



## Evaluatie van IkPas in 2019<sup>1</sup>

### Inleiding

Voor het 5<sup>e</sup> jaar op rij heeft begin 2019 IkPas plaatsgevonden. IkPas is de paraplu van regionale en lokale acties, waarbij deelnemers hun alcoholgebruik 30 of 40 dagen op pauze zetten<sup>2</sup>. Een van de acties onder deze paraplu is de actie '40 dagen geen druppel!' van KBO-PCOB.

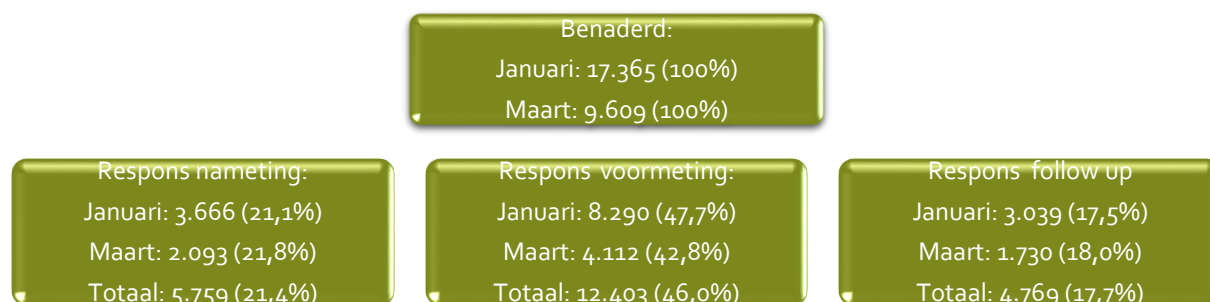
Nieuw ten opzichte van voorgaande jaren was de verhuizing van de 30 dagen actie naar januari. Daarmee werd door organisator Stichting Positieve Leefstijl voldaan aan de steeds groter behoeftes om ook tijdens een 'Dry January' ondersteuning te bieden. Als vanouds bleef de 40 dagen actie verbonden aan de periode voorafgaand aan Pasen. De start van deze actie viel dit jaar op 6 maart.

### De evaluatie

Jaarlijks wordt in opdracht van de Stichting Positieve Leefstijl een evaluatie uitgevoerd onder de deelnemers. Deze evaluatie wordt uitgevoerd door Tranzo, wetenschappelijk centrum voor zorg en welzijn van Tilburg University.

Het onderzoek werd in 2019 op drie momenten via een online enquête uitgevoerd: voorafgaand aan de betreffende IkPas-actie (januari c.q. maart/april), 4 weken na de actie en een follow-up 6 maanden na de actie. In figuur 2 wordt de respons weergegeven:

Figuur 2: Respons IkPas-evaluatie 2019



### Toelichting op de responsgegevens

Bij beide acties samen zijn 26.974 deelnemers benaderd, de overige 10.901 waren te laat met aanmelden voor een valide o-meting, waarin immers vragen worden gesteld over verwachtingen van de actie zonder nog hiermee kennis gemaakt te hebben. De respons werd als 'volledig' beschouwd als op alle vragen met betrekking tot het alcoholgebruik antwoord was gegeven. Van dit deel van de respondenten kunnen immers uitspraken gedaan worden over het effect van de IkPas-actie op alcoholconsumptie en drinkpatronen. De respons op de enquêtes is behoorlijk hoog voor dit soort (online-)onderzoek, vooral bij de voormeting. De respons op de voormeting was hoger dan in 2018 (46,0% nu, 43,1% toen), de respons op de follow up (17,7%) was daarentegen lager dan in 2016 en in 2017 (resp. 24,8% en 18,9%).

<sup>1</sup> Gecorrigeerde versie d.d. 11 maart 2020

<sup>2</sup> Zie voor meer informatie over deze actie [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl)

## De deelnemers

Uit de registratie via de website blijkt dat IkPas qua deelnemersaantal elk jaar weer groeit, maar de groei in 2019 is spectaculair. Er is sprake van meer dan een verdrievoudiging van het aantal ingeschrevenen in 2018. Opvallend is dat het aantal mannelijke deelnemers relatief gestegen is:

**Tabel 1: Deelnemers IkPas 2015-2019 naar geslacht (n=37.875) volgens registratie IkPas**

Jaar actie	Deelnemers geregistreerd	Mannen (%)	Vrouwen (%)
2015	4.595	32,0	68,0
2016	7.239	37,3	62,7
2017	10.880	33,7	66,3
2018	11.503**	36,0	64,0
2019	37.875	38,5	61,5

\*\* De actie 40 dagen geen druppel van de KBO-PCOB, die vanaf 2019 als deelcampagne onder de paraplu van IkPas valt had in 2018 ca. 1.350 deelnemers. Opgeteld namen in 2018 dus ca. 13.000 deelnemers aan beide acties deel.

