



Evaluatie van IkPas in 2020

Samenvatting

Net als in voorgaande jaren is in 2020 een evaluatie uitgevoerd naar de twee jaarlijkse campagnes van IkPas: Dry January in januari (in 2020 41.466 deelnemers) en 40 dagen geen druppel! vanaf Aswoensdag (in 2020 van 26 februari tot en met 5 april) met 10.563 deelnemers. In totaal deden dus aan beide campagnes 52.029 mensen mee, 37% meer dan in 2019 (37.875).

Voor de evaluatie werden per campagne drie metingen uitgevoerd: voorafgaand aan IkPas (T0-meting), 6 weken na afloop van de campagne (T1) en 6 maanden na afloop (T2). Voor beide campagnes samen bestond de eerste meting uit 17.954 deelnemers, T1 uit 7.005 deelnemers (39.0%) en T2 uit 7.079 deelnemers (39.4%). De gemiddelde leeftijd van de deelnemers stijgt al een aantal jaren en ligt nu rond 50 jaar; 63% is vrouw, 65% is HBO- of universitair geschoold.

Deelnemers zijn gemiddeld frequente en forse drinkers: wekelijks wordt op gemiddeld 4.7 dagen alcohol gedronken met een weekaantal van gemiddeld 18 glazen (2,5 per dag). In verhouding tot de Nederlandse bevolking komt overmatig drinken (vrouwen > 14 glazen per week, mannen > 21 glazen) onder de IkPas-deelnemers aanzienlijk meer voor (mannen 35% tegenover 10% onder de totale bevolking, vrouwen 41.2% tegenover 6.6%). Ook houdt zich maar een beperkt percentage (4%) aan het advies van de Gezondheidsraad (drink liever niet en anders maximaal één glas), voor Nederland is dit (niet-drinkers niet meegeteld) ca. 25%. Oudere deelnemers drinken vaker en meer dan jongere. Deelnemers doen voornamelijk mee vanwege de gunstige lichamelijke of mentale effecten (44%), gevolgd door de wens om bewuster met alcoholgebruik om te gaan (26%). Twee derde (68%) ziet IkPas als een uitdaging. Zestig procent deed nooit eerder een poging om een periode droog te staan.

Effecten

Van de januarideelnemers maakt ruim driekwart (75.3%) de actie zonder alcohol te drinken af, bij de 40 dagen zonder alcoholactie is dit 71.5%.

Twee derde van de deelnemers in beide acties leest minimaal op de helft van de actiedagen de nieuwsbrief, 11.7% zoekt ook intensievere vormen van ondersteuning (apps, IkPas-coach, chat, Alcohol Infolijn, webinars, forum). Een ruime meerderheid (meer dan 70%) voelt zich in voldoende mate ondersteund. De acties worden gewaardeerd met een 8.

Bewustwording wordt door deelnemers bij uitstek genoemd als positief resultaat voor de campagne, en hoewel niet altijd beantwoord werd aan de verwachtingen vooraf ten aanzien van lichamelijke en mentale effecten doen relatief veel deelnemers hier positieve ervaringen mee op. Wat betreft de wens om bewuster met alcoholgebruik om te gaan zijn de uitkomsten wat wisselend, maar doet toch gemiddeld meer dan 60% positieve (leer)ervaringen hierbij op. Zo slaapt 55% van de deelnemers beter, voelt 60% zich mentaal of lichamelijk fitter, voelt 32% zich gezonder en valt 31% af.

Zes maanden na beide acties drinken de deelnemers op gemiddeld 1,1 dag minder, waarbij zij gemiddeld 5,6 glas per week minder drinken. Dit staat gelijk aan een vermindering van 33%. Dit percentage wijkt nauwelijks af van dat bij de acties in 2019 (32%), er lijkt daarom geen positief of negatief effect op de actie te zijn uitgegaan van de beperkingen die Covid-19 met zich mee heeft gebracht.

