

Jaarverslag 2025

Wij gunnen iedereen het mooiste cadeau:
een rook- en vapevrij leven!



Inhoudsopgave

SineFuma in 2025	3
Inhoudelijke ontwikkelingen	6
Hoofdstuk 1 Deelnemers 'Rookvrij! Ook jij?'	10
Hoofdstuk 2 Kwaliteit van de begeleiding 'Rookvrij! Ook jij?'	20
Hoofdstuk 3 Samenwerken in de zorgketen	26
Hoofdstuk 4 Academie Rookvrij!	33
Hoofdstuk 5 Team SineFuma	37

SineFuma in 2025

Inleiding



SineFuma in 2025

SineFuma streeft naar een rook- en vapevrij leven voor iedereen. Vanuit die missie verwelkomen wij iedereen die wil stoppen, ongeacht leeftijd, opleidingsniveau, sociaaleconomische situatie of andere persoonlijke omstandigheden. Dat iedereen welkom is bij SineFuma vormt de **'groene draad'** binnen onze organisatie en in alles wat wij doen.

Roken en vaperen behoren nog altijd tot de grootste vermijdbare oorzaken van ziekte en sterfte. Achter ieder cijfer en elke statistiek gaat een mens schuil die wil stoppen, maar daar vaak meerdere pogingen en passende ondersteuning voor nodig heeft. Omdat stoppen met roken voor veel mensen moeilijk is, blijft goede en toegankelijke begeleiding van onschatbare waarde. Juist daarom is toegankelijke en professionele stoppen-met-roken-zorg van groot belang.

In het afgelopen jaar hebben wij bijna **11.000 rokers en vapers** bereikt met begeleiding, informatie en motivatie om te stoppen. Via onze programma's en in samenwerking met zorgverleners, werkgevers en gemeenten bieden wij effectieve ondersteuning aan mensen die hun afhankelijkheid van nicotine willen doorbreken. Persoonlijke begeleiding staat daarbij centraal. Stoppen met roken hoeft geen eenzame strijd te zijn, maar is een proces waarin deskundige en betrokken ondersteuning het verschil maakt.

Ons begeleidingsprogramma 'Rookvrij! Ook jij?' bestaat uit verschillende **bewezen effectieve onderdelen** die nicotineverslaving integraal aanpakken. Wij richten ons daarbij zowel op de lichamelijke als op de geestelijke afhankelijkheid en besteden daarnaast veel aandacht aan gedragsverandering. In onze begeleiding combineren wij motiverende gespreksvoering met progressiegerichte coaching.

Zo ondersteunen wij deelnemers stap voor stap op weg naar een duurzaam rookvrij leven.

SineFuma in 2025

Gun jij jezelf of een ander een rookvrij leven? Neem gerust contact met ons op – we helpen graag.

Onze werkwijze wordt gedragen door drie kernwaarden: kwalitatief goede zorg, mensgerichtheid en professionaliteit.

Kwaliteit staat bij SineFuma hoog in het vaandel en vormt de basis van onze stoppen-met-roken-zorg. Tegelijkertijd staat de mens altijd centraal: onze deelnemers, coaches, medewerkers en samenwerkingspartners. **Hun succes is ons succes.** Met betrokkenheid, deskundigheid en een resultaatgerichte aanpak werken wij iedere dag aan onze gezamenlijke missie: zoveel mogelijk mensen helpen om blijvend rookvrij te worden.

In dit jaarverslag blikken wij terug op de resultaten, ontwikkelingen en samenwerkingen van het afgelopen jaar. Wij laten zien welke impact wij hebben gerealiseerd en hoe wij, samen met onze partners, blijven bouwen aan een samenleving waarin een rookvrij leven voor iedereen bereikbaar is.

Want achter onze inzet ligt één duidelijke overtuiging: **wij gunnen iedereen een rookvrij leven.**



Ontwikkelingen

In 2025



Ontwikkelingen

In 2025 hebben we ons gericht op kwaliteit en verder verbeteren van onze begeleiding, diensten en processen.

Nieuwe website

In 2025 hebben we onze website vernieuwd. Omdat de site voor meerdere doelgroepen een informatiebron is, vraagt dit om een heldere structuur en goede toegankelijkheid.

Onze stopmethode **'Rookvrij! Ook jij?'** is vooral bekend bij deelnemers. Daarom is www.rookvrijookjij.nl volledig ingericht voor deze doelgroep, met de nadruk op eenvoudig aanmelden en snel de juiste informatie over begeleiding vinden.

De naam **SineFuma** is vooral bekend bij onze relaties in de zorg en het bredere netwerk van samenwerkingspartners. Voor hen is www.sinefuma.com het centrale platform.

Zorgprofessionals en organisaties vinden hier onder andere een toegankelijk en veilig verwijsformulier, informatie over scholing en materialen zoals CO-meters. Ook werkgevers die hun medewerkers willen ondersteunen bij rook- of vapevrij worden, vinden op deze site ons aanbod en de mogelijkheden voor samenwerking.

Voor de roker | vaper

- Die graag wil stoppen
- Lees hoe wij jou kunnen begeleiden
- Volledig vergoed

[Klik voor meer informatie](#)

Voor de zorg

- Uw patiënten eenvoudig verwijzen
- Ontdek onze kwaliteit
- Vraag informatiematerialen aan

[Klik voor meer informatie](#)



Voor bedrijven

- Gun uw medewerkers een rook-/vapevrij leven
- Vergroot de duurzame inzetbaarheid van uw medewerkers
- Geschikt voor elk niveau en elke functie

[Klik voor meer informatie](#)

Ontwikkelingen

Anderstalig aanbod



Al jaren bieden wij, samen met branchegeenoten, toegang tot anderstalige stoppen-met-roken-begeleiding. Voor zorgprofessionals is het prettig om naar één loket te kunnen verwijzen. Wij zorgen vervolgens voor een passende doorverwijzing naar een organisatie die de benodigde taalbegeleiding kan leveren.

In 2025 zijn we daarnaast gestart met de ontwikkeling van een eigen volwaardig **Engelstalig coachingstraject**. Daarbij kijken we verder dan alleen taalvaardigheid van de coach: ook het ondersteuningsmateriaal is zorgvuldig naar het Engels vertaald. Kwaliteit staat daarbij voorop – de effectiviteit en professionaliteit van onze begeleiding mogen nooit onder druk komen te staan.

De pilot is succesvol afgerond, met resultaten die aanleiding geven tot opschaling. We breiden het aanbod daarom uit naar meerdere talen die binnen onze organisatie beschikbaar zijn, mede dankzij ons netwerk van ruim **110 coaches**. Tegelijk blijft de samenwerking met branchegeenoten bestaan voor talen die wij (nog) niet aanbieden. Zo realiseren we gezamenlijk een breed en toegankelijk aanbod aan anderstalige coaching.

Ontwikkelingen

Jongeren en vaperen

Jongeren die vaperen blijven voor veel ouders en zorgverleners een grote bron van zorg. De risico's van vaperen worden steeds zichtbaarder, zowel op de korte als op de lange termijn. Tegelijkertijd groeit de aandacht voor preventie en krijgen wij regelmatig de vraag of SineFuma ook jongeren begeleidt die vaperen of roken. Het antwoord is duidelijk: ja.

SineFuma begeleidt ook jongeren die willen stoppen met vaperen (of roken). Inmiddels hebben we al veel jongeren onder de 24 jaar ondersteund, onder wie ook jongeren onder de 18 jaar. In 2025 was onze jongste deelnemer 15 jaar. Jongeren onder de 18 jaar worden begeleid door coaches met ervaring en affiniteit met deze doelgroep. Zij kennen het puberbrein, spreken de taal van jongeren en werken tegelijk met onze bewezen effectieve methode.