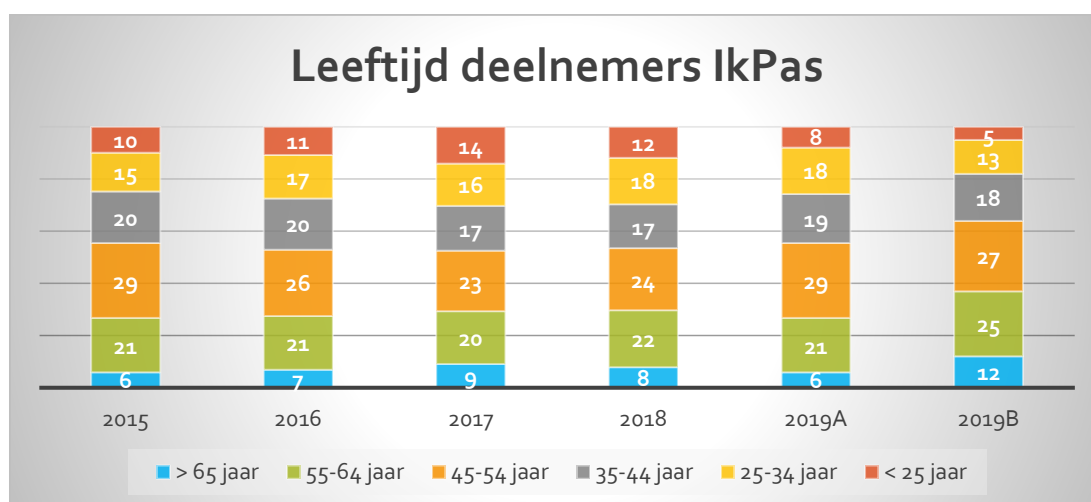
Bijna twee derde (62,7%) van de deelnemers deed mee aan de januari-actie, waarmee duidelijk wordt dat de verhuizing van de 30-dagenactie naar deze maand in het voordeel gewerkt heeft. Voorheen deed telkens minder dan de helft van de deelnemers mee aan de 30-dagenactie. De 40-dagenactie blijkt naar verhouding aantrekkelijker voor de mannelijke, iets hoger opgeleide en oudere deelnemer:

**Tabel 2: Vergelijking deelnemers 30- en 40-dagenactie IkPas 2019 (n=12.402) volgens evaluatie**

Actie	Geslacht		Leeftijd		Opleiding	
	Man	Vrouw	55-	55+	Niet HO	HBO/uni
Januari (30 dagen)	37,3%	62,7%	63,9%	36,1%	39,3%	60,7%
Maart (40 dagen)	43,1%	56,9%	52,5%	47,5%	35,7%	64,3%

In grafiek 1 staat de leeftijdsverdeling van de deelnemers vanaf het begin van IkPas in 2015. Tevens is voor 2019 het onderscheid gemaakt tussen de januari en maart-actie. Uit de grafiek blijkt dat sinds IkPas 2015 de deelnemers iets ouder worden. In 2015 was nog 27% van de deelnemers een 55-plusser, in 2019 was dit 31%, waarbij er een duidelijk verschil is tussen de januari-actie (27% is 55-plus) en de maartactie (37%):

**Grafiek 1 Deelnemers IkPas 2015-2019 naar leeftijd volgens de registratie**



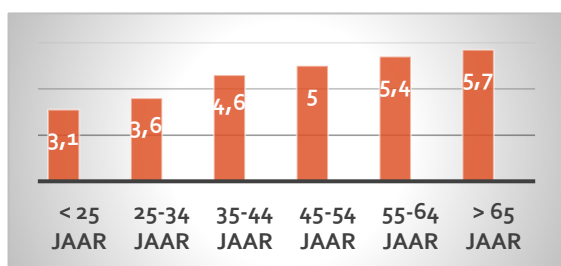
Zowel van de deelnemers aan de januari-actie als die van de vastenactie heeft 35% eerder aan IkPas of een vergelijkbare actie meegedaan, in 2018 was dit nog 40%. Dit heeft natuurlijk te maken met de groei van de actie met meer nieuwe deelnemers. Maar bij een meer dan verdriedubbeling van het aantal deelnemers blijft het opmerkelijk dat toch nog ruim een derde voorheen al eens heeft deelgenomen aan een actie.

Van de deelnemers werkt 48% in non-profitorganisaties, 45% in profitorganisaties en 21% werkt niet (betaald), waarvan 12% vanwege pensionering en 4% vanwege studie.

