



Evaluatie van IkPas in 2021

Samenvatting

In deze factsheet wordt verslag gedaan van de resultaten van het onderzoek naar de effecten van de twee grotere campagnes van IkPas: Dry January in januari (in 2021: 32.555 deelnemers) en 40 dagen geen druppel! vanaf Aswoensdag (in 2021: 5.922 deelnemers). In totaal deden dus aan beide campagnes 38.477 mensen mee.

De evaluatie bij beide campagnes bevat 3 metingen: vóór IkPas (T0-meting), 6 weken erna (T1) en 6 maanden na IkPas (T2). De T0-meting van de 2 acties had 13.005 respondenten, T1 6.089 (46,8%) en T2 5.040 respondenten (38,8%). De gemiddelde leeftijd van de deelnemers stijgt elk jaar weer en ligt nu rond 50 jaar; 65% is vrouw, 69% is HBO/universitair geschoold.

Deelnemers zijn gemiddeld frequente en forse drinkers: wekelijks wordt op gemiddeld 4.8 dagen alcohol gedronken met een weekaantal van gemiddeld ca. 18 glazen (2,5 per dag). In verhouding tot de landelijke bevolking komt overmatig drinken (vrouwen > 14 glazen per week, mannen > 21 glazen) onder de IkPas-deelnemers aanzienlijk meer voor (mannen 34,7%-36,7% (afhankelijk van de actie) tegenover 10,5% onder de totale bevolking van 18 jaar en ouder, vrouwen 43% tegenover 6.5% landelijk (18+)). Ook houdt zich maar een zeer beperkt percentage (4,7%-7,2%) aan het advies van de Gezondheidsraad (drink liever niet en anders maximaal één glas), voor Nederland is dit (niet-drinkers niet meegeteld) ca. 26%. Oudere deelnemers drinken vaker en meer dan jongere.

In 2021 was de top 6 aan redenen om mee te doen: lichamelijk fitter worden, gewoonte doorbreken, mentaal fitter worden, de ervaring wat het met je doet, ook na IKPas minder willen drinken en nieuwsgierig naar of men het kan volhouden. Zeker 70% van de deelnemers gaf deze redenen op. Bijna 43% deed nooit eerder een georganiseerde poging om een periode geen alcohol te drinken.

Effecten

Ongeveer driekwart (75,1%) maakt de actie zonder alcohol te drinken af. Twee derde van de deelnemers in beide acties (66%) leest minimaal op de helft van de actiedagen de nieuwsbrief, 13,2% zoekt ook intensievere vormen van ondersteuning (apps, IkPas-coach, chat, Alcohol Infolijn, webinars, forum). Een ruime meerderheid (ca. 69%) voelt zich in voldoende mate ondersteund. De acties worden gewaardeerd met een 8.

Veel deelnemers ervaren meer bewustwording en een bevrediging van hun nieuwsgierigheid en verandering in gewoonte, d.w.z. een vermindering van alcoholgebruik. Hoewel niet altijd beantwoord werd aan de verwachtingen vooraf ten aanzien van lichamelijke en mentale effecten doen relatief veel deelnemers positieve ervaringen hiermee op. Concreet: 59% van de deelnemers slaapt beter, voelt 66% zich mentaal of lichamelijk fitter, voelt 33% zich gezonder en valt 31% af. Zes maanden na beide acties drinken de deelnemers gemiddeld 1 dag minder, waarbij zij gemiddeld 5 glazen per week minder drinken (een vermindering van 31% ten opzichte van voor de actie). Dit percentage wijkt nauwelijks af van dat bij de acties in 2020 (33%). Opvallend is ook de constatering dat de laatste drie jaren relatief meer deelnemers na 6 weken, resp. 6 maanden nog steeds niet drinken dan de jaren daarvoor. Het is onduidelijk of de Covid-19 situatie hier iets mee van doen heeft, dan wel dat het een effect is dat aan IkPas is toe te schrijven.

Inleiding

IkPas bestaat sinds 2014 en is de paraplu van regionale, lokale en individuele challenges, waarbij deelnemers hun alcoholgebruik minimaal 28 dagen op pauze zetten. IkPas, georganiseerd door de Stichting Positieve Leefstijl kan sinds 2021 op elk willekeurig gewenst moment gestart worden: op eigen initiatief, op advies van een zorgverlener of in het kader van een gezamenlijke campagne of actie. Zo start nu elke maand een gezamenlijke challenge, zoals Ooksober in oktober of Winterstop in December. De bekendste campagnes zijn Dry January en '40 dagen geen druppel!' voor Pasen. Dry January is een samenwerking met Alcohol Change UK, bedenker van het Britse Dry January. Bij de 40 dagen geen druppel!-campagne wordt samengewerkt met de ouderenbond KBO-PCOB.

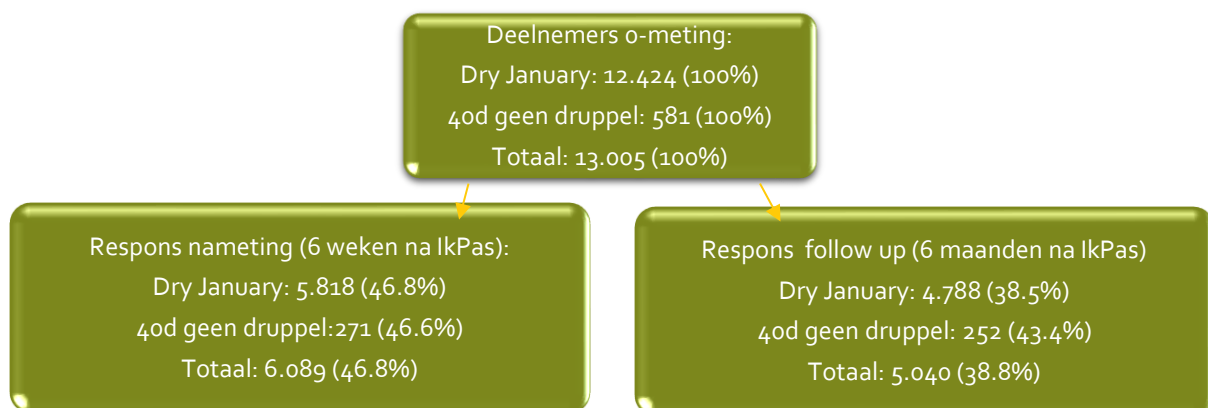
Aan Dry January deden in 2021 **32.555** deelnemers mee, aan 40 dagen geen druppel! **5.922**, samen dus **38.477**. Dit aantal ligt 26% lager dan het totaal in 2020 (52.029), maar ongeveer gelijk met dat in 2019 (37.875)¹. De nieuwe challenges in de rest van het jaar, die pas later gepromoot werden trokken (tot half december) ruim **8.000** deelnemers.