Inleiding

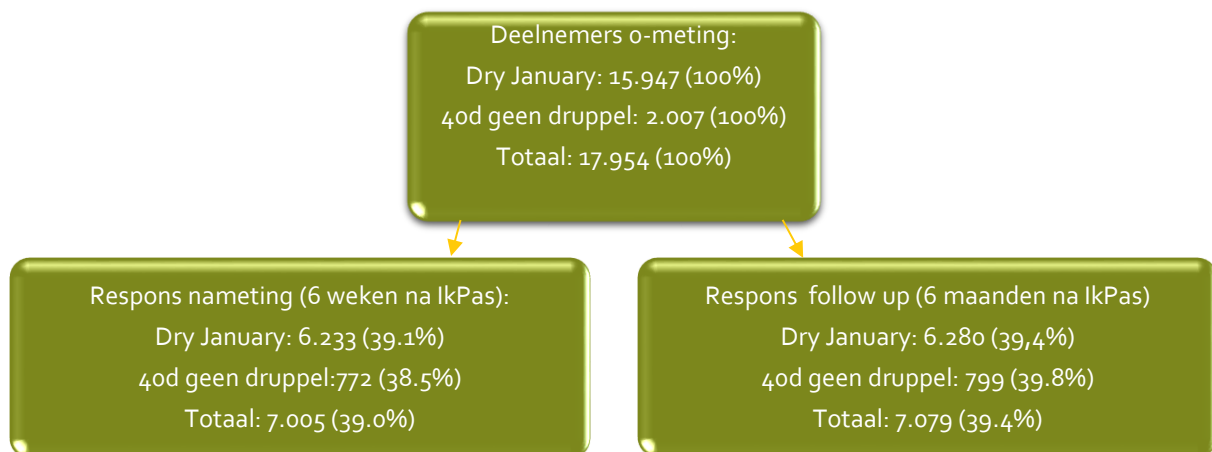
Voor het 6^e jaar op rij heeft begin 2020 IkPas plaatsgevonden. IkPas is de paraplu van regionale en lokale acties, waarbij deelnemers hun alcoholgebruik 30 of 40 dagen op pauze zetten. Er zijn twee grote acties per jaar, nl. IkPas Dry January (in januari) en '40 dagen geen druppel!', een gezamenlijke actie van de organisator van IkPas, de Stichting Positieve Leefstijl en de ouderenbond KBO-PCOB. Deze laatste actie startte op 26 februari en liep tot 5 april. Dat betekent dat de 40-dagen actie in 2020 grotendeels plaatsvond in de eerste golf van COVID-19 in Nederland, de uitbraak hiervan lag in de eerste week van maart. In dit factsheet zullen we hieraan ook aandacht besteden.

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 2020 op drie momenten via een online enquête uitgevoerd: voorafgaand aan de betreffende IkPas-actie (T0: januari c.q. februari), 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 2019



Toelichting op de responsgegevens

In totaal zijn 38.871 deelnemers aan IkPas (34.494 van de Dry January-actie en 4.377 van de 40dagen-actie) per email uitgenodigd om aan het onderzoek deel te nemen. Dit waren de deelnemers die zich tijdig genoeg hadden aangemeld, zodat zij nog voorafgaande aan de IkPas-periode hun vragenlijst konden invullen en retourneren. Van de 40 dagen zonder alcoholactie zijn alleen deelnemers die in januari niet hadden meegedaan uitgenodigd om aan het onderzoek deel te nemen. De reden hiervoor was dat zij anders te veel vragenlijsten voorgelegd zouden krijgen in een korte periode, terwijl zij hun ervaringen met IkPas tóch al in de vragenlijsten van de januari-actie konden rapporteren. Van de 38.871 uitgenodigde deelnemers werden 17.954 complete vragenlijsten via het online softwareprogramma Qualtrics terugontvangen (0-meting: 46.2%). Onder compleet wordt verstaan, dat op alle vragen met betrekking tot het alcoholgebruik een antwoord is gegeven. Van dit deel van de respondenten kunnen immers uitspraken gedaan worden over het effect van de IkPas-actie op alcoholconsumptie en drinkpatronen. Bij de volgende twee metingen zijn telkens uitnodigingen verstuurd naar alle deelnemers aan de 0-meting. Bijna 40% van de deelnemers aan de 0-meting vulde bij de vervolgmetingen een (complete) vragenlijst in.