### Alcoholgebruik

IkPas trekt al vanaf de start begin in 2015 relatief veel mensen die gemiddeld meer drinken dan de Nederlandse bevolking (gegevens CBS<sup>3</sup>). Volgens het CBS zouden drinkende Nederlanders (12+) in 2018 gemiddeld 8,4 glazen per week drinken. De deelnemers aan IkPas 2019 dronken ruim twee keer zoveel, nl. 18,9 glazen per week, meer nog dan bij IkPas 2018 (17,6 glazen). Over hoe vaak per week de Nederlander drinkt (drinkfrequentie) zijn geen gegevens beschikbaar van het CBS. De deelnemers aan IkPas 2019 dronken op gemiddeld 4,9 dagen (in 2018 4,6 dagen). Qua frequentie van alcoholgebruik drinken mannen iets vaker (gemiddeld 5 dagen in de week) dan vrouwen (4,8 dagen in de week). Mannen drinken gemiddeld per keer ook aanzienlijk meer, dit resulteert in een hogere weekconsumptie (22,7 glazen tegenover 16,4). Verschillen zijn ook te zien qua leeftijd van de deelnemers: hoe ouder, hoe frequenter wordt gedronken (grafiek 2):

**Grafiek 2 Frequentie alcoholgebruik (in dagen per week) en leeftijd**



### Overmatig alcoholgebruik

Er zijn diverse definities in omloop als het gaat over te veel drinken, variërend van ongezond drinken, overmatig drinken, zwaar drinken, binge drinken, riskant drinken tot problematisch drinken. Het CBS<sup>2</sup> presenteert naast cijfers over zwaar drinken (een keer per week minimaal 6 glazen) gegevens over overmatig alcoholgebruik (meer dan 14 glazen voor vrouwen op weekbasis en meer dan 21 glazen voor mannen) en drinken boven het Advies van de Gezondheidsraad (niet drinken, en als je dat toch doet niet meer dan 1 glas per dag).

In de tabellen 3a en 3b presenteren wij gegevens over de weekconsumptie van de deelnemers aan IkPas, uitgesplitst voor vrouwen en mannen vanaf de eerste IkPas-actie in 2015. In 2019 is onderscheid gemaakt tussen de januari-actie en die in maart:

**Tabel 3a Weekconsumptie in glazen alcohol vrouwelijke IkPas-deelnemers**

Alcoholgebruik vrouwen vóór IkPas	≤ 7 glazen	8-14 glazen	15-21 glazen	>21 glazen
2015 (n=412)	36%	31%	16%	16%
2016 (n=2.533)	28,1%	31,1%	21,9%	18,8%
2017 (n=3.499)	33,3%	31,5%	19,5%	15,7%
2018 (n=3.044)	23,5%	31,9%	23,3%	21,3%
2019a (n=5.201)	16,9%	33,5%	25,6%	24,0%
2019b (n=2.339)	25,1%	32,3%	23,3%	19,3%
2018 CBS <sup>2</sup>	51,3%			8,4%

<sup>3</sup> CBS Statline, gewijzigd 17 oktober 2019

**Tabel 3b Weekconsumptie in glazen alcohol mannelijke IkPas-deelnemers**

Alcoholgebruik mannen vóór IkPas	≤ 7 glazen	8-14 glazen	15-21 glazen	>21 glazen
2015 (n=189)	28%	27%	18%	28%
2016 (n=1.291)	19,4%	23,5%	22,2%	34,9%
2017 (n=1.766)	21,9%	25,7%	21,3%	31,2%
2018 (n=1.637)	17,7%	23,3%	21,0%	37,9%
2019a (n=3.090)	9,9%	23,0%	24,1%	42,9%
2019b (n=1.773)	14,8%	24,9%	22,6%	37,7%
2018 CBS <sup>2</sup>	33,1%			11,4%

Over de jaren heen bestaat een grote fluctuatie in het alcoholgebruik van de deelnemers, zowel bij mannen als bij vrouwen. Duidelijk wordt uit beide tabellen, dat de deelnemersgroep van IkPas 2019 in januari in verhouding de meeste drinkers tot dusverre bevat die overmatig drinken (de cijfers met de kleur rood). En tegelijk zijn er onder de deelnemers in de januari-actie van 2019 relatief de minste deelnemers die zich houden aan de adviezen van de Gezondheidsraad (16,9% van de vrouwelijke deelnemers en 9,9% van de mannelijke deelnemers<sup>4</sup>). Verder wordt duidelijk dat meer IkPas-deelnemers in vergelijking tot de doorsnee drinkende landelijke bevolking overmatig drinken (2 tot 4 keer zoveel) en twee tot drie keer minder deelnemers dan de landelijke bevolking zich houden aan het advies van de Gezondheidsraad.