De evaluatie

De evaluaties naar IkPas worden uitgevoerd door Tranzo, Wetenschappelijk Centrum voor Zorg en Welzijn van de Tilburg School of Social and Behavioral Sciences van Tilburg University.

Het onderzoek werd op drie momenten in 2021 via een online enquête uitgevoerd: vóór de betreffende IkPas-actie (T0), 6 weken na de actie (T1) en een follow-up 6 maanden na de actie (T2). In figuur 2 wordt de respons weergegeven:

Grafiek 1 Respons IkPas-evaluatie 2021



Toelichting op de responsgegevens

In totaal zijn 30.642 deelnemers aan IkPas (28.723 van de Dry January-actie en 1.919 van de 40dagen-actie) per mail uitgenodigd om aan het onderzoek deel te nemen. Deze deelnemers hadden zich tijdig genoeg aangemeld, zodat zij nog vóór IkPas hun vragenlijst konden retourneren. Van de 40 dagen zonder alcoholactie zijn alleen deelnemers die in januari niet hadden meegedaan uitgenodigd om aan het onderzoek deel te nemen. Van de 30.642 uitgenodigde deelnemers werden 13.005 complete online vragenlijsten (0-meting: 42.5%) terugontvangen. Compleet waren vragenlijsten als op alle vragen met betrekking tot het alcoholgebruik een antwoord was gegeven, zodat uitspraken konden worden gedaan over het effect van de IkPas-actie op alcoholconsumptie en drinkpatronen. Bij de volgende metingen zijn telkens uitnodigingen verstuurd naar alle deelnemers aan de 0-meting. Bij de nameting na 6 weken was de respons ruim 46%, bij de follow up na 6 maanden ruim 38%.

¹ Het jaar 2020 lijkt vooralsnog een uitschieter. De organisatie van IkPas schrijft dit toe aan de extra mediabudgetten die het ministerie van VWS ter beschikking stelde voor de promotie van IkPas 2020.

Deelnemers IkPas 2021²³

Aantal geregistreerde deelnemers en geslacht

Tussen 2015 en 2020 groeide het aantal deelnemers aan IkPas gestaag. Tot aan het moment dat de 30dagen-actie van IkPas als een Dry January in januari werd georganiseerd (in 2019, daarvoor vond de 30dagen actie plaats in maart) was de 40dagen actie populairder dan de 30dagen actie. Sindsdien doen aanmerkelijk meer deelnemers mee in januari. De twee acties samen kenden qua deelnemersaantal een piek in 2020 van meer dan 50.000 geregistreerde deelnemers. In 2021 is er voor het eerst een daling te zien in zowel januari als in de 40dagen actie (zie tabel 1). De organisatie geeft aan dat dit voornamelijk te wijten is aan het beschikbare mediabudget, dat in 2021 een kwart bedroeg van het budget in het jaar daarvoor. Daardoor was er aanmerkelijk minder media-aandacht rondom de start van Dry January. Een tweede reden vormt de afgelasting van carnaval door Corona. Hierdoor ontbrak het natuurlijk startmoment voor de 40 dagen geen druppel!-actie tijdens de vasten. De populariteit van met name Dry January in de samenleving is in werkelijkheid groter dan het aantal deelnemers aan IkPas doet vermoeden. Veel Nederlanders zetten, zo blijkt uit diverse onderzoeken, in januari hun alcoholgebruik op pauze, naar schatting zelfs meer dan een miljoen⁴. Volgens opgave van de organisatie waren ca. 65% van de 40dagen-deelnemers ook deelnemer aan de Dry January-actie. Vrouwen vormen elk jaar bijna twee derde van de deelnemerspopulatie.

Tabel 1 Deelnemers IkPas 2015-2021 naar duur actie en geslacht

Jaar actie	Deelnemers	30 dagen	40 dagen	Mannen (%)	Vrouwen (%)
2015	4.595	-	4.595	32,0	68,0
2016	7.239	Ca. 2.895	Ca. 4.344	37,3	62,7
2017	10.880	Ca. 4.350	Ca. 6.530	33,7	66,3
2018	ca.13.000*	Ca. 5.180	Ca. 7.820*	36,0	64,0
2019	37.875	23.747	14.128	38,5	61,5
2020	52.029	41.466	10.563	37,0	63,0
2021	38.477**	32.555	5.922	35,5***	64,5

* Inclusief deelnemers KBO-PCOB (ca. 1.500)

** Deelnemers Dry January en 40 dagen geen druppel! Met de challenges door het jaar heen erbij opgeteld: 46.560

*** Dit percentage komt uit het onderzoek en niet uit de registratie vanwege een fout in de exportfunctie

Leeftijd en opleiding

Figuur 1 op de volgende pagina geeft de leeftijd weer van de deelnemers van 2015-2021. Sinds IkPas een Dry January organiseert, wordt in de leeftijdstabel onderscheid gemaakt tussen de januari-actie en de 40dagen geen druppel!-actie in de vastenperiode. Het blijkt, dat het aandeel van de oudste leeftijdsgroepen voor beide acties gestaag stijgt: in 2019 was nog 27% van de deelnemers aan Dry January een 55-plusser, in 2021 was dit 36%. Bij de 40dagen-actie stijgt dit in dezelfde periode van 37% naar 46%. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers **aan het onderzoek** in 2021 was voor Dry January 50,7 jaar, voor 40 dagen geen druppel! 54,7 jaar.

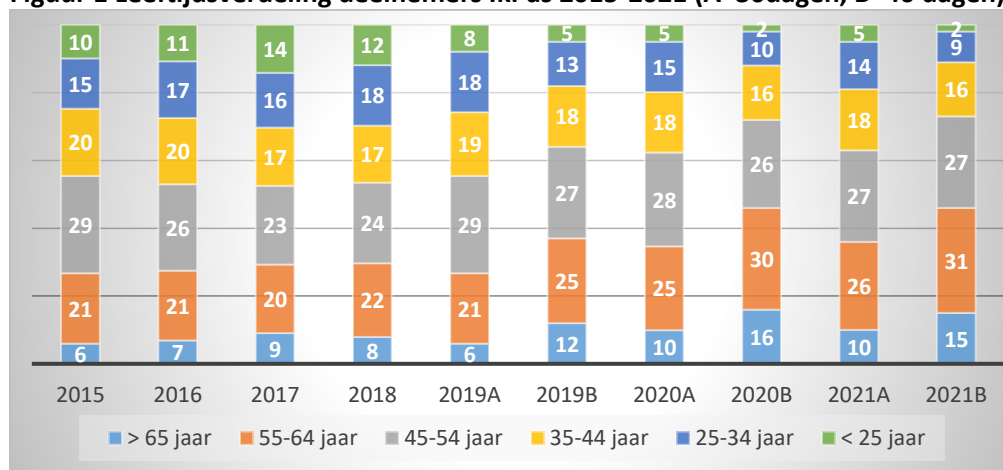
² Gegevens met betrekking tot het aantal deelnemers aan IkPas, hun leeftijd en geslacht zijn afkomstig uit het registratiesysteem van IkPas. De overige gegevens komen uit het onderzoek van Tranzo

³ Tijdens Dry January/IkPas 2021 werd een battle georganiseerd tussen de steden Nijmegen en Tilburg.