Net als bij volwassenen is motivatie daarbij een belangrijke voorwaarde voor succes. Juist bij jongeren zien we dat stoppen vooral kans van slagen heeft als de motivatie van henzelf komt. Dat neemt niet weg dat wij ons ook voor deze doelgroep met volle toewijding inzetten.

Want ook jonge mensen verdienen passende ondersteuning op weg naar een vape- en rookvrij leven.



Hoofdstuk 1

Deelnemers
'Rookvrij! Ook jij?'



Deelnemers Rookvrij! Ook jij?

Iedereen die rook- of vapevrij wil worden, is welkom bij SineFuma.

We zijn trots op alle mensen die in 2025 de stap hebben gezet naar een rook- of vapevrij leven met onze begeleiding.

Stoppen met roken of vaperen, is niet makkelijk. Toch laten duizenden mensen ieder jaar zien dat het kan – met de juiste steun.

In 2025 begeleidde SineFuma voor het eerst in haar bestaan **meer dan 10.000 deelnemers**. Dat is een mijlpaal waar we dankbaar voor zijn. Mensen vinden SineFuma op verschillende manieren. Sommigen melden zich zelf aan via onze website of telefonisch. Ook starten veel deelnemers via een stoppen-met-roken-aanbod van hun werkgever.

Daarnaast worden veel deelnemers doorverwezen door een zorgprofessional. We noemen dat een **warme verwijzing**. Met toestemming van de roker verwijst een zorgverlener iemand door naar SineFuma. Wij nemen daarna actief contact op om samen te kijken welke begeleiding het beste past.

In totaal hadden we in 2025 contact met **bijna 18.000 geïnteresseerden**. Van de mensen die via een verwijzing bij ons komen, start ongeveer de helft met een traject. Niet iedereen begint uiteindelijk met begeleiding. De meest voorkomende redenen om niet te starten zijn: we kunnen iemand niet bereiken, iemand heeft op dat moment geen interesse om te stoppen en iemand is al gestopt met roken. Iedere roker die contact met SineFuma heeft, krijgt informatie over de verschillende vormen van begeleiding. Samen kijken we wat past. Motivatie is daarbij belangrijk, maar we weten ook: stoppen met roken is vaak een proces van meerdere stappen.

Uiteindelijk hebben in 2025 meer dan 9.700 deelnemers hun traject volledig afgerond. Een resultaat waar we samen met alle deelnemers en verwijzende zorgprofessionals trots op zijn.

Aanmeldingen

Bij SineFuma komen op verschillende manieren aanmeldingen binnen.

Ongeveer de helft van de mensen meldt zichzelf rechtstreeks aan.

De andere deelnemers worden aangemeld door zorgverleners via een warme verwijzing. Helaas start minder dan de helft van de verwezen mensen een begeleidingstraject.

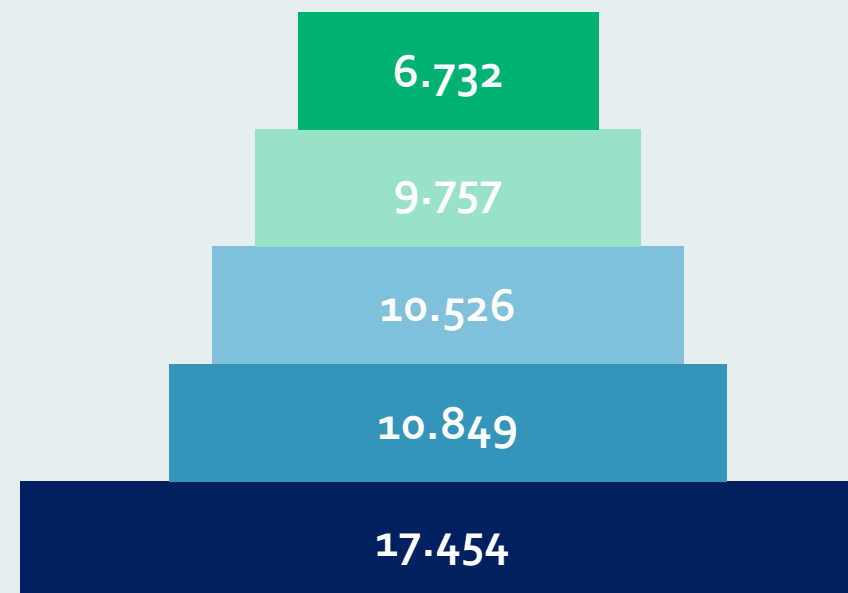
Succesvol gestopt direct na de interventie

