericht:*
  - *RSIN 857960258*
  - *Rechtsvorm Stichting*
  - *Statutaire naam Stichting Ik Stop Ermee*
  - *Statutaire zetel gemeente Amsterdam*
  - *Datum akte van oprichting 22-09-2017*
  - *Inschrijving handelsregister 25-09-2017*
  - *Activiteiten (SBI) - Educatie*
  - *- Overige ideële organisaties*
  - *- Overige levensbeschouwelijke organisaties*

### **Termijn beleidsplan**

*In dit beleidsplan zullen we onze doelen en activiteiten beschrijven voor de periode van één jaar. De jaren daarna zullen er in principe hetzelfde uitzien. Aan het einde van het jaar evalueert het bestuur of de middelen zo efficiënt mogelijk zijn besteed om het doel, het verminderen van het aantal verslaafde rokers, te bereiken. Op basis van deze evaluatie zullen er eventuele aanpassingen plaatsvinden in de strategie met daarbij efficiëntie als leidraad.*



## 1. Missie/visie

*Stichting Ik Stop Ermee (SISE) is opgericht door 9 voormalig deelnemers aan de cursus stoppen met roken van Gert van der Ploeg in Amsterdam. Wij snapten niet waarom deze cursus zo onbekend was en vonden zijn cursus zo goed dat we besloten hem in dienst te nemen en een Stichting op te richten met als missie het aantal rokers in Nederland terug te brengen tot een minimum. De Stichting staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Amsterdam (nr. 69659281).*

*Momenteel heeft S.I.S.E. vijf speciaal opgeleide trainers, drie secretaresses, een programmamanager, een communicatieadviseur, een beleidsmedewerker en drie telefonistes in dienst. Verder maakt S.I.S.E. gebruik van bijna 100 vrijwilligers, allen ex-rokers, die onze missie ondersteunen.*

*Het hoofdkantoor van S.I.S.E. is gevestigd in Utrecht in Tuinwijk-oost. Veel werknemers werken vanuit de cloud. Ons AGB nummer is 48485803. S.I.S.E. is aangesloten bij Vecozo. Momenteel werkzaam voor S.I.S.E. zijn Hugo Hairwassers, Ton van Herpen, Els Groenewoud, Carlijn Nagel, Henkjan Smits, Eric Blaauboer, Ezra Sesink, Frederika Postma, Gregor Lamers, Paul Berbee, Annette Boelen, Jessie van den Berg, Renate Oosterloo en Monique Tienstra. Alle profielen zijn eenvoudig op internet vindbaar.*

### 1.2 Doelstelling

*Heel Holland Stopt met roken: Stichting Ik Stop Ermee heeft als doel het aantal rokers in Nederland tot een minimum terug te brengen. S.I.S.E. is gespecialiseerd in het rokers laten stoppen met roken. Om dat te bereiken geven wij een speciaal ontwikkelde cursus van 4 uur, met verreweg het hoogste stoppercentage van Nederland. De tabaksindustrie maakt ziekmakende en met opzet verslavende producten. De producten zijn zo gemeen in elkaar gezet dat een cursus echt noodzakelijk is om rokers te laten stoppen. De cijfers laten zien dat slecht 3 tot 5 procent van de rokers op eigen kracht kan stoppen. Na hulp door middel van een 4 uur durende cursus is dat percentage 68% na een jaar wetenschappelijk aangetoond. Het wetenschappelijke onderzoek is terug te lezen op de website [www.ikstopermee.nl](http://www.ikstopermee.nl) onder het kopje FAQ.*

### 1.3 Strategie

*Heel Holland Stopt met roken. Geen eenvoudige uitdaging.*

*Zo nu en dat lanceert de overheid een campagne om bijvoorbeeld rokers te wijzen op de schadelijkheid van roken. Ook probeert de medische sector het een en ander in samenwerking met farmaceuten en zorgverzekeraars. De resultaten van deze campagnes de afgelopen 30 zijn, volgens hun eigen onderzoeken nihil. Zo onderzocht de Nederlandse Huisartsen Genootschap hun eigen resultaat en concludeerde dat het percentage nuttige hulp op 2,5% lag, wat lager is dan het percentage dat stopt zonder hulp.*

*Er wordt al jaren een grote denkfout gemaakt. Ze denken dat het laten zien van het resultaat hun gedrag, van roken, er toe leidt dat rokers zullen stoppen. Dat is niet zo. In tabak zitten chemische toevoegingen die de ratio van de roker aantasten. Het rationeel laten zien van de gevolgen heeft dus nagenoeg geen effect. Dit geldt voor meerdere verslavingen.*

*Hoe moet het dan wel? Een roker heeft behoefte aan efficiënte hulp. Geen psycholoog die hem een gedragsprobleem aanpraat, geen enge plaatjes van zwarte longen, maar wel nuttige informatie en concrete hulp.*