Het doel van deze battle was om zoveel mogelijk deelnemers in beide steden op te roepen om mee te doen met IkPas. In het kader van deze factsheet wordt verder geen aandacht geschonken aan deze afzonderlijke actie. Deelnemers uit beide gemeenten hebben voor een deel regulier aan ons onderzoek deelgenomen, de data worden nog apart geanalyseerd. Ook zal begin 2022 in het tijdschrift TSG aandacht geschonken worden aan deze speciale actie.

⁴ Zie bijvoorbeeld het bevolkingsonderzoek van Motivaction: 9% van de alcohol drinkende Nederlanders staat droog in januari, 5% doet een goedbedoelde poging; <https://www.motivaction.nl/kennisplatform/nieuws-en-persberichten/een-vrij-droge-januari-voor-een-op-de-vijf-nederlanders>

Figuur 1 Leeftijdverdeling deelnemers IkPas 2015-2021 (A=30dagen, B=40 dagen)



Naast de stijging van de leeftijd is opvallend dat ook het aandeel hoogopgeleiden HBO/universiteit) onder de deelnemers in 2021 ten opzichte van voorgaande jaren is toegenomen: Van 61,8% (n=12.383) in 2019 naar 65,2% (n=17.919) in 2020 tot 69,1% in 2021 (n=12.995).

Drankgebruik

In Tabel 2 wordt het drankgebruik van IkPas-deelnemers weergegeven over de jaren 2019-2021. Daarbij maken we onderscheid naar de drinkfrequentie en het aantal glazen per week (consumptie) tussen de Dry January-actie en de 40dagen geen druppel-actie.

Tabel 2 Alcoholgebruik in aantal dagen en aantal glazen per week IkPas 2019-2021

Jaar actie	Aantal dagen p/w	Mannen	Vrouwen	Aantal glazen p/w	Mannen	Vrouwen
2019A (n=8291)	4,9	5,0*	4,9	19,3	23,4**	17,0
2019B (n=4112)	4,8	5,0**	4,7	17,9	21,6**	15,1
2020A(n=15941)	4,7	4,8**	4,7	18,2	22,3**	15,7
2020B (n=2007)	4,6	4,8**	4,5	17,6	21,8**	15,2
2021A(n=12424)	4,7	4,8**	4,6	17,3	21,0**	15,2
2021B (n=581)	4,9	5,0**	4,8	18,3	21,6**	15,6

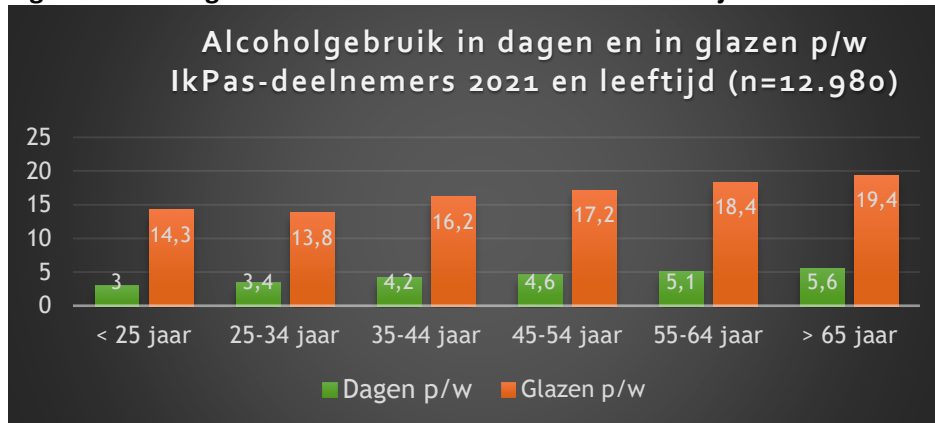
A=Dry January, B=40 dagen geen druppel! *p<.01 **p<.001

Uit Tabel 2 blijkt dat de IkPas-deelnemer al jaren op weekbasis meer dan 2,5 glas per dag gemiddeld drinkt en op bijna 5 dagen in de week. Tevens blijkt, dat mannen significant meer drinken (aantal glazen per week) dan vrouwen. Wat betreft frequentie (aantal drinkdagen per week) is het verschil iets kleiner, maar nog steeds significant.

Uit Figuur 2 blijkt, dat frequentie én volume van alcoholgebruik stijgt naargelang de leeftijd toeneemt.

Deelnemers jonger dan 25 jaar drinken op 3 dagen in de week, daarna loopt de frequentie in een regelmatige lijn op naar 5,6 dagen voor 65-plussers, bijna een verdubbeling van het aantal drinkdagen op weekbasis. Het gemiddeld aantal glazen per week stijgt vanaf 25 jaar relatief minder hard: van 13,8 glazen naar 19,4 glazen, hetgeen betekent dat met het stijgen van de leeftijd er minder per keer gedronken wordt:

Figuur 2 Alcoholgebruik IkPas-deelnemers 2021 naar leeftijd



De 25-minners drinken iets meer dan de leeftijdsgroep direct daarboven. Het lijkt erop dat dit veroorzaakt wordt door een relatief hoger aantal glazen per drinkgelegenheid, hetgeen op zichzelf niet vreemd is: bekend is dat adolescenten meer binge-drinken (Van Laar et al., 2021). De toename van het weekvolume bij IkPas-deelnemers per leeftijdsklasse lijkt dus voor het merendeel het gevolg van de drinkfrequentie die stijgt met de jaren.

In Tabel 3 wordt de mate van overmatig drinken weergegeven sinds 2019, uitgesplitst voor mannen en vrouwen. Mannen drinken overmatig bij meer dan 21 glazen per week, op weekbasis drinkt. Vrouwen drinken overmatig bij meer dan 14 glazen in de week.

Tabel 3 Alcoholgebruik IkPas-deelnemers en overmatig drinken naar geslacht (2019-2021)

Alcoholgebruik vóór IkPas	Overmatig mannen >21 glazen	Overmatig vrouwen > 14 glazen
2019A (n=8.291)	42,9%	49,6%
2019B (n=4.112)	37,7%	42,6%
2020A (n=15.941)	38,0%	44,5%
2020B (n=2.007)	35,1%	41,2%
2021A (n=12.398)	34,7%	43,0%
2021B (n=578)	36,7%	42,8%
2018 (Nat. Drug Monitor 2020)	10,5%	6,5%

A=Dry January, B=40 dagen geen druppel!