Deelnemers ronden traject af

Deelnemers die daadwerkelijk starten

Deelnemers die inschrijven

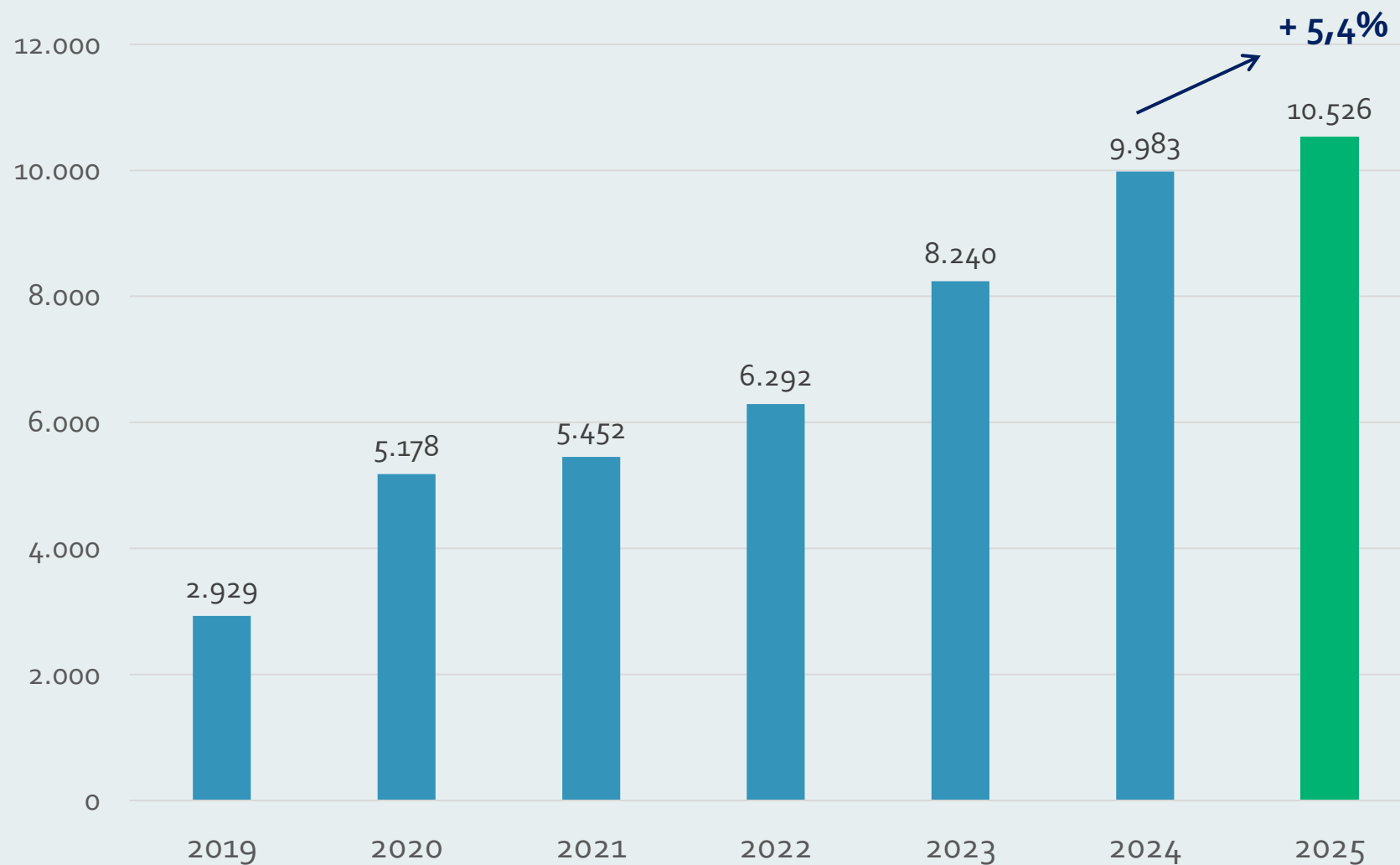
Geïnteresseerden in begeleidingstraject



Deelnemers

In de afgelopen jaren heeft SineFuma een flinke groei doorgemaakt. Het jaar 2025 kende een groei van 5,4% ten opzichte van het jaar daarvoor.

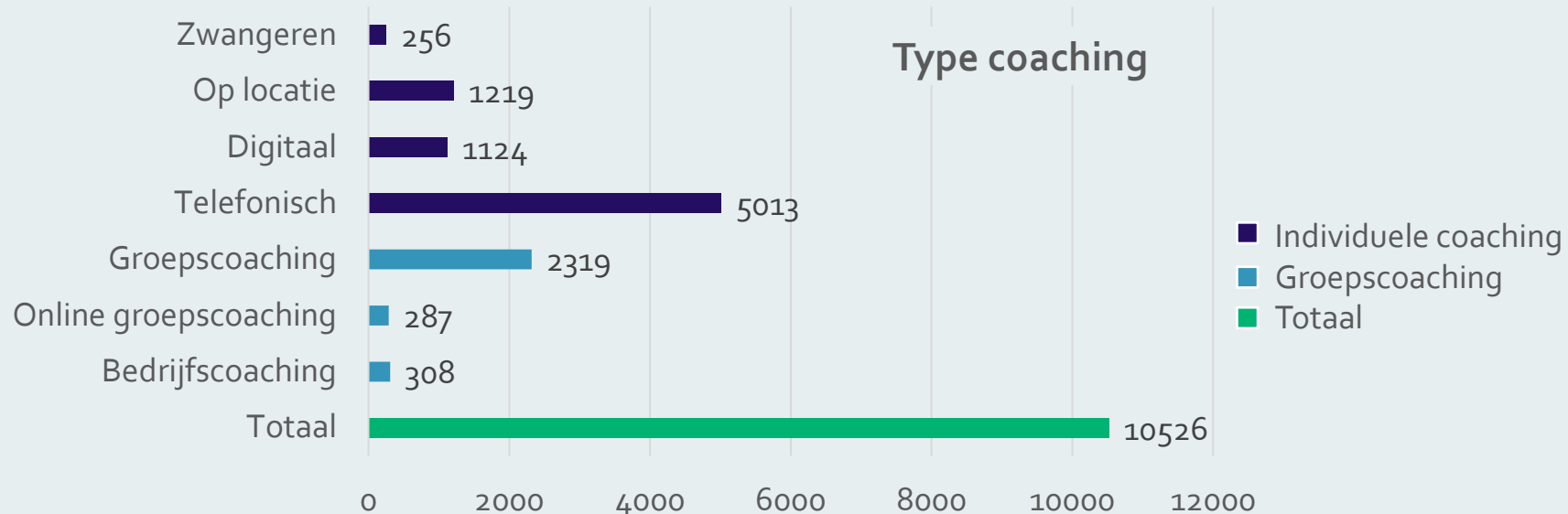
In een periode van 6 jaar zijn we van een kleine 3.000 deelnemers in 2019 naar ruim 10.000 deelnemers in 2025 gegaan.



Type coaching

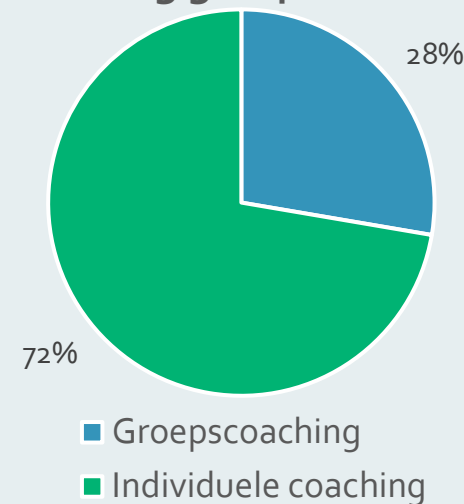
In 2025 zijn 10.526 mensen daadwerkelijk gestart met een begeleidingstraject. Opmerkelijk is dat in de afgelopen jaren individuele coaching door steeds meer mensen wordt gekozen. Op dit moment kiest circa 72% voor individuele coaching.

Ter vergelijking: in 2019 koos nog 64% voor individuele coaching.



In 2025 zijn er 221 fysieke openbare groepen georganiseerd en 43 online groepen. Deze groepen worden door heel Nederland georganiseerd.

Verhouding groep vs individueel



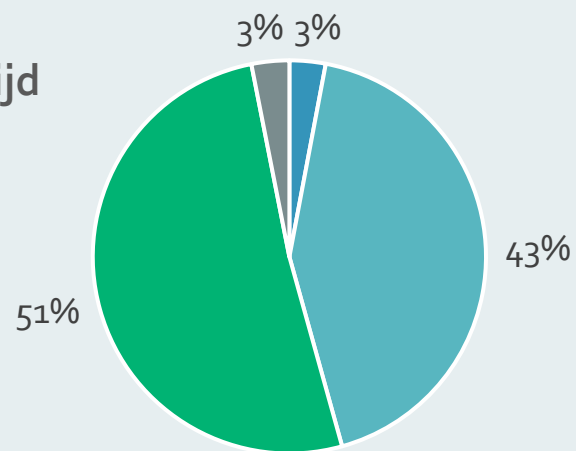
Kenmerken deelnemers (1)

Iedereen is welkom bij SineFuma.

We hebben dan ook een grote diversiteit aan deelnemers. We begeleiden evenveel vrouwen als mannen, er is spreiding over alle opleidingsniveaus en ook begeleiden we mensen van allerlei leeftijden.

Ook zijn deelnemers in meer of mindere mate verslaafd aan nicotine.

Leeftijd

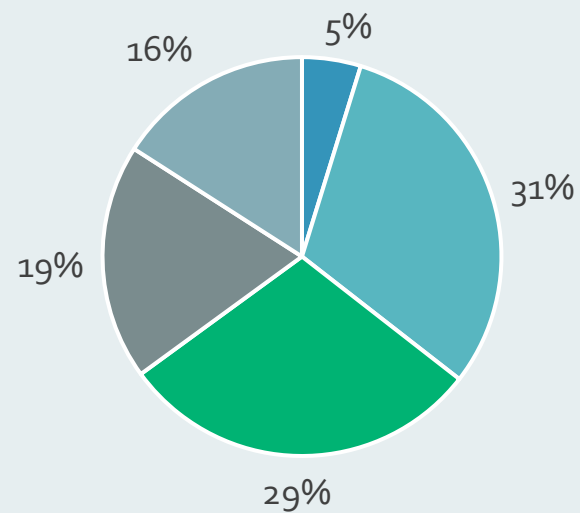


■ 0-25 jaar ■ 26-50 jaar ■ 51-75 jaar ■ 76+jaar

De gemiddelde leeftijd van de deelnemer bij SineFuma is 51 jaar.