Kijkend naar de soort drank die deelnemers drinken blijkt dat zij veelal wijn drinken (94%) en/of bier (72%). Het gebruik van (zoetere) licht-alcoholische dranken als Radler stijgt: in 2016 dronk 28% deze dranksoorten, in 2018 33% en in 2019 35%. Wat de soort drank betreft is er verschil tussen mannen en vrouwen, zo blijkt uit tabel 4:

**Tabel 4 Soort alcoholhoudende drank en geslacht (n 12.402)**

Soort alcoholhoudende drank	Mannen	Vrouwen
Bier	93%	61%
Wijn	86%	96%
Sterke drank (jenever, whisky etc.)	56%	28%
Liqueuren	24%	32%
Licht alcoholische drank (vb. Radler)	38%	33%

Bier is de populairste drank onder mannen, gevolgd door wijn en sterkedrank. Bij vrouwen is wijn favoriet, gevolgd door bier en likeur. Opvallend is de toename van het gebruik van sterkedrank bij vrouwen: van 16% in 2018 naar 28% in 2019.

## Verwachtingen bij de actie

### Uitdaging of makkie?

Voor 72,2% van de deelnemers geldt deelname als een uitdaging, 27,8% denkt dat het een makkie zal worden. In de voorgaande jaren bleek telkens weer dat na afloop van de actie het beeld juist omgedraaid was en dat 60%-70% achteraf het juist een makkie vond. Juist daarom is het opvallend dat bijna twee derde (65,8%) van de deelnemers die ooit al aan een IkPas of andere actie hadden deelgenomen (35% van de deelnemers in 2019) IkPas als een uitdaging beschouwen vooraf. Dit kan

<sup>4</sup> Vanuit praktische overwegingen zijn wij hier uitgegaan van het drinken van gemiddeld een glas per dag, en niet van een dag-maximum.

betekenen dat er specifieke redenen zijn waarom men er weer tegenop is gaan kijken, of dat juist deelnemers voor wie de actie een vorige keer moeilijk vol te houden was nu weer willen deelnemen.

#### Redenen om mee te doen

De redenen om mee te doen aan IkPas zijn opgesplitst in: 1). 'Quick Wins' (bijv. beter willen slapen); 2). Bewustwording; 3). Vaardigheden opdoen, gekoppeld aan de wens om te veranderen; en 4). Overige motieven. In tabel 5 wordt aangegeven welke redenen door de deelnemers aan IkPas 2019 voorgaand aan de actie genoemd worden met tevens een vergelijking met IkPas 2018:

**Tabel 5 Redenen om mee te doen aan IkPas in de actie jaren 2018 en 2019**

	IkPas 2018 (n=4.679)	IkPas 2019 (n=12.402)
<b>Bewustwording/nieuwsgierigheid</b>		
Ervaren wat een alcoholvrije periode met me doet	80%	84%
Benieuwd of ik zo'n periode vol kan houden	74%	78%
Ik wil weten welke rol alcohol in mijn leven speelt	66%	67%
Ik wil weten welke rol alcohol in de maatschappij speelt	44%	41%
Ik wil bewuster worden van mijn drinkgedrag	60%	63%
<b>Veranderen gewoonte/alcoholgebruik</b>		
Ik wil ook na IkPas minder (vaak) alcohol drinken	73%	79%
Ik wil meer zelfregie krijgen	61%	64%
Ik wil leren hoe ik 'nee' moet zeggen tegen alcohol	46%	50%
Ik wil de gewoonte leren doorbreken	80%	84%
<b>Quick Wins</b>		
Ik wil me lichamelijk fitter voelen	80%	87%
Ik wil me mentaal fitter voelen	78%	82%
Ik wil afvallen	60%	62%
Ik wil beter slapen	56%	60%
Ik wil geld uitsparen	28%	28%
Ik wil een mooiere en meer glanzende huid krijgen	44%	43%
Ik wil een mooie sportprestatie leveren	37%	39%
Ik wil mijn relatie verbeteren	Niet gevraagd	16%
Het voorkomen van acute gezondheidsproblemen	13%	16%
<b>Overige motieven</b>		
Ik doe mee omdat ik gevraagd ben mee te doen	11%	8%
Ik wil het goede voorbeeld geven aan jongeren	39%	40%
Leuk om dit (samen met anderen) te beleven, ludiek	36%	36%

Ten opzichte van 2018 blijkt er vrijwel geen verschil met betrekking tot de redenen waarom mensen deelnemen. De voornaamste redenen zijn verreweg (top 6) mentaal fitter worden, de ervaring wat het met je doet, gewoonte doorbreken, lichamelijk fitter worden, ook na de actie minder willen drinken en nieuwsgierig naar of men het kan volhouden.

## Korte-termijn effecten

Vier weken na afloop van beide acties heeft een nametingsonderzoek plaatsgevonden, waarbij gevraagd is naar de indrukken ten aanzien van de actie en naar de korte-termijn effecten. Hieraan deden 5.754 deelnemers mee (46% van de deelnemers aan de voormeting).