Het lijkt er volgens Tabel 3 op, dat het aantal overmatige drinkers bij de Dry January-actie daalt, voor zowel mannen als vrouwen. Het aantal overmatige drinkers blijft in de 40dagen-actie juist stabiel over de jaren heen. Aanvankelijk was dit niveau duidelijk lager dan dat van de januarideelnemers, in 2021 is het verschil tussen de januari en de 40dagen actie vrijwel rechtgetrokken. Daarnaast valt op dat er elk jaar onder de vrouwelijke deelnemers relatief meer overmatige drinkers voorkomen dan bij de mannelijke deelnemers het geval is. In Tabel 4 staat het aantal deelnemers dat zich houdt aan de normen van de Gezondheidsraad:

Tabel 4 Alcoholgebruik IkPas-deelnemers en het advies van de Gezondheidsraad (2019-2021)

Alcoholgebruik vóór IkPas	Niet meer dan 1 glas per dag (Gezondheidsraadadvies)
2019a (n=8.291)	2.7%
2019b (n=4.112)	5.5%
2020a (n=15.947)	3.4%
2020b (n=2.007)	5.5%
2021a (n=12.424)	4.7%
2021b (n=581)	7.2%

A=Dry January, B=40 dagen geen druppel!

Uit Tabel 4 blijkt dat de gemiddelde IkPas-deelnemer zich aanmerkelijk minder houdt aan de norm van de Gezondheidsraad dan de gemiddelde Nederlander (41,5%) (Nationale Drug Monitor 2020). Daarbij dient wel bedacht te worden dat in het percentage van de Nederlandse bevolking de niet-drinkers zijn meegenomen. Slechts een fractie van de IkPas-deelnemers (minder dan 1% jaarlijks) drinkt helemaal niet. Dit ligt voor de hand omdat de campagne ook niet voor niet-drinkers is bedoeld. Wellicht doen deze mensen mee uit solidariteitsoverwegingen. Zouden bij de Nederlandse bevolking de 21% niet-drinkende mensen buiten beschouwing worden gelaten, dan zou het percentage in Nederland van alcoholgebruikers die zich aan de norm houden dalen naar ca. 26%. Maar dan nog steeds drinken aanzienlijk meer IkPas-deelnemers boven de norm. Gevraagd naar wat deelnemers tijdens IkPas willen drinken in plaats van alcohol blijken water (81%) en warme dranken (thee, koffie: 75%) het meest populair, gevolgd door frisdrank (41%), 0.0% bier (31%), alcoholvrij bier (bevat < 0.5% alcohol: 7%) en alcoholvrije wijn (5%).

Oud en nieuw

Van de deelnemers in het onderzoek deed 42,7% nooit een eerdere georganiseerde poging het alcoholgebruik gedurende een periode van minimaal 30 dagen op pauze te zetten. De helft van de deelnemers deed recent (in 2020) nog een poging, het merendeel (5 van de 6) geregistreerd als deelnemer aan de IkPas actie.

Verwachtingen bij de actie

In Tabel 5 staan de redenen die deelnemers van toepassing verklaarden voor hun deelname:

Tabel 5 Redenen om mee te doen aan IkPas per campagnejaar (2017 – 2021)

	IkPas 2017	IkPas 2018	IkPas 2019	IkPas 2020	IkPas 2021
Bewustwording/nieuwsgierigheid					
Ervaren wat een alcoholvrije periode met me doet	81%*	80%	84%	81%	78%
Benieuwd of ik zo'n periode vol kan houden	71%	74%	78%	74%	72%
Ik wil weten welke rol alcohol in mijn leven speelt	62%	66%	67%	67%	62%
Ik wil weten welke rol alcohol in de maatschappij speelt	-	44%	41%	43%	36%
Ik wil bewuster worden van mijn drinkgedrag	52%	60%	63%	64%	62%
Veranderen gewoonte/alcoholgebruik					
Ik wil ook na IkPas minder (vaak) alcohol drinken	62%	73%	79%	79%	78%
Ik wil meer zelfregie krijgen	47%	61%	64%	66%	67%
Ik wil leren hoe ik 'nee' moet zeggen tegen alcohol	37%	46%	50%	50%	49%
Ik wil de gewoonte leren doorbreken	74%	80%	84%	84%	84%
Fysieke en mentale gezondheid					
Ik wil me lichamelijk fitter voelen	68%	80%	87%	87%	86%
Ik wil me mentaal fitter voelen	66%	78%	82%	83%	83%
Ik wil afvallen	48%	60%	62%	64%	64%
Ik wil beter slapen	47%	56%	60%	66%	67%
Ik wil een mooiere en meer glanzende huid krijgen	30%	44%	43%	44%	44%
Ik wil een mooie sportprestatie leveren	-	37%	39%	37%	37%
Ik wil mijn relatie verbeteren	-	-	16%	16%	17%
Het voorkomen van acute gezondheidsproblemen	-	13%	16%	17%	17%
Overige motieven					
Ik wil geld uitsparen	17%	28%	28%	28%	24%
Ik doe mee omdat ik gevraagd ben mee te doen	15%	11%	8%	8%	10%
Ik wil het goede voorbeeld geven aan jongeren	43%	39%	40%	37%	37%
Leuk om dit (samen met anderen) te beleven, ludiek	-	36%	36%	32%	35%

*Door meer dan 70% van de deelnemers genoemde redenen zijn vet afgedrukt

Toelichting:

De lijst van mogelijke redenen in tabel 5 is samengesteld op basis van in het verleden (sinds 2015) genoemde redenen door deelnemers. De lijst breidde uit van 16 redenen in 2017 naar 21 in 2021. In de vragenlijst zijn de mogelijke redenen als stellingen opgevoerd, de percentages drukken de antwoordmogelijkheden 'mee eens/zeer mee eens' uit.

In tabel 5 zijn de percentages boven de 70% vet afgedrukt. Dit maakt de belangrijkste motieven in één oogopslag duidelijk. In 2021 waren de voornaamste redenen (top 6): lichamelijk fitter worden, gewoonte doorbreken, mentaal fitter worden, de ervaring wat het met je doet, ook na de actie minder willen drinken en nieuwsgierig naar of men het kan volhouden.

In tabel 5 hebben we de actie jaren 2017 en 2018 toegevoegd. Dit heeft een reden. Bekijken we namelijk de motieven van deelnemers over de periode in de periode 2017-2021, dan valt allereerst op dat er geen verschil is als het gaat om de behoefte aan het opdoen van ervaringen. Anders is het echter gesteld met de overige motieven. Er is een duidelijke trend waarneembaar van een toename in deelnemers die meedoen om iets aan hun alcoholgebruik te doen en aan de behoefte om de fysieke en mentale gezondheidseffecten van een alcoholloze periode te ervaren.