De jongste deelnemer is 15 jaar en de oudste deelnemer is 89 jaar.

Opleidingsniveau



■ Basisonderwijs
 ■ Lbo/Mavo/Mbo1
 ■ Havo/Vwo/Mbo 2-4
 ■ Hbo/Wo
 ■ Onbekend

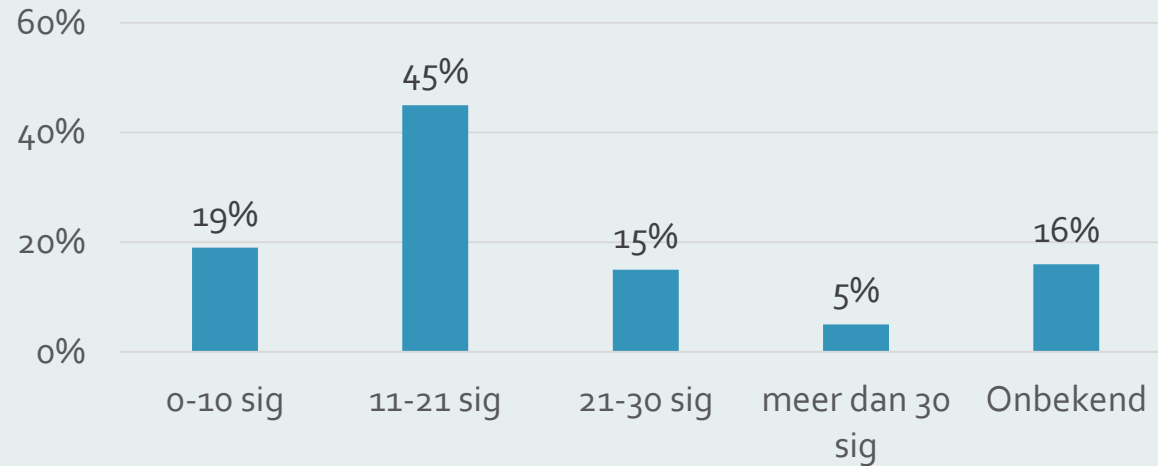
Kenmerken deelnemers (2)

De deelnemers roken en vpen dagelijks meerdere keren. Mensen die 20 of meer sigaretten per dag roken worden zware rokers genoemd.

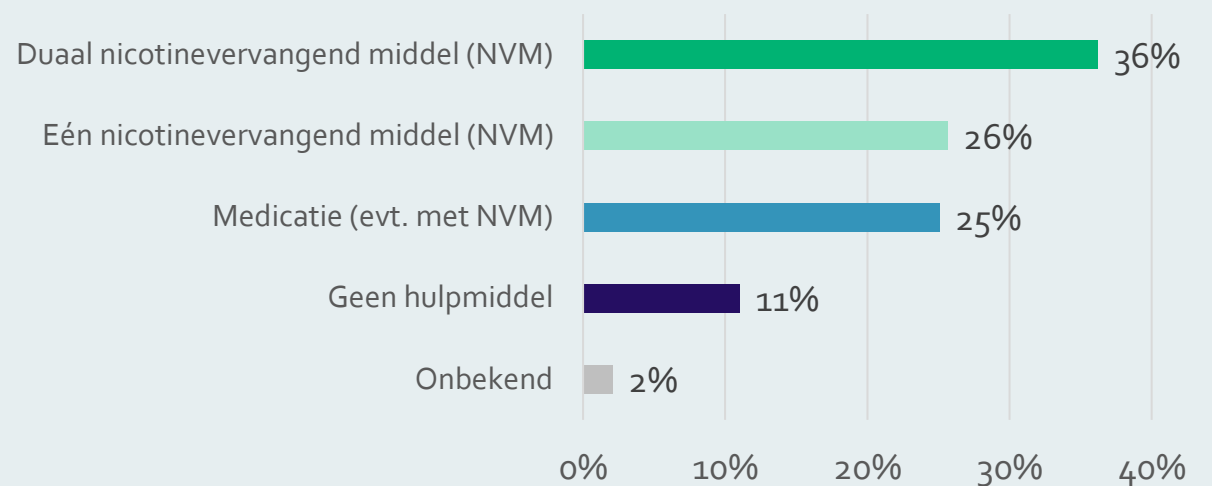
SineFuma begeleidt naar verhouding veel zware rokers.

De kracht van onze methode zit in de combinatie van coaching én een ondersteunend hulpmiddel. Verreweg de meeste deelnemers kiezen voor een hulpmiddel.

Aantal sigaretten per dag



Gebruik van hulpmiddelen

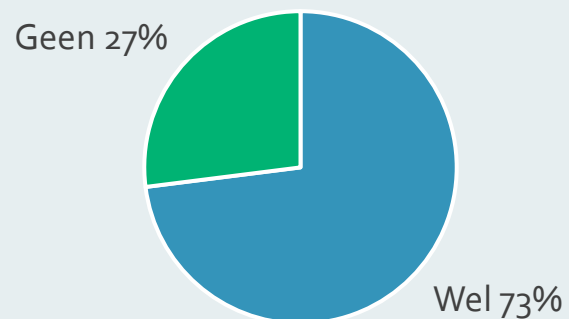


Kenmerken deelnemers (3)

Roken en vaperen leidt onherroepelijk tot gezondheidsschade. Stoppen met roken is dus altijd een goed plan.

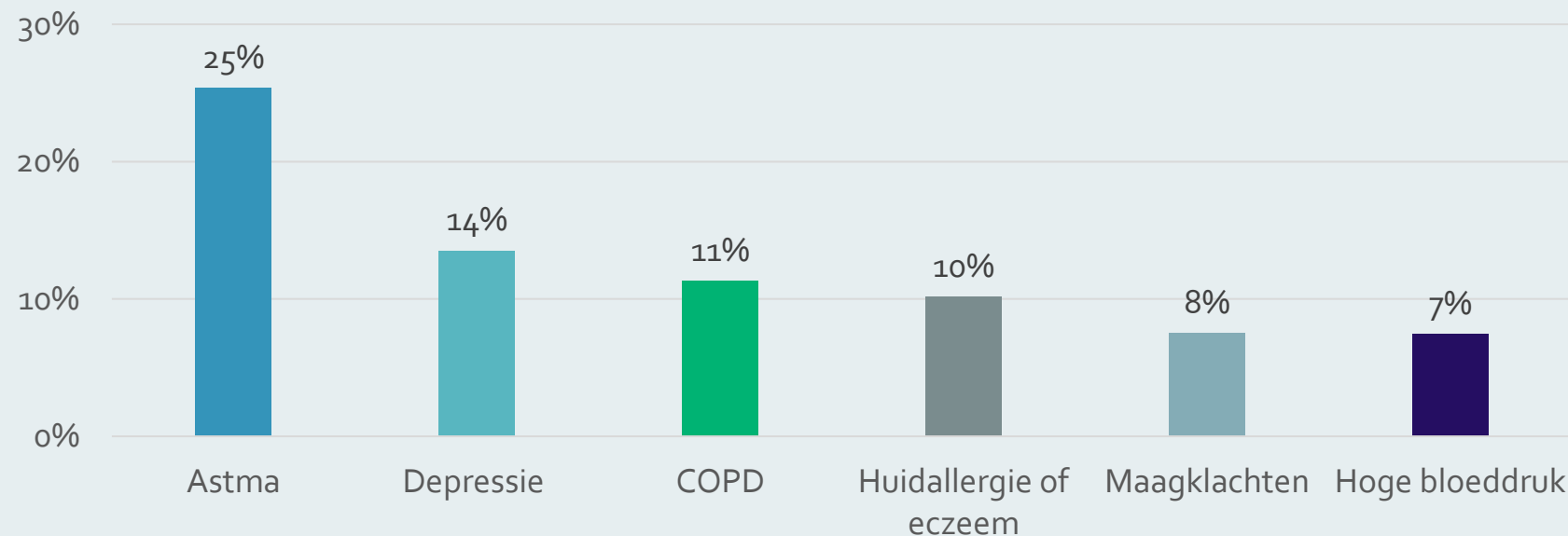
SineFuma werkt met veel zorgprofessionals samen. Veel patiënten die verwezen worden hebben dan ook al gezondheidsschade door het roken.