Deelnemers IkPas 2020¹

Aantal geregistreerde deelnemers en geslacht

Vanaf 2019 worden streefcijfers opgesteld voor het aantal geregistreerde deelnemers bij IkPas. In 2019 werd het doel ruim gehaald (beoogd: 20.000 deelnemers, gerealiseerd 37.875). Ook in 2020 werd het doel behaald, de verschillen waren kleiner omdat het streefcijfer ook ambitieuzer was (doel: 50.000, gerealiseerd 52.029). In 2019 meldden ca. 3.500 deelnemers van Dry January zich ook weer aan voor de 40dagen-actie, in 2020 was dit 6.112. De stijgende trend in het aantal deelnemers is duidelijk zichtbaar, met in 2020 ten opzichte van 2019 een stijging van 37% (Tabel 1).

Tabel 1 Deelnemers IkPas 2015-2020 naar duur actie en geslacht

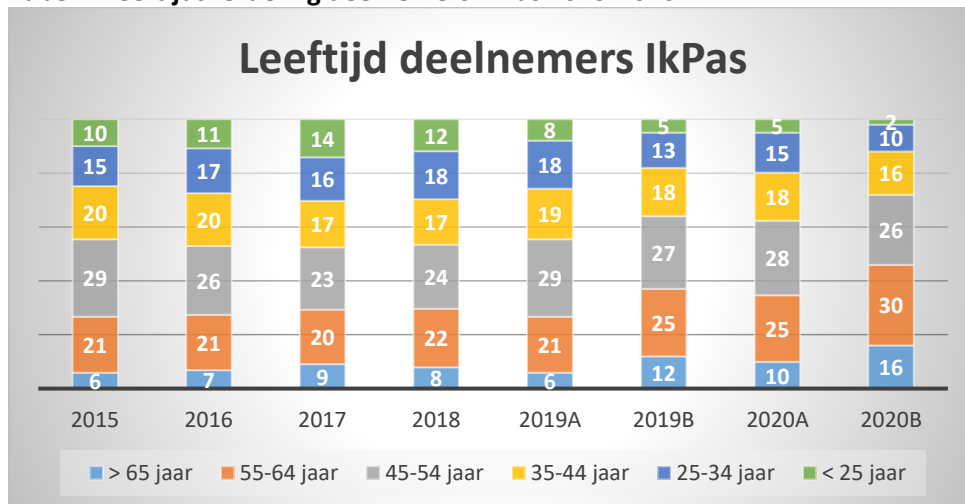
Jaar actie	Deelnemers geregistreerd	30 dagen	40 dagen	Mannen (%)	Vrouwen (%)
2015	4.595	-	4.595	32,0	68,0
2016	7.239	Ca. 2.895	Ca. 4.344	37,3	62,7
2017	10.880	Ca. 4.350	Ca. 6.530	33,7	66,3
2018	11.503 (ca.13.000)*	Ca. 5.180	Ca. 7.820*	36,0	64,0
2019	37.875	23.747	14.128	38,5	61,5
2020	52.029	41.466	10.563	37,0	63,0

*Inclusief deelnemers KBO-PCOB

Leeftijd en opleiding

In Tabel 2 is te zien dat de leeftijd van de deelnemers stijgt over de jaren 2015-2020. Was het aantal 55-plussers in 2015 (toen alleen een 40dagen-actie is georganiseerd) nog 27%, in 2020 was dit 46% bij de 40dagen-actie (in de tabel 2020B). Opvallend zijn sinds 2019 de verschillen in 55-plussers tussen de deelnemers aan de januari-actie en de 40dagen-actie: in 2019 resp. 27% en 37%, in 2020 resp. 35% en 46%. Toch stijgt ook de leeftijd bij de deelnemers aan IkPas-Dry January.

Tabel 2 Leeftijdsverdeling deelnemers IkPas 2015-2020



De gemiddelde leeftijd van de deelnemers aan het onderzoek voor Dry January 2020 was 49,5 jaar, voor 40 dagen geen druppel! was dit 51,4 jaar.

Qua opleiding valt op dat 65% van de deelnemers HBO- of universitair geschoold is, 8% heeft alleen lagere school of lager beroepsonderwijs.

¹ 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

Drankgebruik

In Tabel 3 wordt het drankgebruik van IkPas-deelnemers weergegeven over de jaren 2015-2020. Hierbij wordt vanaf 2019 onderscheid gemaakt in drinkfrequentie en –volume tussen de Dry January-actie (2020A) en de 40dagen geen druppel-actie (2020B).