Zowel de deelnemers van de januari-actie als van die in maart geven IkPas als rapportcijfer een 8. Van de deelnemers aan de nameting maakt 73.8% de actie af zonder alcohol te drinken, 10.3% gaat één keer in de fout. Vooraf ziet 72.2% deelname als een uitdaging, achteraf is dit nog maar 37.3%. In Tabel 6 wordt een overzicht gegeven van de gevoelde effecten van deelnemers aan de nameting bij de actie in vergelijking met wat zij hoopten/verwachtten te bereiken met hun deelname:

**Tabel 6 Ervaren effecten door de deelnemers aan IkPas voor- en nameting 2019**

	Voormeting IkPas 2019 (n=5.754)	Nameting IkPas 2019 (n=5.754)
<b>Bewustwording/nieuwsgierigheid</b>		
Ervaren wat een alcoholvrije periode met me doet	84%	90%
Benieuwd of ik zo'n periode vol kan houden	78%	88%
Ik wil weten welke rol alcohol in mijn leven speelt	68%	72%
Ik wil weten welke rol alcohol in de maatschappij speelt	40%	71%
Ik wil bewuster worden van mijn drinkgedrag	62%	78%
<b>Veranderen gewoonte/alcoholgebruik</b>		
Ik wil ook na IkPas minder (vaak) alcohol drinken	79%	68%
Ik wil meer zelfregie krijgen	64%	63%
Ik wil leren hoe ik 'nee' moet zeggen tegen alcohol	50%	64%
Ik wil de gewoonte leren doorbreken	85%	66%
<b>Quick Wins</b>		
Ik wil me lichamelijk fitter voelen	85%	62%
Ik wil me mentaal fitter voelen	80%	63%
Ik wil afvallen	59%	32%
Ik wil beter slapen	59%	55%
Ik wil geld uitsparen	24%	55%
Ik wil een mooiere en meer glanzende huid krijgen	38%	18%
Ik wil een mooie sportprestatie leveren	36%	24%
Ik wil mijn relatie verbeteren	14%	12%
Het voorkomen van acute gezondheidsproblemen	14%	30%
<b>Overige motieven</b>		
Ik wil het goede voorbeeld geven aan jongeren	40%	42%
Leuk om dit (samen met anderen) te beleven, ludiek	35%	54%

Indien we naar de resultaten kijken na een maand zien we wat betreft bewustwording en het opdoen van ervaringen over de gehele linie een significant hogere score dan de verwachtingen vooraf. Meer wisselend 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, maar daar staat tegenover dat aanmerkelijk meer deelnemers hebben geleerd om druk te weerstaan dan dat zij zelf verwacht hadden.

De quick wins worden over het algemeen in mindere mate gerealiseerd dan gehoopt door de deelnemers. Vooral betreft het dan de verbetering van lichamelijke en mentale fitheid, de gewenste gewichtsafname, de verbetering van de huid en het leveren van een sportprestatie. Wel ervaren meer deelnemers een verbetering van hun gezondheid en/of hebben zij geld uitgespaard. Het verbeteren van de slaapkwaliteit komt vrijwel overeen met de gestelde verwachtingen.

Opvallend is dat meer dan de helft van de deelnemers de actie leuk vond om (samen met anderen) te doen, terwijl dit in duidelijk mindere mate als verwachting was geformuleerd.

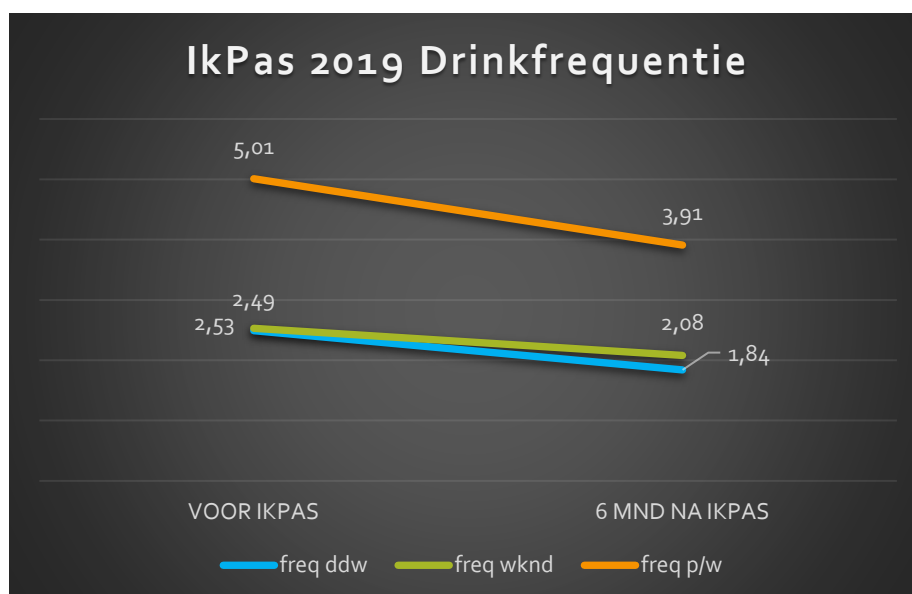
Hierbij moet worden opgemerkt dat maar de helft van de deelnemers aan de voormeting ook de nameting heeft ingevuld. Het kan zijn dat de niet-deelnemers aan de nameting minder positief waren of andere effecten hebben ervaren.