Gezondheidsschade bij deelnemers



3 van de 4 deelnemers hebben al gezondheidsschade door het roken.

Meest voorkomende aandoeningen bij deelnemers

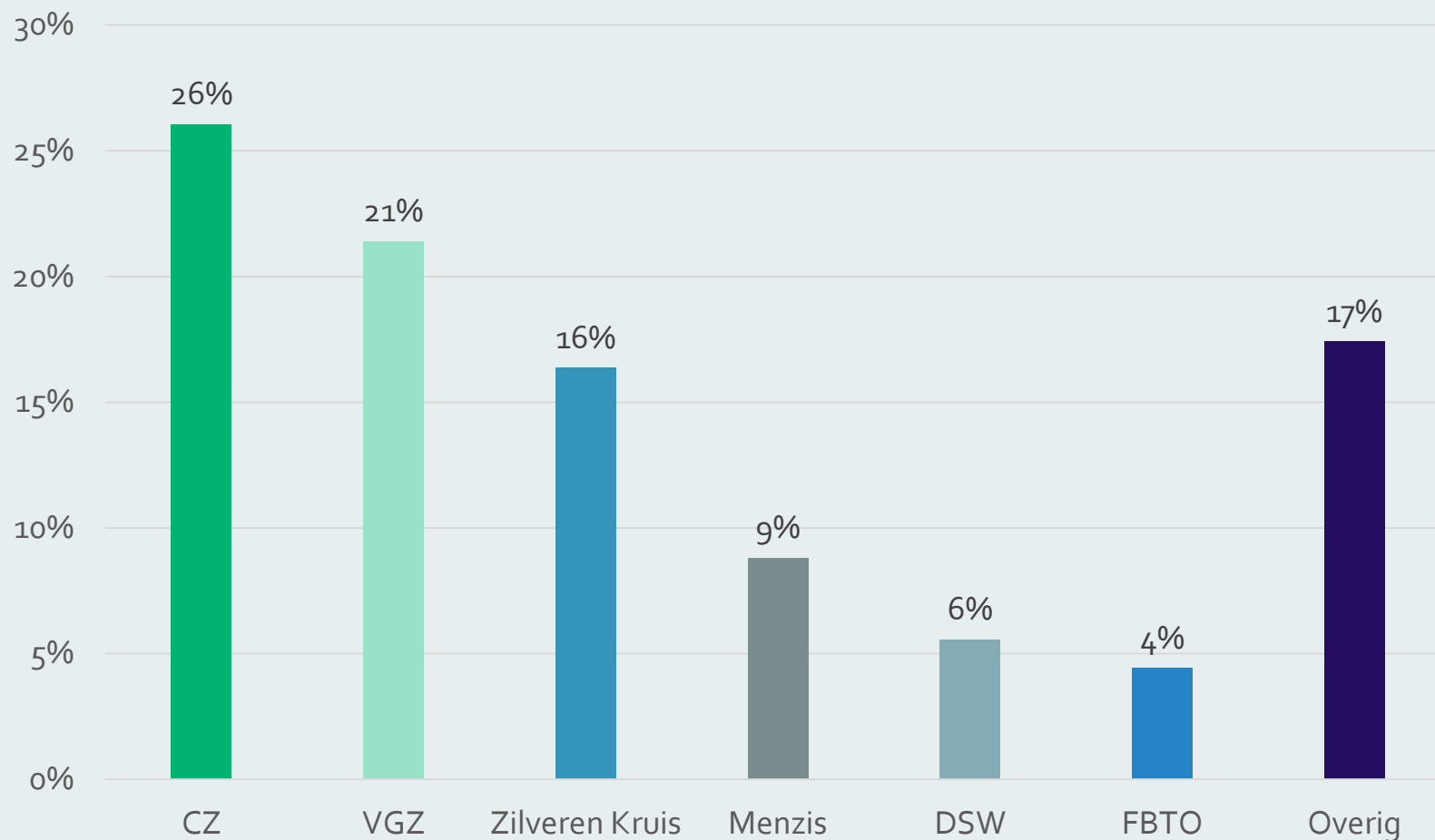


Zorgverzekeraars

SineFuma werkt naar grote tevredenheid samen met alle zorgverzekeraars.

Dat betekent dat alle deelnemers zowel de begeleiding als de farmacologische ondersteuning vergoed krijgen vanuit de basisverzekering.

Zorgverzekeraars



Aan het woord

Een van onze deelnemers.

”

Marjolein is rookvrij

“Na 58 jaar roken voelt het bijzonder om nu écht te stoppen”

Marjolein (71) heeft in haar leven vaak geprobeerd te stoppen met roken. Steeds opnieuw begon ze vol goede moed, maar zonder blijvend resultaat. Wat ze toen miste, was steun. Die vond ze in de groepscoaching van SineFuma. Ze begon al op jonge leeftijd met roken, in een tijd waarin dat heel gewoon was. “Iedereen rookte,” vertelt ze. “Thuis, op school, overal.” Maar naarmate de jaren verstreken, veranderde haar kijk op roken. Zeker nadat ze 2,5 jaar geleden een hartinfarct kreeg, groeide het besef dat ze wilde stoppen – echt stoppen. Via haar dochter hoorde Marjolein over de groepscoaching. Toen ze ontdekte dat die ook in haar woonplaats werd gegeven, meldde ze zich meteen aan. Ook haar zoon doet mee, net als een vriendin en haar man. Juist dat samen optrekken geeft haar kracht. In de bijeenkomsten is ruimte voor herkenning, moeilijke momenten en bemoediging. Dat maakt voor haar het verschil. Hoewel vooral de ochtenden soms nog lastig zijn, merkt Marjolein dat het steeds beter gaat. Ze zoekt afleiding in wandelen, schilderen en keramiek. “Het voelt écht goed om een niet-roker te zijn,” zegt ze trots. “Na 58 jaar roken is dat heel bijzonder. Deze keer geloof ik dat het me lukt.”



Hoofdstuk 2

Kwaliteit van de begeleiding
'Rookvrij! Ook jij?'



Kwaliteit begeleiding

Na afloop van het begeleidingstraject vragen we deelnemers een evaluatie in te vullen.

Op de vraag 'Welk cijfer geeft u het begeleidingstraject?' is het gemiddelde cijfer:



8,9

SineFuma biedt begeleiding aan **iedereen die wil stoppen** met roken en daarbij behoefte heeft aan professionele ondersteuning. Wij richten ons op een brede en diverse doelgroep, met als doel deelnemers te ondersteunen bij het duurzaam stoppen met roken. Tijdens de intake en begeleiding wordt zorgvuldig beoordeeld of onze aanpak aansluit bij de ondersteuningsbehoefte van de deelnemer. In situaties waarin blijkt dat SineFuma niet de meest passende begeleiding kan bieden, vinden wij het belangrijk om hier transparant over te zijn. In dergelijke gevallen verwijzen wij deelnemers, waar mogelijk, door naar een andere zorgaanbieder of organisatie die beter aansluit bij hun specifieke situatie.