Tabel 3 Alcoholgebruik in frequentie en volume IkPas 2015-2020

Jaar actie	Frequentie in dagen p/w	Mannen frequentie	Vrouwen frequentie	Alcohol-consumptie in glazen p/w	Mannen consumptie	Vrouwen consumptie
2015 (n=601)	4,0	4,1	3,9	14,2	18,4**	12,3
2016 (n=3824)	4,5	4,5	4,5	16,8	21,0**	14,7
2017 (n=5265)	4,3	4,5**	4,2	15,3	19,1**	13,3
2018 (n=4681)	4,6	4,6	4,6	17,6	21,4**	15,6
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

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

Uit Tabel 3 blijkt dat de huidige IkPas-deelnemer op weekbasis meer dan 2,5 glas per dag gemiddeld drinkt en op bijna 5 dagen in de week. Uit Tabel 3 blijkt tevens, dat mannen meer drinken (aantal glazen per week) dan vrouwen. Wat frequentie (aantal dagen per week) betreft is over de jaren heen het beeld iets gevarieerder: in de helft van de acties drinken de mannen significant vaker, in de andere helft is er geen verschil.

Uit nadere analyses blijkt dat de frequentie en het volume stijgt naargelang de leeftijd stijgt: deelnemers jonger dan 25 jaar drinken op 3,1 dagen in de week, daarna loopt de frequentie in een regelmatige lijn op naar 5,7 dagen voor 65-plussers. Het gemiddeld aantal glazen per week stijgt vanaf 25 jaar van 15 glazen naar 21 glazen. Uitzondering zijn de 25-minners: die drinken gemiddeld 16 glazen per week. De toename van het gemiddeld aantal glazen per week bij IkPas-deelnemers t.o.v. de beginjaren lijkt dus het gevolg van het stijgen van de gemiddelde leeftijd van de deelnemers.

In Tabel 4 wordt de mate van overmatig drinken weergegeven, uitgesplitst voor mannen en vrouwen. Een man drinkt overmatig als hij meer dan 21 glazen op weekbasis drinkt. Voor een vrouw geldt dat zij overmatig drinkt bij meer dan 14 glazen in de week.

Tabel 4 Alcoholgebruik IkPas-deelnemers en overmatig drinken naar geslacht

Alcoholgebruik vóór IkPas	Overmatig mannen >21 glazen	Overmatig vrouwen > 14 glazen
2015 (n=601)	28%	32%
2016 (n=3.824)	34,9%	40,7%
2017 (n=5.265)	31,2%	35,2%
2018 (n=4.681)	37,9%	44,6%
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%
2018 (Nat. Drug Monitor 2019)	10,0%	6,6%

Zoals uit Tabel 4 blijkt, bestaat er over de jaren heen een grote fluctuatie in het alcoholgebruik van de deelnemers, zowel bij mannen als bij vrouwen. Duidelijk wordt tevens, dat bij de deelnemersgroepen van de januari-actie in 2019 (p<.001) en 2020 (p<.01) in verhouding meer

overmatige drinkers voorkomen dan bij de 40 dagen actie. Daarnaast valt op dat er elk jaar onder de vrouwelijke deelnemers meer overmatige drinkers voorkomen dan bij de mannelijke deelnemers het geval is.

Er is ook gekeken naar de deelnemers die zich houden aan de normen van de Gezondheidsraad (zie Tabel 5). Sinds 2015 hanteert de raad de regel dat je beter geen alcohol kunt drinken, en als je dit dan doet dan niet meer dan één glas per dag. In ons onderzoek is gekeken welke deelnemers op een doordeweekse dag én in het weekend opgaven maximaal 1 glas alcohol te drinken. Ter vergelijking: in 2018 hield 39.8% van de Nederlanders zich aan deze norm (Nationale drug Monitor 2019).