Wat betreft de wens tot alcoholmatiging: in publieksuitingen in de voorgaande jaren en in de terugkoppeling van de onderzoeksresultaten naar de individuele deelnemers is door IkPas bijzonder veel aandacht geschonken aan het feit dat het deelnemers als gevolg van IkPas lukt hun alcoholgebruik te matigen. Eerder zagen we in tabel 2 dat in de periode 2019-2021 gemiddeld 2,5 glazen per dag werden gedronken door IkPas-deelnemers voorafgaande aan de actie. In de jaren tot en met 2017 was dit eerder 2 glazen per dag gemiddeld en lag ook de frequentie aan drinkdagen een halve dag lager (Bovens et al., 2021). Bij de deelnemers na 2017 kan er daarom een sterkere behoefte liggen om minder te drinken, omdat hun consumptie hoger is.

Wat betreft de wens om gezondheidseffecten te ervaren: in de campagnes zijn gaandeweg de positieve korte termijneffecten van een alcoholvrije periode steeds meer benadrukt, gebaseerd op de resultaten van de jaarlijkse onderzoeken. Zo worden effecten als beter slapen, je fitter voelen en afvallen al een aantal jaren nadrukkelijk benoemd. Dat er naar verhouding minder mensen meedoen die uitgenodigd zijn door anderen om deel te nemen heeft waarschijnlijk te maken met het feit, dat in de eerste jaren relatief veel deelnemers uit organisaties afkomstig waren die actief waren in de promotie van IkPas (GGD's, verslavingszorg, ziekenhuizen, gemeenten).

Uitdaging of makkie?

Voor 64,6% van de deelnemers geldt deelname als een uitdaging, 35,4% denkt dat het een makkie zal worden (n=11.763).

Korte-termijn effecten

Zes weken na afloop van beide acties heeft een nameting plaatsgevonden, waarbij gevraagd is naar de indrukken ten aanzien van de actie en naar de korte-termijn effecten. Hieraan deden 6.089 deelnemers mee (46,8% van de deelnemers aan de voormeting).

Verloop en beoordeling van de actie

In het onderzoek is gekeken naar wat IkPas op diverse uitkomsten voor de deelnemers betekent. Het betreft het oordeel over IkPas in haar geheel in rapportcijfers, de mate waarin men zich ondersteund voelde, de mate van ondersteuning in de vorm van nieuwsbrieven (waarbij sinds 2020 ook de waardering voor de nieuwsbrieven wordt meegenomen) en de mate waarin IkPas succesvol (dus zonder te drinken) is afgerond:

Tabel 6 Oordeel over IkPas en ondersteuning, succes actie 2019-2021

Jaar	waardering actie (rapportcijfer)	voldoende ondersteund	Nieuwsbrieven ondersteunend	Waardering nieuwsbrief	Niet gedronken tijdens actie
2019A	8,02	67,3%	70,1%	----*	75,3%
2019B	7,98	67,9%	66,4%	----*	71,5%
2020A	8,16	74,8%	63,4%	7,28	75,3%
2020B	7,91	66,9%	60,3%	7,36	71,2%
2021A	7,97	69,0%	63,0%	7,47	75,3%
2021B	8,08	69,3%	65,3%	7,56	74,5%

A=Dry January, B=40 dagen geen druppel!

Uit tabel 6 blijkt dat de waardering voor IkPas in de jaren 2019-2021 stabiel hoog is (gemiddeld rondom een 8). Ook voelt circa twee derde van de deelnemers zich voldoende ondersteund, terwijl minder dan 5% zich onvoldoende ondersteund voelt. In de periode 2015-2017 lag het percentage deelnemers dat zich voldoende ondersteund voelde rond de 40% (Bovens et al., 2021). Sinds 2018 ontvangt de Stichting Positieve Leefstijl subsidie van het ministerie van VWS voor het kunnen uitvoeren van de campagne. Sindsdien is fors geïnvesteerd in het ondersteuningspakket. Het ziet er naar uit dat deze extra investeringen hebben geresulteerd.

Elk jaar maakt een substantieel deel van de deelnemers (71-75%) de actie af zonder te drinken. In 2021 is dit bij 75,3% van de deelnemers aan Dry January het geval, bij de deelnemers aan 40 dagen geen druppel! is dit 74.5%.

Uit onderzoek naar Dry January in Groot-Brittannië blijkt dat daar een vergelijkbaar percentage (70%) van de geregistreerde deelnemers Dry January voltooit zonder te drinken. In Groot-Brittannië is ook onderzocht wat het succespercentage is bij mensen die op eigen houtje, zonder zich aan te melden voor de actie, een Dry January doen: ongeveer de helft (36%) ten opzichte van het percentage succesvolle afronders onder de geregistreerden (70%) ronds de actie succesvol af (de Visser & Piper, 2010). Het lijkt de moeite waard dit in de toekomst ook in ons land te onderzoeken.

Tot 2021 deed jaarlijks 70% van de deelnemers de actie individueel. In 2021 deed 59% dat. Daarnaast deed 22% met zijn of haar gezin mee, 11% met familieleden en 9% met vrienden. Slechts 2% deed de actie met collega's.

Gebruik van het ondersteuningspakket

Uit de registratiegegevens van IkPas blijkt, dat ca. 70% van de deelnemers dagelijks een nieuwsbrief wenst te ontvangen. Uit het onderzoek blijkt dat 66% van de respondenten minimaal de helft van de nieuwsbrieven heeft geopend en gelezen.

Van de deelnemers maakt 13,2% gebruik van de intensievere vormen uit het ondersteuningspakket (IkPas-coach, chatfunctie, forumfunctie, bekijken webinars, alcoholinfolijn of gebruik hulppapjes).