Voor de deelnemers die wij begeleiden, staat het leveren van **kwalitatief hoogwaardige zorg centraal**. Binnen SineFuma wordt kwaliteit vanuit meerdere perspectieven bekeken. Dit betreft onder meer de inhoud en uitvoering van de begeleiding, het succespercentage direct na afronding van het traject en het percentage deelnemers dat ook op langere termijn rookvrij blijft. Door deze verschillende aspecten van kwaliteit structureel te monitoren en te evalueren, werken wij continu aan het **verbeteren van onze zorg** en het vergroten van stopresultaten.

Kwaliteit begeleiding

De kwaliteit van de begeleiding wordt zeer gedetailleerd door de deelnemers geëvalueerd.

In 2025 is het onderdeel de 'Uitdaging' met coaches besproken en inhoudelijk verbeterd. Dit is ook duidelijk terug te zien in de beoordeling. Voor komend jaar zal de 'Online Support-pagina' onder de loep genomen worden.

Vraag: Welk cijfer geeft u ...	2024	2025
Het gesprek over de hulpmiddelen	8,9	8,8
Het gebruik van de hulpmiddelen	8,5	8,5
Het samen stoppen in een groep	8,9	9,0
De CO-metingen	8,6	8,6
De gesprekken	8,8	8,7
Deelnemersboekje	7,6	7,5
Online Support-pagina	6,4	6,9
Programmaonderdeel 'Stopmaatje'	7,7	7,7
Programmaonderdeel 'Uitdaging'	6,6	8,5
Programmaonderdeel 'Belofte'	7,6	8,1
Programmaonderdeel 'Complimentenkaart'	7,8	8,0
In welke mate zou u de begeleiding aanbevelen bij vriend/kennis	8,9	8,9

Kwaliteit begeleiding

Het eerste meetmoment vindt plaats één maand na de stopdatum. Dit moment markeert vaak ook de afronding van het intensieve begeleidingstraject. Uit onze metingen blijkt dat op dat moment bijna 7 op de 10 deelnemers één maand rookvrij zijn.



69%

Zoals eerder benoemd, staat voor SineFuma de toegankelijkheid van stoppen-met-roken-zorg voor iedereen centraal. **Iedereen is welkom** voor begeleiding, ongeacht achtergrond, persoonlijke situatie of de kans op langdurig rookvrij blijven. Uit onderzoek blijkt dat stoppen met roken voor sommige groepen moeilijker is dan voor anderen. Om deze verschillen inzichtelijk te maken, zijn een aantal doelgroepen uitgesplitst.

Tot de groepen voor wie stoppen met roken vaak **extra uitdagend** is, behoren bijvoorbeeld zwangere vrouwen, mensen met een zware nicotineverslaving, mensen met psychische problemen of co-morbiditeit en mensen die leven in kwetsbare omstandigheden. SineFuma organiseert daarom ook begeleiding in onder meer Safehouses en voor mensen met afstand tot de arbeidsmarkt.

Voor SineFuma is het succespercentage een belangrijk gegeven. Het helpt ons om de kwaliteit van onze zorg goed te volgen. Maar onze warme missie — stoppen-met-roken-zorg voor iedereen — is belangrijker dan het ‘koude’ resultaat volgens de Russell Standard. Het is echter **geen reden** om bepaalde mensen of doelgroepen op voorhand uit te sluiten omdat dit mogelijk een negatieve invloed kan hebben op het succespercentage!

Kwaliteit begeleiding

Iedereen verdient de kans om rook- of vapevrij te worden, zonder uitzondering. Ook mensen voor wie stoppen het moeilijkst is, moeten kunnen rekenen op onze goede begeleiding.

Daarom helpt SineFuma iedereen, ook als dit invloed heeft op het succespercentage.

Integendeel: juist mensen voor wie stoppen met roken het moeilijkst is, moeten kunnen rekenen op professionele ondersteuning. Dat betekent dat iedereen bij SineFuma terecht kan, ook als dit invloed heeft op het gemiddelde succespercentage. Daarmee blijven we trouw aan onze missie: stoppen-met-roken-zorg toegankelijk maken voor iedereen die wil stoppen.

In de linker kolom staan groepen waarbij het gemiddelde slagingspercentage lager ligt, terwijl in de rechter kolom groepen staan waarbij stoppen met roken gemiddeld vaker lukt.

Extra uitdagend		Minder uitdagend	
Individuele coaching in ziekenhuis	51%	Motivatie bij aanvang (9-10)	76%
>30+ sigaretten per dag	53%	Fagerström-test (1-3)	75%
Fagerström-test (8-10)	55%	Opleidingsniveau Hbo/Wo	75%
Sociale werkbedrijven	59%	Vertrouwen bij aanvang 9-10	75%
Zwangeren	59%	Online groepscoaching	74%
Opleidingsniveau basisschool	63%	<10 sigaretten per dag	73%

Aan het woord

Onze coach Debbie.



”

Alles is mogelijk als je er zelf in gelooft en de stap durft te zetten.
Als stoppen-met-roken-coach begeleid ik mensen bij een van de belangrijkste keuzes voor hun gezondheid: stoppen met roken. Het blijft bijzonder om mensen te mogen ondersteunen op hun weg naar een rookvrij leven.

Door mijn werkervaring op de polikliniek longziekten en cardiologie heb ik van dichtbij gezien welke gevolgen roken kan hebben voor de gezondheid. Die ervaringen hebben mijn motivatie versterkt om mij in te zetten voor goede rookstopbegeleiding. Juist omdat ik weet hoeveel verschil het kan maken wanneer iemand besluit te stoppen.

In de coaching kijken we niet alleen naar de sigaret zelf, maar ook naar de gewoontes, momenten en patronen die met roken verbonden zijn. Stoppen met roken gaat namelijk niet alleen over wilskracht, maar vooral over inzicht, gedragsverandering en het ontwikkelen van nieuwe, gezonde routines. Iedere deelnemer heeft zijn of haar eigen redenen om te stoppen, en die vormen altijd het uitgangspunt van de begeleiding.

Het is mooi om te zien hoe mensen gaandeweg meer vertrouwen krijgen in zichzelf en ontdekken dat een rookvrij leven echt haalbaar is. Dat maakt het begeleiden van mensen naar een rookvrij leven voor mij bijzonder en dankbaar werk.”

Hoofdstuk 3

Samenwerken in de zorgketen



Samenwerken in de zorgketen

SineFuma werkt graag samen met zorgverleners door het hele land.

Wilt u ook samenwerken om patiënten te ondersteunen bij het stoppen met roken? Neem dan contact met ons op.

Samenwerking met andere zorgverleners en zorgorganisaties vormt een belangrijk onderdeel van de werkwijze van SineFuma. Door het hele land werken wij samen met een brede groep zorgprofessionals, waaronder tientallen ziekenhuizen, zorggroepen, huisartsenpraktijken, fysiotherapeuten en andere zorgverleners. Onze begeleiding sluit aan op de zorg die patiënten al ontvangen, waardoor stoppen met roken of vaperen een **vanzelfsprekend onderdeel** wordt van de bredere zorg rondom de patiënt.

Wanneer een zorgverlener een patiënt **warm verwijst**, neemt SineFuma contact op om een begeleidingstraject te bespreken en waar passend te starten. Op deze manier organiseren we samen de zorg.

Onderzoek laat zien dat een gesprek over roken (of vaperen) met een arts of andere zorgprofessional een belangrijke invloed heeft op de motivatie van patiënten om te stoppen met roken. Het advies van een zorgverlener – vaak aangeduid als het ‘witte jassen-effect’ – kan voor veel mensen een doorslaggevende factor zijn om een stoppoging te overwegen.