Tabel 5 Alcoholgebruik IkJas-deelnemers conform het advies van de Gezondheidsraad

Alcoholgebruik vóór IkJas	Niet meer dan 1 glas per dag (Gezondheidsraadadvies)
2016 (n=3.824)	7.3%
2017 (n=5.265)	9.4%
2018 (n=4.681)	5.4%
2019a (n=8.291)	2.7%
2019b (n=4.112)	5.5%
2020a (n=15.947)	3.4%
2020b (n=2.007)	5.5%

Uit Tabel 5 blijkt dat de gemiddelde IkJas-deelnemer zich aanmerkelijk minder houdt aan de norm van de Gezondheidsraad dan de gemiddelde Nederlander (volgens de Nationale Drug Monitor 2019). Daarbij dient wel bedacht te worden dat in het percentage van de Nederlandse bevolking de niet-drinkers zijn meegenomen. Slechts een fractie van de IkJas-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 20% niet-drinkende mensen buiten beschouwing worden gelaten, dan zou het percentage in Nederland van alcoholgebruikers die zich aan de norm houden dalen naar ca. 25%. Maar dan nog steeds drinken aanzienlijk meer IkJas-deelnemers boven de norm.

Kijkend naar de soort drank die deelnemers drinken blijkt uit Tabel 6 dat zij veelal wijn drinken (94%) en/of bier (72%). Vergeleken met de cijfers van voorgaande jaren blijkt, dat het gebruik van licht-alcoholische dranken stijgt: in 2016 dronk 28% deze dranksoorten, in 2018 33% en in 2019 35%. Het percentage in 2020 is 37% voor mannen en vrouwen samen.

Tabel 6 De 5 meest populaire soorten alcoholhoudende drank en geslacht (n 17.947)

Soort alcoholhoudende drank	Mannen	Vrouwen
Bier	90%	61%
Wijn	85%	96%
Sterkedrank (jenever, whisky etc.)	53%	28%
Likeuren	24%	30%
Licht alcoholische drank	39%	35%

Bier is de populairste drank onder mannen, gevolgd door wijn en sterkedrank. Bij vrouwen is wijn favoriet, gevolgd door bier en licht-alcoholisch (in 2019 stond likeur nog op de derde plaats). Na een stijging van het gebruik van sterkedrank door vrouwen in 2019 ten opzichte van 2018 (28% tegenover 16%), is dat gebruik nu gestabiliseerd. In 2016 stonden mix-dranken nog in de top-5 (30%), maar in 2020 wordt dit nog maar door 4% van de deelnemers gedronken.

Als alternatieve dranken voor gebruik tijdens IkJas werden genoemd: water (83%), warme dranken (72%), fris (43%), 0.0% bier (31%), alcoholvrij bier <0.5% alcohol (7%), alcoholvrije cocktails (5%).

Oud en nieuw

Van de deelnemers in het onderzoek deed 60,3% nooit een eerdere poging het alcoholgebruik gedurende een periode van minimaal 30 dagen op pauze te zetten. Onder de deelnemers deed 26,8% al eens eerder aan een of meerdere actie(s) mee en liet zich daarbij registreren. Het merendeel van hen (4 op de 5) deed vorig jaar (2019) mee. Op eigen houtje, zonder registratie had 12,8% al eens een poging gedaan, waarbij weer 3 op de 4 dit vorig jaar probeerde.

Verwachtingen bij de actie

Gevraagd naar de redenen om mee te doen aan IkPas konden de deelnemers aangeven in hoeverre de in voorgaande acties genoemde redenen op hen van toepassing waren (tabel 7).

Tabel 7 Redenen om mee te doen aan IkPas per campagnejaar

	IkPas 2018 (n=4.681)	IkPas 2019 (n=12.403)	IkPas 2020 (n=17.954)
Bewustwording/nieuwsgierigheid			
Ervaren wat een alcoholvrije periode met me doet	80%	84%	81%
Benieuwd of ik zo'n periode vol kan houden	74%	78%	74%
Ik wil weten welke rol alcohol in mijn leven speelt	66%	67%	67%
Ik wil weten welke rol alcohol in de maatschappij speelt	44%	41%	43%
Ik wil bewuster worden van mijn drinkgedrag	60%	63%	64%
Veranderen gewoonte/alcoholgebruik			
Ik wil ook na IkPas minder (vaak) alcohol drinken	73%	79%	79%
Ik wil meer zelfregie krijgen	61%	64%	66%
Ik wil leren hoe ik 'nee' moet zeggen tegen alcohol	46%	50%	50%
Ik wil de gewoonte leren doorbreken	80%	84%	84%
Quick Wins			
Ik wil me lichamelijker fitter voelen	80%	87%	87%
Ik wil me mentaal fitter voelen	78%	82%	83%
Ik wil afvallen	60%	62%	64%
Ik wil beter slapen	56%	60%	66%
Ik wil geld uitsparen	28%	28%	28%
Ik wil een mooiere en meer glanzende huid krijgen	44%	43%	44%
Ik wil een mooie sportprestatie leveren	37%	39%	37%
Ik wil mijn relatie verbeteren	Niet gevraagd	16%	16%
Het voorkomen van acute gezondheidsproblemen	13%	16%	17%
Overige motieven			
Ik doe mee omdat ik gevraagd ben mee te doen	11%	8%	8%
Ik wil het goede voorbeeld geven aan jongeren	39%	40%	37%
Leuk om dit (samen met anderen) te beleven, ludiek	36%	36%	32%