De behaalde doelen

In Tabel 7 wordt een overzicht gegeven van de gevoelde effecten van respondenten aan de nameting bij de actie in vergelijking met wat zij hoopten/verwachtten te bereiken met hun deelname:

Tabel 7 Verwachte en ervaren effecten door de deelnemers aan IkPas voor- en nameting 2021

	Voormeting IkPas 2021 (n=6.089)*	Nameting IkPas 2021 (n=6.089)
Bewustwording/nieuwsgierigheid		
Ik heb ervaren wat een alcoholvrije periode met me doet	78%	92%
Ik heb ervaren dat ik zo'n periode vol kan houden	72%	92%
Ik weet nu welke rol alcohol in mijn leven speelt	62%	73%
Ik ben bewuster geworden van mijn drinkgedrag	62%	79%
Ik weet nu welke rol alcohol in de maatschappij speelt	36%	68%
Veranderen gewoonte/alcoholgebruik		
Ik ben na IkPas minder (vaak) alcohol gaan drinken	79%	70%
Ik heb meer zelfregie gekregen	67%	64%
Ik kan beter 'nee' zeggen tegen alcohol	49%	61%
Ik heb de gewoonte om op voorheen vaste momenten te drinken doorbroken	84%	67%
Fysieke en mentale gezondheid		
Ik ben me lichamelijk fitter gaan voelen	85%	66%
Ik heb me mentaal fitter gevoeld	82%	66%
Ik ben afgevallen	61%	31%
Ik heb beter geslapen	65%	59%
Ik heb een mooiere en meer glanzende huid gekregen	38%	18%
Ik heb een mooie sportprestatie geleverd	34%	24%
Mijn relatie is verbeterd	15%	11%
Ik heb acute gezondheidsproblemen voorkomen	15%	33%
Overige motieven		
Ik heb geld uitgespaard	20%	57%
Ik heb het goede voorbeeld gegeven aan jongeren	38%	43%
Leuk om dit (samen met anderen) te beleven, ludiek	34%	48%

*De respons per onderdeel kan verschillen, de n is het aantal dat een nametingsvragenlijst heeft ingevuld. Per item was de non-respons gemiddeld ca. 2%

De resultaten na zes weken laten wat betreft bewustwording en het opdoen van ervaringen met de campagne zelf (Overige motieven) duidelijk een hogere score over de hele linie zien dan de verwachtingen vooraf. Wisselender is het beeld bij het opdoen van vaardigheden, het doorbreken van gewoontegedrag en het minderen met alcohol: gemiddeld twee derde van de deelnemers vindt dat hier resultaten op zijn bereikt. Daarbij hebben wat minder deelnemers hun doel bereikt om gewoontegedrag te doorbreken of te minderen met drinken dan vooraf geuit, daar staat tegenover dat duidelijk meer deelnemers hebben geleerd om druk te weerstaan dan dat zij zelf hadden verwacht. Qua verkrijging van zelfregie is de uitkomst ongeveer zoals deelnemers hopen.

De fysieke en mentale gezondheidseffecten worden in mindere mate gerealiseerd dan waarop de deelnemers hopen. Vooral betreft het de verbetering van lichamelijke en mentale fitheid (maar twee derde ervaren dit effect wel), de gewenste gewichtsafname, verbetering van de huid en het een sportprestatie leveren. In iets mindere mate geldt dit voor het beter slapen, waarbij opvalt dat 59% hierbij een positieve ervaring heeft opgedaan. Wel verdubbelt het aantal deelnemers, dat een verbetering van hun gezondheid ervaart.

Opgemerkt dient te worden, dat de gerealiseerde effecten voor een actie van een maand ook weer niet klein lijken te zijn. Omdat in de campagne hierop de nadruk gelegd wordt kunnen als gevolg hiervan de verwachtingen ook te hoog gespannen worden, hetgeen gevonden verschillen kan verklaren. Het gaat daarbij bovendien om thema's (zoals lichaamsgewicht, mentale fitheid) die met meer aspecten kunnen samenhangen dan alleen met alcoholgebruik.

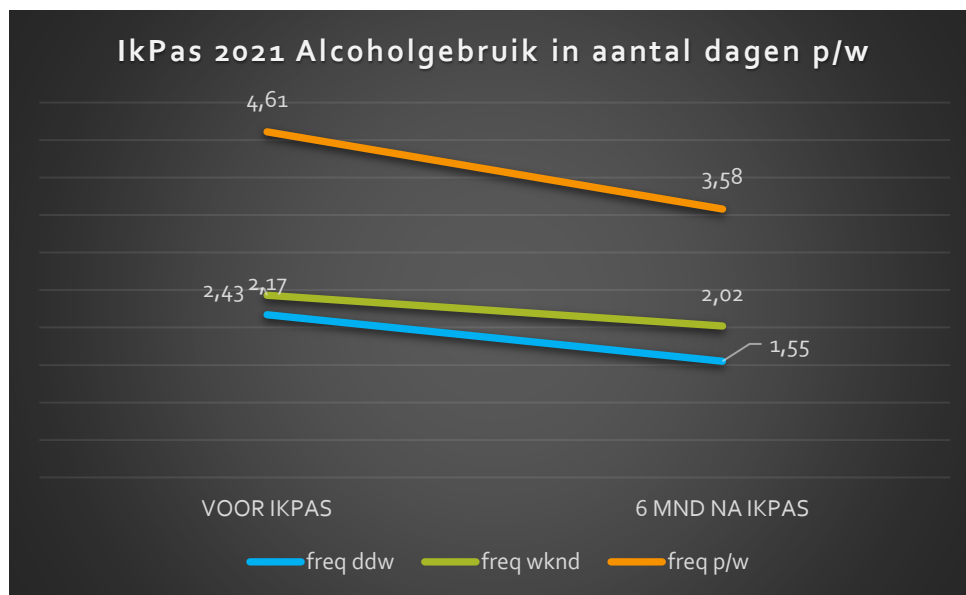
Resultaten op de langere termijn: alcoholgebruik

Uit de ervaringen, gepresenteerd in Tabel 7 kwam naar voren, dat 70% van de deelnemers bij de nameting na 6 weken vond, dat zij minder waren gaan drinken.

Door middel van het follow up onderzoek 6 maanden na afloop van de acties (5.040 respondenten, 38,5% van de deelnemers aan de voormeting) zijn we nagegaan hoe het alcoholgebruik een half jaar later zich verhiel tot het alcoholgebruik voorafgaande aan de actie.

Om te beginnen wordt in de grafiek in figuur 3 het aantal dagen dat deelnemers drinken in beeld gebracht, zowel onderscheiden naar doordeweekse en weekenddagen als op weekbasis:

Figuur 3 Alcoholgebruik in aantal dagen p/w deelnemers IkPas 2021 (n=5.040)