Uit de praktijk blijkt echter dat **48%** van de patiënten die worden verwezen ook daadwerkelijk start met een begeleidingstraject. Zowel voor SineFuma als voor de verwijzende zorgverleners is het van belang om dit percentage te verhogen, zodat meer mensen daadwerkelijk ondersteuning ontvangen bij het stoppen.

Samenwerken in de zorgketen

Er worden meer dan 10.000 patiënten vanuit de zorg warm verwezen naar SineFuma. Dat betekent dat de patiënten het goed vinden dat wij contact met hen opnemen over het stoppen met roken of vaperen.

Een goede aansluiting tussen het gesprek in de spreekkamer en het eerste contact met SineFuma is daarbij essentieel. Gesprekken over stoppen met roken moeten aansluiten bij de wensen, motivatie en behoeften van rokers. Het is belangrijk dat patiënten zich gehoord en veilig voelen en ervaren dat de begeleiding aansluit bij hun persoonlijke situatie. Door hier gezamenlijk aandacht aan te besteden, vergroten zorgverleners en SineFuma gezamenlijk de kans dat patiënten de stap zetten naar begeleiding en uiteindelijk succesvol stoppen met roken (of vaperen).

Onze top 10 verwijzers:

1. Franciscus Gasthuis & Vlietland
2. Ikazia ziekenhuis
3. Reinier de Graaf Gasthuis
4. Erasmus Medisch Centrum
5. Treant
6. Albert Schweitzer Ziekenhuis
7. LUMC
8. Jeroen Bosch Ziekenhuis
9. HMC Haaglanden
10. Deventer Ziekenhuis

Onze top 10 deelnemers vanuit ziekenhuizen:

1. Treant
2. Franciscus Gasthuis & Vlietland
3. Ikazia ziekenhuis
4. Erasmus Medisch Centrum
5. Reinier de Graaf Gasthuis
6. Albert Schweitzer Ziekenhuis
7. Elkerliek Ziekenhuis
8. VieCuri Medisch Centrum
9. Jeroen Bosch ziekenhuis
10. Catharina ziekenhuis

Samenwerken in de zorgketen

SineFuma biedt zorgorganisaties verschillende mogelijkheden om de samenwerking goed te laten aansluiten op hun behoeften en werkwijze. In de basis verwijst de zorgverlener en verzorgt SineFuma de begeleiding van de patiënt. In de praktijk kan deze samenwerking echter op maat worden ingericht, zodat de inzet van stoppen-met-roken-zorg zo effectief en efficiënt mogelijk aansluit bij de organisatie.

Voor steeds meer zorgorganisaties is dat een waardevolle oplossing. De werkdruk in de zorg blijft toenemen en het tekort aan personeel maakt het moeilijk om alle patiënten de aandacht te geven die zij verdienen. Juist dan is het belangrijk dat stoppen-met-roken-zorg wordt ondergebracht op een plek waar deze begeleiding in goede handen is.

Door samen te werken met SineFuma kunnen zorgorganisaties hun patiënten passende, professionele ondersteuning bieden, terwijl de eigen zorgverleners worden ontlast. Zo ontstaat een samenwerking die niet alleen praktisch is ingericht, maar vooral bijdraagt aan toegankelijke en kwalitatief goede zorg.

Benieuwd hoe SineFuma deze samenwerkingen kan inrichten? Klik dan op deze afbeelding en lees meer op de site.



Samenwerkingen in de zorg

SineFuma werkt met veel organisaties samen. We lichten een paar van deze samenwerkingen extra toe.

Zorggroep Hadoks in Den Haag

Sinds 2016 werken SineFuma en **Hadoks** intensief samen aan stoppen-met-roken-zorg in Den Haag en omgeving. Hadoks is een grote zorggroep waarin ongeveer 600 huisartsen samenwerken en zorg bieden aan ruim 730.000 inwoners. Waar in de eerste jaren nog enkele tientallen patiënten per jaar werden verwezen, gaat het inmiddels om vele honderden verwijzingen.

Dankzij deze groeiende samenwerking kan SineFuma

in de regio een breed en toegankelijk

aanbod bieden. Zo is er meerdere keren per jaar groepscoaching op vier locaties in Den Haag en kunnen deelnemers op doordeweekse dagen terecht voor individuele coaching op zes locaties, waaronder bij de huisartsenpost van Hadoks.



De begeleiding van Hadoks-patiënten wordt uitgevoerd door zowel SineFuma als de praktijkondersteuners van Hadoks. Om hun kennis actueel te houden, verzorgt Academie Rookvrij! van SineFuma jaarlijks bijscholing via Hadoks Academie. Daarnaast informeren we huisartsen en POH's ieder jaar over onze begeleiding en resultaten, zodat de samenwerking warm en effectief blijft.

Deze samenwerking laat zien hoe gezamenlijke inzet leidt tot meer bereik, meer verwijzingen en betere toegang tot passende stoppen-met-roken-zorg in de regio Den Haag.

Samenwerkingen in de zorg

Ikazia in Rotterdam

Een van de sterkste samenwerkingen van SineFuma is die met het **Ikazia Ziekenhuis** in Rotterdam. Longarts Chantal Kroese speelt daarin een belangrijke rol. Met veel betrokkenheid en overtuiging laat zij collega's zien hoe belangrijk het is om het gesprek over roken en vaperen aan te gaan. In de praktijk gebeurt dat nog niet altijd, vaak omdat zorgverleners niet goed weten hoe zij dit gesprek op een eenvoudige en prettige manier kunnen voeren.

Het Very Brief Advice+ biedt daar een passend antwoord op. Deze korte, niet-oordelende gespreksmethode helpt zorgverleners om roken en vaperen snel en laagdrempelig bespreekbaar te maken en patiënten warm te verwijzen naar passende stoppen-met-roken-zorg. Juist doordat de aanpak praktisch, vriendelijk en effectief is, wordt de drempel om het gesprek te voeren kleiner. Chantal blijft dit actief onder de aandacht brengen door collega's regelmatig opnieuw te herinneren aan het belang van verwijzen.

Ook de manier waarop verwijzen is ingericht, draagt bij aan het succes. In het Ikazia Ziekenhuis is de verwijzing naar SineFuma geïntegreerd in het EPD. Met één druk op de knop worden patiëntgegevens veilig overgenomen in het verwijsformulier en verzonden naar SineFuma. Dat maakt verwijzen gemakkelijk, snel en veilig.

Deze samenwerking laat zien welke ingrediënten het verschil maken: een bevlogen kartrekker, een praktische gespreksmethode, blijvende aandacht voor het onderwerp en een eenvoudig verwijsproces.



Aan het woord

Een van onze deelnemers.

”

Mark is rookvrij

“Ik wilde niet wachten tot het te laat was”

Mark is 35 jaar en een van de jongere deelnemers aan de groepscoaching van SineFuma. Inmiddels is hij succesvol gestopt met roken. Zijn gezondheid was de belangrijkste reden om in actie te komen. Toen hij steeds vaker last kreeg van een stevige rokershoest, besepte hij dat hij niet langer wilde doorgaan.

In het begin vond Mark het spannend om aan te sluiten bij de groep. Als jongste deelnemer twijfelde hij of deze vorm van begeleiding wel bij hem paste. Juist de verhalen van mensen met COPD, hartproblemen, longziekten en kanker maakten veel indruk. Ze lieten hem zien hoe belangrijk het is om niet te wachten, maar op tijd te stoppen. Wat hem vooral hielp, was het totaal van de coaching: de voorbereiding, de begeleiding en de praktische tips om gewoontes te doorbreken. Dat maakte het stoppen voor hem beter vol te houden.