Uit tabel 7 kan men een redelijk stabiel patroon opmaken in redenen voor deelname aan IkPas. De voornaamste redenen (top 6) zijn: 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.

Als de deelnemers gevraagd wordt te kiezen uit 5 categorieën om aan te geven welke reden voor hen de belangrijkste is, antwoorden zij als volgt (tabel 8):

Tabel 8 Voornaamste reden om mee te doen aan IkPas (n=17.954)

Reden om mee te doen	%
De lichamelijke of mentale effecten (beter slapen, fitheid, afvallen, etc.)	44,3%
Leren bewuster om te gaan met alcoholgebruik in de toekomst (minder gewoonte, minder drinken)	26,3%
Een jaarlijkse reset, een periodieke onthouding (zoals bijv. ook met vasten gebeurt)	14,7%
De uitdaging: ben benieuwd of ik het volhoud	7,8%
Nieuwsgierigheid: ik wil dit wel eens meemaken en alles eromheen: wat kom ik allemaal tegen, hoe reageren anderen etc.	6,8%

De quick wins springen eruit als het gaat om de voornaamste reden waarom men deelneemt, gevolgd door het bewuster omgaan met het eigen alcoholgebruik. Er zijn geen verschillen tussen mannen en vrouwen, tussen jong en oud, noch tussen deelnemers aan de januari-actie en die in februari en maart. Het resultaat op deze vraag lijkt aan te sluiten bij de campagnestrategie om te focussen op de voordelen van de deelnemers op hun gezondheid en dagelijks functioneren.

Uitdaging of makkie?

Voor 68,4% van de deelnemers geldt deelname als een uitdaging, 31,6% denkt dat het een makkie zal worden.

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 7.005 deelnemers mee (39.4% van de deelnemers aan de voormeting).

Verloop van de actie

In tabel 9 staat een overzicht van het aantal deelnemers dat IkPas zonder te drinken heeft afgemaakt sinds de start van de campagne in 2015:

Tabel 9 Afronden van de actie zonder te drinken

Jaar	niet gedronken tijdens actie
2015	69,8%
2016	73,6%
2017	77,2%
2018	69,6%
2019A	75,3%
2019B	71,5%
2020A	75,3%
2020B	71,2%

Elk jaar maakt een substantieel deel van de deelnemers (70-77%) de actie af zonder te drinken. In 2020 is dit bij 75,3% van de deelnemers aan Dry January het geval, bij de deelnemers aan 40 dagen geen druppel is dit 71,5%. Vergelijkbare verschillen tussen de 30- en 40-dagen actie werden ook in 2019 aangetroffen. Om deze verschillen te kunnen verklaren zullen nog nadere analyses gedaan moeten worden, die vallen buiten het bestek van deze rapportage.

Uit onderzoek naar Dry January in Groot-Brittannië blijkt dat daar een vrijwel vergelijkbaar percentage (70%) van de 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%) rondt de actie succesvol af (de Visser, 2019)². Het lijkt de moeite waard dit in de toekomst ook in ons land te onderzoeken.

Elk jaar doet ongeveer 70% van de deelnemers de actie individueel, twee derde van de overige deelnemers doet de actie samen met partner of andere gezinsleden.

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 65% van de respondenten minimaal de helft van de nieuwsbrieven heeft geopend en gelezen.