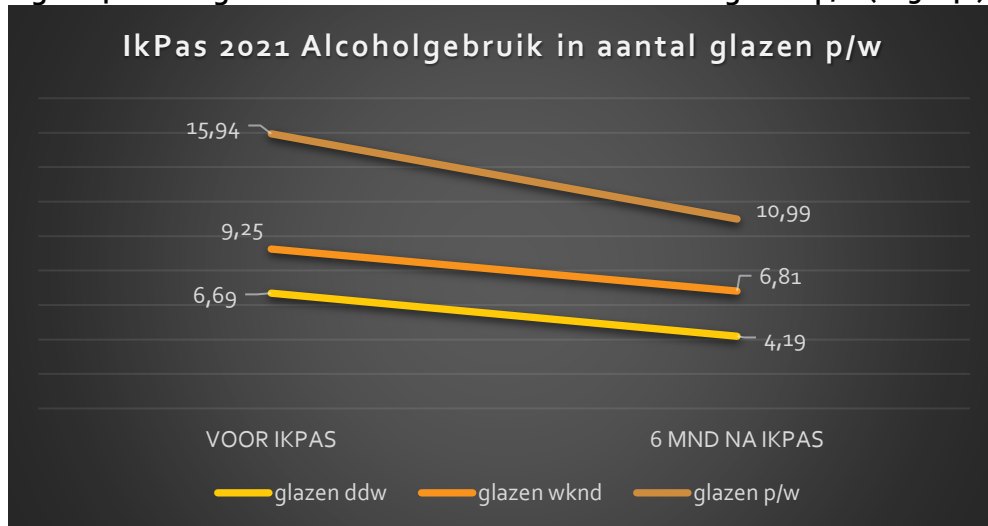


Uit figuur 3 blijkt dat deelnemers 1 dag per week minder gaan drinken, hetgeen een statistisch significant verschil is ($t=31,30$, $df=5039$, $p<001$). Het verschil in drinkfrequentie tussen de twee meetmomenten wordt voornamelijk veroorzaakt door een daling door de week (0,62 dagen per week, $t=27,34$, $df=5039$, $p<.001$), maar ook de daling in het weekend (0,41 dagen, $t=27,66$, $df=5039$, $p<.001$) is statistisch significant.

Het totaal aantal glazen dat wordt gedronken vermindert zowel doordeweeks als in het weekend (De grafiek in figuur 4 op de volgende pagina). In totaal drinken de respondenten 4,95 glazen minder, gemiddeld ruim meer dan een half glas per dag ($t=27,98$ ($df=5039$), $p<.001$).

Dat gemiddeld ruim een half glas minder drinken komt overeen met wat deelnemers gemiddeld aangeven op een typische doordeweekse dag te drinken en op een typische weekenddag: voorafgaand aan IkPas drinken respondenten doordeweeks 2,5 glas, 6 maanden na IkPas 2 glazen (verschil is significant: $t=18,33$, $df=5039$, $p<.001$). In de weekends is dit vooraf 3,65 glas, na 6 maanden 3 glazen ($t=20,18$, $df=5039$, $p<.001$).

Figuur 4 Alcoholgebruik deelnemers IkPas 2021 in aantal glazen p/w (n=5.040)

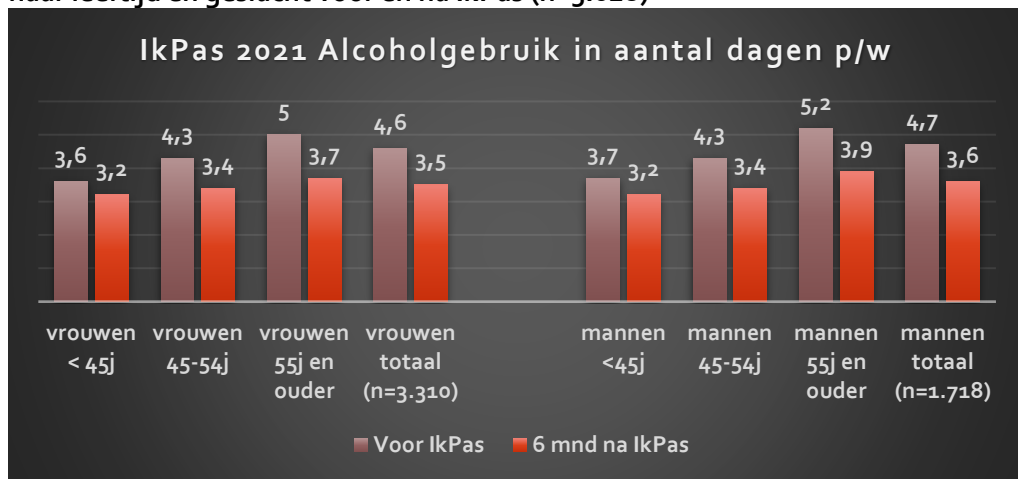


De daling in consumptie van 4,95 glas staat gelijk aan een vermindering van 31%. Uit nadere analyses blijkt, dat 65,3% van de deelnemers aan de voormeting en de follow-up een half jaar na IkPas wekelijks minder drinkt, 48,6% mindert met minimaal een half glas per dag. En ten slotte is een half jaar na IkPas het aantal niet-drinkers⁵ van gestegen van 1,5% naar 6,9%. Het aantal niet-drinkers door de week stijgt van 9,9% naar 17,1%.

Resultaten alcoholgebruik naar leeftijd en geslacht

Figuur 5 toont de resultaten voor de drinkfrequentie naar leeftijd en geslacht:

Figuur 5 Vergelijking alcoholgebruik in aantal dagen p/w IkPas-deelnemers 2021 naar leeftijd en geslacht voor en na IkPas (n=5.028)



Het patroon voor mannen en vrouwen in de onderscheiden leeftijdsklassen is nagenoeg gelijk: in alle leeftijdsklassen is sprake van een significante daling van 0,4 tot 1,3 dagen. Ook 6 maanden na IkPas blijven 55-plussers (vrouwen zowel als mannen) naar verhouding het vaakst drinken, maar de verschillen tussen de leeftijdsgroepen worden wel aanmerkelijk kleiner.

⁵ Er waren dus ook IkPas-deelnemers die vooraf al minimaal een half jaar niet dronken, eigenlijk dus 'oneigenlijke' deelnemers. Wellicht deden deze mee uit solidariteit

Figuur 6 toont aan dat zowel voor als 6 maanden na IkPas mannen meer glazen per week drinken dan vrouwen:

Figuur 6 Alcoholgebruik in glazen per week IkPas-deelnemers 2021 naar leeftijd en geslacht voor en na de actie (n=5.028)



De daling is bij mannen in verhouding groter dan bij vrouwen: de consumptie bij mannen daalt met 35%, bij vrouwen met 28%. De weekconsumptie is bij 55-plussers het hoogste zowel bij mannen als bij vrouwen, ook na zes maanden.

Overmatig drinken en alcoholgebruik conform het advies van de Gezondheidsraad

In tabel 8 wordt weergegeven welk percentage van de deelnemers een half jaar na IkPas nog overmatig drinkt (Vrouwen > 14 glazen per week, mannen > 21 glazen).