*Wij leggen in de cursus uit welke ingrediënten er in tabaksolie (nicotine-olie/ the mother liquor zoals ze het zelf noemen) zitten, wat voor effect ze hebben in het moeilijker maken van het stoppen en het belangrijkste hoe je die werking tegen gaat.*



Voorbeeld: in tabaksolie zit arsenicum wat laxerende werkt en honger uitstelt. Gevolg; na het stoppen krijg je de combinatie van obstipatie en honger. Een dodelijke combinatie voor het humeur. Oplossing: Een glas heet water de dag na het stoppen wat helpt om obstipatie tegen te gaan en een goed ontbijt wat helpt tegen de honger. Zo simpel kan het zijn. Dit doen we op deze manier met alle belangrijkste ingrediënten van tabaksolie en zo maken we een soort strijdplan om simpel van de verslaving af te komen

S.I.S.E. verzorgt voor zowel particulieren als bedrijven een stopprogramma. De dienstverlening van S.I.S.E. voor bedrijven kenmerkt zich door een intensieve samenwerking met de klant waarbij maatwerk vanzelfsprekend is. Gecombineerd met onze ervaring en kennis van de problematiek, zorgen wij voor een passend aanbod afhankelijk van de specifieke wensen van de organisatie.

#### **Het Programma Stoppen met Roken:**

1. De inhoud en duur van het programma
2. Hoe is de nazorg geregeld
3. Slagingspercentage
4. Kosten

#### **1 De inhoud en duur van het programma:**

Particulieren:

S.I.S.E. geeft in iedere provincie van Nederland iedere maand een cursus. Als de cursus vol is, wordt er een nieuwe bij gepland om landelijk aanbod te garanderen. Verder geven we minimaal één keer per week een online cursus in het Nederlands en eens per maand in het Engels. Deze cursussen zijn eenmalig, duren vier en een half uur en kosten 140 Euro per persoon met een niet gestopt, geld terug garantie. Onbeperkte telefonische coaching en een gratis vervolgessie, indien daar behoefte aan is, zijn bij de prijs inbegrepen. Indien de afstand naar de genoemde locaties te ver is dan is er de mogelijkheid om samen met tien andere rokers een cursus op locatie te krijgen. De kosten hiervoor zijn tevens 140 Euro per persoon, ook met een niet gestopt, geld terug garantie.



### **Bedrijven:**

Het stopprogramma van S.I.S.E. voor bedrijven bestaat uit:

1. Eén vier en half uur durende cursus
2. Onbeperkte telefonische coaching
3. Nazorg door middel van o.a. emails en de mogelijkheid om in de toekomst nog een keer gratis mee te doen

### **Opbouw van de workshop**

De workshop is als volgt opgebouwd:

1. Waarom rookt u (nou echt)?
2. Waarom is stoppen zo ingewikkeld (fysiek en mentaal)?
3. Hoe niet te stoppen (o.a. minderen, onthouding, vervangen, eten, medicijnen en twijfel).
4. Hoe wél te stoppen en wat u precies kunt verwachten nadat u gestopt bent.

Tijdens de workshop wordt ieder anderhalf uur een korte rookpauze ingelast. Het doorroken tijdens de bijeenkomst is een cruciaal onderdeel van de workshop, omdat nieuwe inzichten alleen blijvend worden aangenomen als men het zelf 'gevoeld' heeft. Na de workshop rookt iedereen zijn laatste sigaret en ontvangt men naslagwerk met daarin o.a. een samenvatting van de cursus en een telefoonnummer die iedere dag tussen 10.00 uur en 22.00 uur gratis te bereiken is.

De duur van de cursus voor bedrijven is tevens 4,5 uur. De cursus is qua inhoud vrijwel gelijk aan de cursus voor particulieren.

### **Werving**

In overleg met de organisatie wordt voorafgaande aan de cursus een werving strategie opgesteld om zoveel mogelijk rokers te interesseren voor de cursus. Onze ervaring leert dat alle rokers potentieel interesse hebben, máár dat men een figuurlijk duwtje nodig heeft om zich ook daadwerkelijk op te geven. Persoonlijk benaderen werkt het beste, maar dwang werkt averechts. De werving van rokers laat zich het best vergelijken met het werven van donoren, een heel specifieke aanpak is absoluut noodzakelijk.