Inmiddels is Mark al maanden rookvrij. Daar is hij trots op. Zijn boodschap aan andere jonge rokers is duidelijk: wacht niet tot klachten erger worden, maar zoek op tijd hulp. Juist jong stoppen is een keuze waar je later dankbaar op terugkijkt.



Hoofdstuk 4

Academie Rookvrij!



Academie Rookvrij!

De kwaliteit van onze coaches is erg belangrijk. Elk jaar organiseren we vanuit de Academie Rookvrij! bij- en nascholingen voor onze coaches over diverse onderwerpen.

De beoordeling van deze activiteiten is gemiddeld:



8,4

In 2025 zijn de volgende activiteiten voor de SineFuma-coaches georganiseerd:

- Workshop over het (nieuwe) stoppen-met-roken-medicijn Champix
- Workshop over hoe voorkomen drop-out en vroegtijdig afhaken
- Workshop over motivatie tijdens de begeleidingstrajecten
- Workshop over afleiding tijdens het stoppen-met-roken-proces
- Presentatie over dual gebruik (nicotine in sigaret/vape en joint)
- Intervisie met coaches (2x)
- Bijscholing gebruik cannabis en stoppen met roken (2x)
- Bijscholing motiverende gespreksvoering (3x)
- Interne opleiding tot stoppen-met-roken-coach 'Rookvrij! Ook jij?'

Academie Rookvrij!

De misse van SineFuma is een nicotinevrije samenleving. Dat kunnen wij niet alleen. Daarom bieden we, naast onze interne scholingen, ook al jaren bijscholingen aan voor zorgverleners die stoppen-met-roken-begeleiding geven.

De beoordeling van deze scholingen is gemiddeld:

8,3

In 2025 zijn de volgende scholingen aangeboden:

- Gebruik hulpmiddelen basis
- Gebruik hulpmiddelen verdieping
- Vapen (en andere nicotinehoudende middelen)
- Very Brief Advice +

Aantal publieke scholingen	3		29 deelnemers
Aantal scholingen bij zorggroepen	27		271 deelnemers

Quotes van deelnemers

“Leuke interactieve scholing. Ik heb kennis opgedaan over stoppen-met-roken-medicatie en hoe ik verandertaal kan inzetten.”

“Prettige lesvorm, goede afwisseling tussen theorie en casussen.”

Aan het woord

Onze coach Houwert.



”

Aandacht voor de mens maakt het verschil.

Ik groeide op in een traditioneel huisartsengezin in het Brabantse Waalwijk. Van mijn vader leerde ik dat goede zorg niet alleen draait om medicatie, maar vooral om aandacht, luisteren en oprechte interesse in mensen. Die gedachte vormt nog altijd de basis van mijn werk.

Zestien jaar geleden stopte ik zelf met roken. Een kritische opmerking van mijn toen tienjarige zoon liet mij beseffen hoe belangrijk gezondheid is. Dat moment werd een keerpunt en de motivatie om ook anderen te helpen stoppen met roken. Ik volgde de opleiding tot stoppen-met-roken- en leefstijlcoach en kwam zo in contact met SineFuma.

Als coach begeleid ik mensen bij het stoppen met roken, met aandacht voor de mens achter de roker. Stoppen met roken is een proces van gedragsverandering waarin motivatie, inzicht en doorzettingsvermogen centraal staan. Het geeft mij veel voldoening om te zien hoe mensen groeien in zelfvertrouwen en vitaliteit wanneer zij rookvrij worden.”

Hoofdstuk 5

Team SineFuma



Team SineFuma

We staan graag naast mensen die willen stoppen met roken en vaperen.

Op het gezellige kantoor in Breda werken twintig medewerkers die verantwoordelijk zijn voor de werkzaamheden achter de schermen van de organisatie. Samen zorgen zij ervoor dat deelnemers, coaches en samenwerkingspartners goed worden ondersteund.

Aanmelding en planning

De afdeling aanmelding heeft dagelijks contact met tientallen mensen die zich willen inschrijven voor een begeleidingstraject of meer informatie zoeken over stoppen met roken of vaperen. Na inschrijving koppelen de collega's deelnemers aan het door hen gekozen begeleidingstraject.

De medewerkers van de afdeling planning organiseert de groeps- en bedrijfscoaching, zowel online als op diverse locaties door heel Nederland. Daarnaast verzorgen zij de werkzaamheden voor de Academie Rookvrij!

Deze teams werken onder aansturing van de coördinator backoffice.

Team SineFuma

Juist wie het moeilijk heeft met stoppen, verdient onze beste zorg.

Relatiebeheer

Het team relatiebeheer onderhoudt de samenwerkingen binnen de zorg en heeft contact met bedrijven over het bedrijfsaanbod. Door nauw samen te werken met zorgpartners zorgen zij ervoor dat deelnemers warm en passend worden doorverwezen naar begeleiding.

Zorg

De manager zorg is het eerste aanspreekpunt voor de coaches. Laagdrempelig overleg over inhoudelijke casuïstiek staat hierbij centraal.

De eindverantwoordelijkheid voor de organisatie ligt bij de algemeen directeur.



Team SineFuma

We gunnen iedereen een rook- en vapevrij leven!

Cliëntenraad

In 2025 was de cliëntenraad actief betrokken bij de ontwikkeling van de organisatie. De cliëntenraad vertegenwoordigt de belangen van deelnemers en denkt mee over onderwerpen die voor hen van belang zijn. Door hun ervaringen en perspectieven in te brengen, leveren zij een waardevolle bijdrage aan het verbeteren van de kwaliteit van onze begeleiding en dienstverlening.

De cliëntenraad bestaat uit drie leden. In 2025 kwam de raad drie keer bijeen met de directie en de manager zorg. Tijdens deze overleggen werden verschillende onderwerpen besproken die van belang zijn voor deelnemers en voor de verdere ontwikkeling van de begeleiding. De cliëntenraad geeft zowel gevraagd als ongevraagd advies en draagt er daarmee aan bij dat het perspectief van deelnemers wordt meegenomen in beleid en besluitvorming. SineFuma hecht veel waarde aan deze betrokkenheid, omdat de ervaringen van deelnemers belangrijke inzichten bieden voor het verder verbeteren van de ondersteuning aan mensen die willen stoppen met roken of vaperen.



Team SineFuma

Elke dag werken we stap voor stap verder aan onze missie: een rook- en vapevrij leven voor iedereen.

Raad van Commissarissen

De Raad van Commissarissen bestaat uit drie leden. In 2025 kwam de raad drie keer bijeen voor een vergadering. Deze vergaderingen vonden plaats in aanwezigheid van de bestuurder, de algemeen directeur en de financieel manager. Tijdens deze bijeenkomsten werden onder andere de voortgang van de organisatie, financiële ontwikkelingen en strategische vraagstukken besproken.

Naast de toezichthoudende rol fungeert de Raad van Commissarissen ook als klankbord en sparringpartner voor de bestuurder en directie. Door kritisch mee te denken over beleid en strategische keuzes draagt de raad bij aan een stabiele en toekomstbestendige organisatie.

Samen werken aan een rookvrije toekomst

Samen vormen coaches, medewerkers, cliëntenraad en raad van commissarissen een hecht en bevlogen team. Met kennis, betrokkenheid en passie zetten wij ons dagelijks in om mensen te helpen met stoppen met roken en vaperen.



SineFuma

Cimburgalaan 98 | Breda
076 – 88 95 195 | info@sinefuma.com
www.sinefuma.com