## ***Resultaten op de langere termijn: alcoholgebruik***

Volgens tabel 6 vond 68% van de deelnemers direct na de actie dat zij minder waren gaan drinken. Door middel van het follow up onderzoek 6 maanden na afloop van de acties (4.769 respondenten, dat is 38% 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.

In de online enquêtes was een aantal vragen opgenomen over drinkfrequentie en consumptieniveau. Daarbij is onderscheid gemaakt naar het drinken doordeweeks en in het weekend. Om te beginnen wordt in grafiek 3 het aantal dagen dat deelnemers op de twee meetmomenten drinken in beeld gebracht:

**Grafiek 3 Frequentie alcoholgebruik deelnemers IkPas 2019 (n=4.769)**

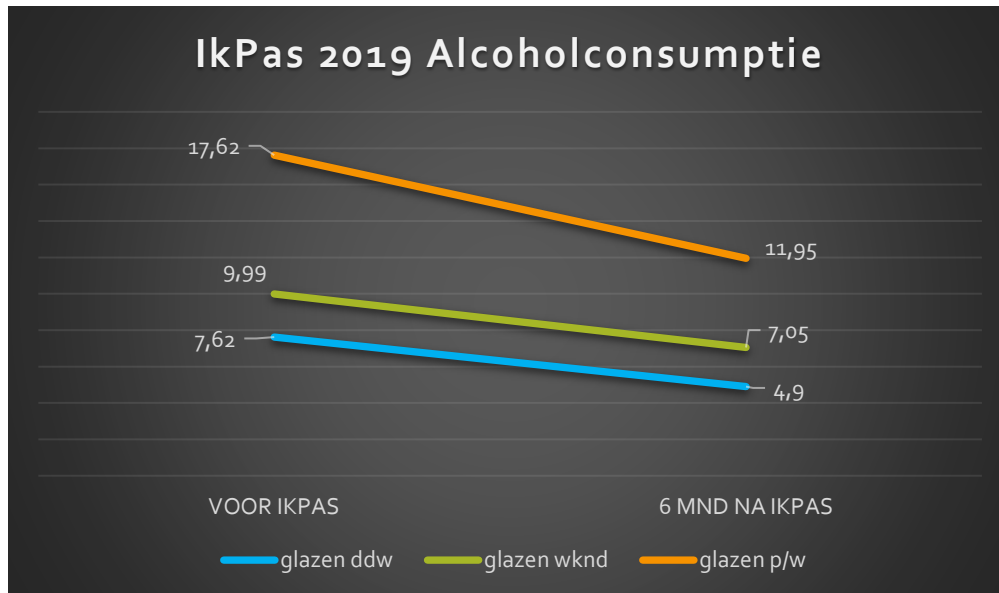


Uit de grafiek blijkt dat deelnemers 1,1 dagen per week minder gaan drinken, hetgeen een statistisch significant verschil is ( $t=41,989$ ,  $sd=1,81$ ,  $p<0,001$ ). Het verschil in drinkfrequentie tussen de

twee meetmomenten is bij het drinken doordeweeks iets groter (0,69 dagen per week) dan in het weekend (0,41), beide verschillen zijn statistisch significant ( $p < .001$ ).

Uit grafiek 4 blijkt zowel doordeweeks als in het weekend in aantal geconsumeerde glazen alcohol gemeten minder te worden gedronken. In totaal worden 5,67 glazen minder gedronken, bijna een glas per dag ( $t=39,985$ ,  $sd=9,78$ ,  $p < .001$ ):

**Grafiek 4 Alcoholconsumptie deelnemers IkPas 2019 (n=4.769)**



De daling in consumptie van 5,67 glas staat gelijk aan een vermindering van ruim 32%. Omdat we in het voorgaande hebben gezien, dat meer deelnemers in de januari-actie overmatig dronken waren we benieuwd of er nog een verschil in effect was tussen beide acties. Dat blijkt niet zo te zijn. De deelnemers aan de januari-actie gaan 5,66 glazen per week minder drinken (een daling van 18,10 glas naar 12,44 glazen,  $p < .001$ , daling is 31%), de deelnemers aan de 40dagen-actie 5,68 glas (van 16,77 glazen naar 11,09 glazen,  $p < .001$ , de daling is 34%). Qua drinkfrequentie is er ook geen verschil. De 40dagen-deelnemers gaan meer dan een dag minder drinken (van 4,93 naar 3,82), bij de januari-deelnemers is dit ook het geval (van 5,06 naar 3,97 dagen per week).