## **2 De nazorg**

De nazorg bestaat onder andere uit de onbeperkte telefonische counseling van de trainer. Verdere nazorg zoals psychische ondersteuning gratis door ons geleverd en wordt vergoed door de zorgverzekering. We hebben hierover met alle zorgverzekeraars in Nederland afspraken. Meteen na de cursus krijgt iedere cursist naslagwerk met daarin o.a. een samenvatting van de belangrijkste punten. De dag na de cursus wordt per mail de uitgebreide PowerPoint- presentatie toe gemaild en verdere details, de instructies, de belangrijkste punten en een voedingscursus zodat iedere cursist alle details met betrekking tot dit behoorlijk ingewikkelde onderwerp nog eens rustig kan nalezen.

Om te voorkomen dat mensen tijdens een moeilijk moment toch weer gaan roken, krijgt iedere cursist een noodtelefoonnummer mee en er wordt duidelijk verteld dat hij het recht heeft om onbeperkt contact op te nemen, wel graag overdag en vóórdát een sigaret is opgestoken. De trainer is in staat om iemand door een moeilijk moment heen te helpen. Voor ieder probleem heeft de trainer enkele praktische tips. Na de cursus ontvangt de ex-roker gemiddeld om de vier maanden een mail met daarin informatie, afhankelijk van het aantal maanden dat hij gestopt is. In deze mail wordt ingegaan op hoe hij zich nu voelt en welke risico's horen bij deze fase. Na twee jaar gestopt te zijn ontvangt hij de laatste mail met daarin een waarschuwing voor de gedachte dat, omdat hij nu toch niet meer verslaafd is, hij best één sigaretje kan roken. Dat kan dus niet. Deelnemers die toch de fout in zijn gaan hebben het recht gratis nog een keer kosteloos mee te doen aan een particuliere cursus.

Hoewel verschillende trainers in verschillende talen de cursus kunnen geven richten we ons in eerste instantie op Nederland. Wel worden er online cursussen in het Engels en soms Frans gegeven.



## 2. Huidige situatie

Stichting Ik Stop Ermeë heeft inmiddels 180 duizend klanten. Een resultaat waar we trots op zijn. Het ging niet zonder slag of stoot. De tabaksindustrie en farmaceutische industrie hebben forse belangen en stevige afspraken met veel invloedrijke organisaties, zorgverzekeraars en lobbybureaus. Het is een flinke strijd geweest. We hebben zelfs het dominante medicijn Champix van Pfizer wat met een agressieve lobby de markt domineerde bij de rechter moeten laten verbieden. We hebben klappen gekregen, zijn zelfs zwartgemaakt, maar alle schuldigen zijn inmiddels veroordeeld en nu domineren we de markt. Van alle Nederlander die hulp zoeken met stoppen met roken komt zo'n 80% bij ons terecht.

Voor ons is dit slechts het begin. Nog 3.2 miljoen rokers te gaan.

### 2.1 Activiteiten van de organisatie

Voor de komende tijd gaan we ons richten op bedrijven. Bedrijven hebben een financieel belang om hun werknemers te laten stoppen en daarom werken ze graag met ons samen. We hebben inmiddels veel grote bedrijven als vaste klant zoals ING, Ahold, Philips, ASML etc.

Toch valt er op dit gebied nog veel te halen. Met het overlijden van onze succestrainer Jeffrey Willems is het aantal aanvragen teruggelopen. Nu hebben we eindelijk een trainer die zo mogelijk nog beter is genaamd Henkjan Smits. Deze maand komt er een nieuwe website speciaal voor bedrijven. Ook gaan we onze samenwerking met zorgverzekeraars versterken.

### 2.2 Activiteiten

Geplande activiteiten als we genoeg fondsen hebben om het uit te voeren

<b>activiteit</b>	<b>kostenraming</b>	<b>planning</b>
Nieuwe website bedrijven	6000	September 2024
Acquisitie, nabellen, afspraken, Relatiemanagement etc.	1000 per maand	ledere maand
Reclame op BNR	10.0000	Oktober 2024
Campagne op LinkedIn	1000 per maand	ledere maand
Campagnes op social media gericht op bedrijven	2000 per maand	ledere maand
Spreken op zorgcongressen	4000 per jaar	
Benaderen van zorginstellingen	500 per maand	ledere maand
Uitrollen reeds ontwikkelde jeugdprogramma <a href="http://www.youngwise.nl">www.youngwise.nl</a>	500 per maand	
Spreken in vakinhoudelijke praatprogramma's op radio en TV	5000	onduidelijk
Reclame op BNR	10.000	December 2024
Geven van voorlichtingen op grote middelbare scholen	500 per maand	leder maand
	opgeteld	
<b>Benodigde fondsen</b>	<b>101.000 euro voor de periode september 2024 tot september 2025</b>	