Tabel 8 Overmatig drinken naar geslacht voor en na IkPas 2021 (n=5.036)

	Mannen	Vrouwen
Voor IkPas	29,5%	39,5%
6 maanden na IkPas	14,3%	20,0%

Zowel bij mannen als bij vrouwen vindt een forse vermindering van het overmatig drinken plaats, ongeveer een halvering. Mannelijke deelnemers benaderen 6 maanden na IkPas het gemiddelde landelijke niveau (10,5% volgens de Nationale Drug Monitor (NDM) van 2020), vrouwelijke deelnemers blijven daar nog steeds relatief ver van verwijderd (6.5% volgens de NDM).

In Tabel 9 wordt weergegeven welk percentage van de deelnemers een half jaar na IkPas drinkt in overeenstemming met de adviezen van de Gezondheidsraad (2015). Dit betekent dat er niet gedronken wordt, dan wel maximaal 1 glas per dag:

Tabel 9 Alcoholgebruik conform advies van de gezondheidsraad naar geslacht (n=5.036)

	Mannen	Vrouwen
Voor IkPas	5,2%	6,7%
6 maanden na IkPas	14,0%	15,6%

Na zes maanden zijn meer mannen en vrouwen, die aan IkPas hebben deelgenomen, op het niveau van het advies van de Gezondheidsraad gaan drinken. Toch liggen de percentages nog fors onder het landelijk gemiddelde (29.9% voor mannen, 52.8% voor vrouwen volgens de Nationale Drug Monitor van 2020).

Covid-19 en IkPas

Begin maart 2020 brak in Nederland de Covid-19-pandemie uit. Dit had zowel consequenties voor de gezondheid van de Nederlanders als voor het sociale leven. Door de overheidsmaatregelen ging vanaf 15 maart 2020 de Horeca dicht, in de zomer traden versoepelingen in, in de loop van oktober 2020 werden deze gaandeweg weer grotendeels teruggedraaid. Tijdens de twee onderzochte acties begin 2021 waren de beperkingen weer volop in het land, daarna waren er tot eind oktober weer versoepelingen. Kortom: Covid-19 zal onmiskenbaar invloed gehad hebben op het alcoholgebruik van de drinkende Nederlander. Onderzoek van het Trimbos-instituut wijst uit, dat in de lockdownperiodes gemiddeld een lagere alcoholconsumptie waarneembaar was. Dit alles kan de resultaten van ons evaluatieonderzoek hebben beïnvloed. Zo stellen wij vragen in onze enquêtes over gebruik in het afgelopen half jaar om inzicht te krijgen in drinkgedrag voorafgaande aan IkPas en in het gedrag na het doorlopen van de actie. Daar zitten in ieder geval altijd perioden van lockdown en van versoepelingen in. Hoe representatief is dan het beeld? Inmiddels worden analyses uitgevoerd op de resultaten van de afgelopen twee jaar om patronen te kunnen herkennen.

Hieronder worden de volgend twee vragen beantwoord:

1. Leidt de Covid-19 situatie ertoe dat deelnemers meer (of minder) moeite hebben om de IkPas-periode zonder drinken af te sluiten?
2. Hoeveel moeite hebben IkPas-deelnemers om hun alcoholgebruik in de hand te houden.

Wat betreft de eerste vraag is het antwoord af te lezen uit tabel 6. Uit deze tabel blijkt, dat er geen andere patronen waarneembaar zijn over de afgelopen 3 jaar wat betreft het succesvol doorlopen van IkPas: tussen de 71% en 75% slaagt hier jaarlijks in, er zijn geen significante verschillen.

Tabel 10 Effecten qua drinkgedrag bij IkPas 2016 – 2021*

Jaar	Vermindering gemiddeld aantal dagen p/w na 6 mnd	Vermindering gemiddeld aantal glazen p/w na 6 mnd	Niet-drinkers 6 wk na IkPas	Niet-drinkers 6 mnd na IkPas
2016	4,7d > 3,8 (-19%)	16,5gl > 11,3 (-31%)	9,2%	5,6%
2017	4,5d > 3,6 (-20%)	14,2gl > 9,8 (-31%)	9,4%	5,3%
2018	4,6d > 3,7 (-19%)	17,6gl > 11,2 (-36%)	9,6%	5,0%
2019	5,0d > 3,9 (-22%)	17,6gl > 12,0 (-32%)	10,4%	5,6%
2020	4,8d > 3,7 (-22%)	16,9 > 11,4 (-33%)	17,9%	7,8%
2021	4,6d > 3,6 (-22%)	15,9 > 11,0 (31%)	16,7%	6,9%

*Vanwege de overzichtelijkheid is de N in de diverse onderzoeken niet opgenomen in de tabel.

Ook de mate waarin het alcoholgebruik is verminderd laat vrijwel geen verschil zien van de campagnes in 2020 en in 2021 ten opzichte van de jaren ervoor. Wel valt op dat zowel 6 weken na IkPas als 6 maanden na IkPas er relatief meer niet-drinkers zijn onder de deelnemers. We weten echter niet in hoeverre dit aan de pandemie ligt.

Tenslotte hebben wij een aantal stellingen voorgelegd aan de deelnemers. Op de stelling: “Door de huidige situatie met Corona lukt het mij minder goed om mijn alcoholgebruik in de hand te houden”

antwoordde 13% bevestigend ((zeer) mee eens, in 2020 was dit 15%), de overgrote meerderheid (71% in 2021, 70% in 2020) was het (helemaal) niet met deze stelling eens.

Ook uit de antwoorden op een tweede stelling: "Alcohol helpt mij om beter deze Coronatijd door te komen" valt op te maken dat op het merendeel van de deelnemers de Corona-situatie relatief weinig vat heeft op hun alcoholgebruik: 67% was het (helemaal) niet eens met de stelling, 10% was het er (helemaal) mee eens.

In het onderzoek zijn nog meer vragen gesteld over de Covid-19-situatie in relatie tot thema's van IkPas, de resultaten hiervan zullen later worden gepubliceerd.

Referenties

Bovens, R., Planken, M. en Tremio, K. (2021). Procesevaluatie van IkPas: zet je alcoholgebruik op pauze. Nijmegen, Stichting Positieve Leefstijl

Bovens, R. Mathijssen, J.J.P. & Van de Mheen, H. (2020). Evaluatie van IkPas in 2020. Tilburg, Tranzo.

De Visser, R.O., & Piper, R. (2020). Short- and Longer-Term Benefits of Temporary Alcohol Abstinence During 'Dry January' Are Not Also Observed Among Adult Drinkers in the General Population: Prospective Cohort Study. *Alcohol and Alcoholism*, 2020, 55(4) 433–438.

COLOFON

Dit onderzoek werd uitgevoerd door Tranzo, Wetenschappelijk Centrum Zorg en Welzijn van Tilburg University.

Uitvoerend onderzoeker is mr. dr. R.H.L.M. (Rob) Bovens, m.m.v. dr. J.J.P. (Jolanda) Mathijssen en Prof. dr. H. (Dike) van de Mheen.