Uit nadere analyses blijkt, dat 74,0% van de deelnemers aan de voormeting en de follow-up een half jaar na IkPas wekelijks minder drinkt, 51,4% mindert met minimaal een half glas per dag. En ten slotte stijgt een half jaar na IkPas het aantal niet-drinkers<sup>5</sup> van 0,5% naar 5,6%. Het aantal niet-drinkers door de week stijgt van 4,8% naar 13,5%.

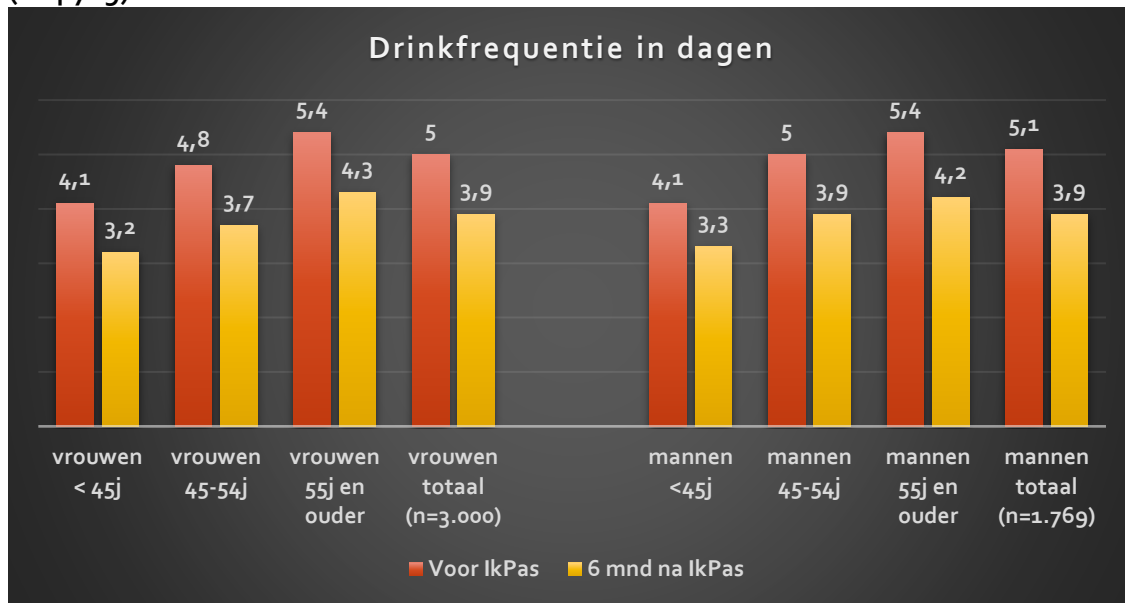
#### Resultaten naar leeftijd en geslacht

In grafiek 5 op de volgende pagina worden de resultaten wat betreft de drinkfrequentie vergeleken tussen mannen en vrouwen, ingedeeld ook naar leeftijd. Het patroon voor mannen en vrouwen in de onderscheiden leeftijdsklassen is nagenoeg gelijk: in alle leeftijdsklassen is sprake van een significante daling van 0,8 tot 1,2 dagen. Zowel vóór als 6 maanden na IkPas drinken 55-plussers in verhouding het vaakst:

<sup>5</sup> 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

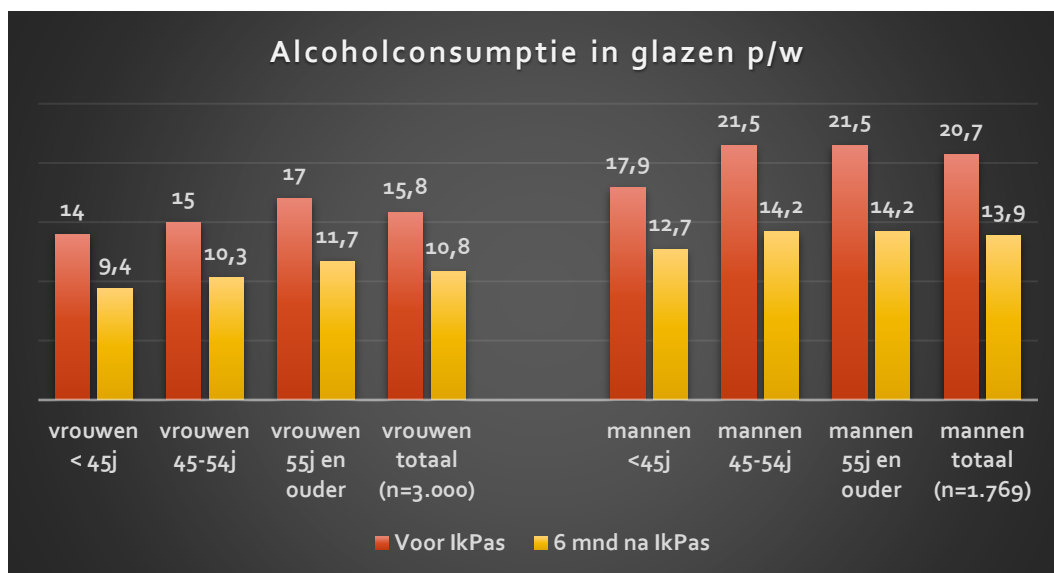


**Grafiek 5 Drinkfrequentie (gerekend in dagen) IkPas-deelnemers naar leeftijd en geslacht (n=4.769)**



In tegenstelling tot wat te zien was bij de frequentie van drinken is er qua drinkhoeveelheid een duidelijk verschil tussen mannen en vrouwen in alle leeftijdsklassen. Mannen drinken meer glazen op weekbasis dan vrouwen, zo blijkt uit grafiek 6. De daling is in verhouding voor beide ongeveer gelijk: vrouwen gaan 31% minder drinken, mannen 32%.

**Grafiek 6 Drinkhoeveelheid (gerekend in glazen per week) IkPas-deelnemers naar leeftijd en geslacht (n=4.769)**



Resultaten in het licht van het advies van de Gezondheidsraad; overmatig drinken

Zoals gezegd gaat het advies van de Gezondheidsraad uit van niet drinken dan wel maximaal 1 glas per dag. Hieronder wordt de situatie weergegeven een half jaar na IkPas. In onderstaande overzichten voor vrouwen resp. mannen wordt in groen aangegeven wie zich houdt aan het advies van de Gezondheidsraad. In rood wordt weergegeven wie er 6 maanden na IkPas nog overmatig drinkt (vrouwen > 14 glazen, mannen > 21 glazen).

**Tabel 7 Weekconsumptie in glazen alcohol bij vrouwen 6 maanden na IkPas 2019 (n=3.000)**

Weekglazen vrouwen 6 mnd. na IkPas 2019	≤ 7 glazen	8-14 glazen	15-21 glazen	>21 glazen
<45 jaar	47,8%	31,6%	12,7%	7,8%
45-54 jaar	42,7%	32,9%	17,7%	7,8%
≥55 jaar	36,1%	35,0%	18,1%	10,9%
Totaal	40,4%	33,7%	16,6%	9,3%

Meer vrouwen en mannen blijven een half jaar na IkPas binnen de grenzen van het advies van de Gezondheidsraad. Bij vrouwen is dit nu 40,4% (was 18,9% bij de voormeting), bij mannen 32,0% (was 13,4% bij de voormeting). Daarmee houden zich nu bij de mannelijke IkPas-deelnemers nagenoeg evenveel aan deze Richtlijnen als bij de Nederlandse bevolking het geval is (landelijk voor mannen 33,1%). Vrouwelijke deelnemers blijven daar nog wat verder van verwijderd (landelijk 51,3%).

**Tabel 8 Weekconsumptie in glazen alcohol bij mannen 6 maanden na IkPas 2019 (n=1.769)**

Weekglazen mannen 6 mnd. na IkPas 2019	≤ 7 glazen	8-14 glazen	15-21 glazen	>21 glazen
<45 jaar	37,4%	30,8%	17,3%	14,6%
45-54 jaar	29,2%	31,7%	23,0%	16,1%
≥55 jaar	31,3%	29,7%	19,8%	19,2%
Totaal	32,0%	30,4%	20,1%	17,5%

Ook het aandeel overmatige drinkers daalt zowel bij vrouwen (van 45,6% naar 25,9%) als bij mannen (van 37,6% naar 17,5%) significant.

Toch zijn er gemiddeld genomen zowel bij de mannen als bij de vrouwen in IkPas nog steeds meer overmatige drinkers dan onder de drinkende Nederlandse bevolking (bij mannen is dit landelijk 11,4%, bij vrouwen 8,4%).

## Conclusie

Het deelnemersaantal aan de IkPas-acties stijgt in 2019 explosief (van 11.503 naar 37.875), wellicht mede door de 'verhuizing' van de 30-dagenactie naar de maand januari (Dry January). Evenals in voorgaande jaren wordt het bewustzijn over het eigen alcoholgebruik sterk vermeerderd. Het alcoholgebruik ligt een half jaar na IkPas 26% lager dan voor de actie bij de deelnemers aan de follow-up meting. De daling is bij deelnemers aan de januari-actie beperkter (22% tegenover 34% in de maand maart).

Mogelijk is dit een gevolg van het feit, dat deelnemers in januari 30 dagen gestopt zijn met drinken en die in maart 40 dagen. Er zullen in de komende tijd nog nadere analyses hierop worden gedaan, en ook analyses op aangetroffen effecten in vergelijking met deelnemers die niet of maar voor een deel aan het onderzoek hebben deelgenomen (non-responsonderzoek).

---

## COLOFON

Dit onderzoek wordt gerapporteerd vanuit 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, J.J.J. (Jessie) van den Hooven MSc & Prof. dr. H.(Dike) van de Mheen