### 3. Toekomst

*We zijn er sinds 2015 in geslaagd om het aantal rokers in Nederland met één procent per jaar te laten dalen. Helaas is die trend door het populair worden van de vape weer gestopt. De nicotine-olie in de vape is dezelfde als die in een sigaret. Er zijn aanwijzingen dat de vape nog verslavender is dan een sigaret. Een verbod lijkt eraan te komen maar de tabaksindustrie geeft zich niet zomaar gewonnen. We willen ons resultaat blijven doorzetten. We richten op het bereiken van ongeveer 1000 rokers per maand. Het grootste gedeelte van de aanmeldingen komen via via. Door het versterken van ons bedrijfsaanbod verwachten we ook onze particuliere aantallen te verhogen. Een gunstig bijeffect. We streven naar een olievlek effect.*



## 4. Organisatie

*Stichting Ik Stop Ermee  
Van Musschenbroekstraat 87  
3514 XJ Utrecht  
info@ikstopermee.nl  
Algemeen nummer 030 208 3024 (ma. t/m vr. 8.30 -18.00 uur)  
Pers 0638241741  
Bedrijven 06 38 24 17 41*



- *RSIN 857960258*
- *Rechtsvorm Stichting*
- *Statutaire naam Stichting Ik Stop Ermee*
- *Statutaire zetel gemeente Amsterdam*
- *Datum akte van oprichting 22-09-2017*
- *Inschrijving handelsregister 25-09-2017*
- *Activiteiten (SBI) - Educatie*
- *- Overige ideële organisaties*
- *- Overige levensbeschouwelijke organisaties*
- *AGB-nummer: (48-)485803*
- *Kabiz Kwaliteitsregisternummer: 18107884086*
- *Kwaliteitsregister SMR: ingeschreven*

## 4.1 Bestuur

Voorzitter: *drs. H.A.H. Hairwassers (Hugo)*  
Penningmeester: *mevr. R. Oosterloo (Renate)*  
Secretaris: *mevr. E. Sesink (Ezra)*

*Allen onbezoldigd.*

## 4.2 Werknemers

*Wij maken gebruik van veel vrijwilligers, allen ex-rokers die onze missie ondersteunen. Verder maakt SISE BV gebruik van zelfstandigen die op hun website staan vermeld. Verder werken we met de volgende mensen:*

*Frederika Postma – Heslinga: administratie bedrijven en financiën (bezoldigd 52 per uur)*  
*Sterre Nieveen: social media (bezoldigd 40 per uur)*

*Telefonistes: Annette Boelen, Jessie van den Berg en Monique Tienstra (bezoldigd: 10 euro per gesprek)*



## 5. Financiën

<b>activiteit</b>	<b>kostenraming</b>	<b>planning</b>
<i>Nieuwe website bedrijven</i>	6000	<i>September 2024</i>
<i>Acquisie, nabellen, afspraken, relatiemanagement</i>	<i>1000 per maand</i>	<i>ledere maand</i>
<i>Reclame op BNR</i>	10.0000	<i>Oktober 2024</i>
<i>Campagne op LinkedIn</i>	<i>1000 per maand</i>	<i>ledere maand</i>
<i>Campagnes op social media gericht op bedrijven</i>	<i>2000 per maand</i>	<i>ledere maand</i>
<i>Spreeken op zorgcongressen</i>	<i>4000 per jaar</i>	
<i>Benaderen van zorginstellingen</i>	<i>500 per maand</i>	<i>ledere maand</i>
<i>Uitrollen reeds ontwikkelde jeugdprogramma <a href="http://www.youngwise.nl">www.youngwise.nl</a></i>	<i>500 per maand</i>	
<i>Spreeken in vakinhoudelijke praatprogramma's op radio en TV</i>	5000	<i>onduidelijk</i>
<i>Reclame op BNR</i>	10.000	<i>December 2024</i>
<i>Geven van voorlichtingen op grote middelbare scholen</i>	<i>500 per maand</i>	<i>leder maand</i>
	<i>opgeteld</i>	
<b>Benodigde fondsen</b>	<b>101.000 euro voor de periode september 2024 tot september 2025</b>	

*Alle inkomsten en uitgaven zullen worden bijgehouden in het Boekhoudsysteem Moneybird door accountantsbureau Alsberg te Hoofddorp.*

*Ieder jaar maakt registeraccountant Paul Rijnbeek een jaarverslag waarin alle inkomsten en uitgaven van de stichting zullen worden verantwoord.*

*Voor vragen of opmerkingen kunt u contact opnemen op nummer 0638241741. Uiteraard ben ik te allen tijde beschikbaar voor een persoonlijke toelichting.*

*Met vriendelijke groet,*

*Stichting `Ik Stop Ermee`  
Drs. H.A.H. Hairwassers (Hugo)*

*Alexanderkade 190, 1018 ZC Amsterdam  
Litsersstraat 27, 5275 BS Den Dungen  
030 208 3024  
[www.ikstopermee.nl](http://www.ikstopermee.nl)*