Van de deelnemers maakt 11,7% gebruik van de intensievere vormen uit het ondersteuningspakket (IkPas-coach, chatfunctie, forumfunctie, bekijken webinars, alcoholinfolijn of gebruik hulpapps).

Oordeel over de actie en het ondersteuningspakket

In Tabel 10 staat een aantal resultaten met betrekking tot het oordeel van deelnemers over de actie en de ervaren ondersteuning:

Tabel 10 Beoordeling van IkPas en het ondersteuningspakket

Jaar	waardering actie (rapportcijfer)	voldoende ondersteund	Nieuwsbrieven ondersteunend	Waardering niewsbrief
2015	7,50	----*	----*	
2016	7,72	40,8%	47,8%	----*
2017	7,73	41,4%	38,1%	----*
2018	7,83	59,0%	61,3%	----*
2019A	8,02	67,3%	70,1%	----*
2019B	7,98	67,9%	66,4%	----*
2020A	8,16	74,8%	63,4%	7,28
2020B	7,91	66,9%	60,3%	7,36

*Vraag is niet gesteld

De deelnemers van de januari-actie geven IkPas als rapportcijfer een 8,2, de deelnemers van 40 dagen geen druppel een 7,9 (de mediaanwaarde is in beide gevallen een 8).

De deelnemers aan de 40-dagen geen druppel-actie in 2020 voelden zich iets minder ondersteund, maar het niveau hiervan is wel vergelijkbaar met dat in 2019. In het algemeen kan gesteld worden dat de waardering voor de actie en het ondersteuningspakket vanaf het begin van IkPas in 2015 is gestegen. Daarbij dient bedacht te worden, dat IkPas sinds de actie van 2018 financieel wordt ondersteund door het ministerie van VWS en het ondersteuningspakket vanaf toen ook is uitgebreid en verstevigd.

² De Visser, R. (2019). The evaluation of Dry January 2019. Sussex, School of Psychology University of Sussex

De behaalde doelen

In Tabel 11 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 11 Verwachte en ervaren effecten door de deelnemers aan IkPas voor- en nameting 2020

	Voormeting IkPas 2020 (n=7.005)	Nameting IkPas 2020 (n=7.005)
Bewustwording/nieuwsgierigheid (blok 1)		
Ervaren wat een alcoholvrije periode met me doet	82%	83%
Benieuwd of ik zo'n periode vol kan houden	76%	82%
Ik wil weten welke rol alcohol in mijn leven speelt	68%	73%
Ik wil weten welke rol alcohol in de maatschappij speelt	42%	71%
Ik wil bewuster worden van mijn drinkgedrag	63%	78%
Veranderen gewoonte/alcoholgebruik (blok 2)		
Ik wil ook na IkPas minder (vaak) alcohol drinken	79%	69%
Ik wil meer zelfregie krijgen	66%	60%
Ik wil leren hoe ik 'nee' moet zeggen tegen alcohol	50%	62%
Ik wil de gewoonte leren doorbreken	85%	63%
Quick Wins (blok 3)		
Ik wil me lichamelijk fitter voelen	85%	60%
Ik wil me mentaal fitter voelen	80%	60%
Ik wil afvallen	60%	31%
Ik wil beter slapen	65%	55%
Ik wil geld uitsparen	23%	49%
Ik wil een mooiere en meer glanzende huid krijgen	38%	21%
Ik wil een mooie sportprestatie leveren	34%	26%
Ik wil mijn relatie verbeteren	13%	14%
Het voorkomen van acute gezondheidsproblemen	15%	32%
Overige motieven (blok 4)		
Ik wil het goede voorbeeld geven aan jongeren	36%	45%
Leuk om dit (samen met anderen) te beleven, ludiek	30%	50%

Indien we naar de resultaten kijken na een maand zien we wat betreft bewustwording (blok 1) en het opdoen van ervaringen met de campagne zelf (blok 4) over de gehele linie een duidelijk 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 (blok 2): 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 duidelijk meer deelnemers hebben geleerd om druk te weerstaan dan dat zij zelf verwacht hadden.

De quick wins (blok 3) 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 en de verbetering van de huid. In iets mindere mate geldt dit voor het leveren van een sportprestatie en voor het beter slapen. Wel verdubbelt het aantal deelnemers, dat een verbetering van hun gezondheid ervaart of hebben gemerkt dat zij geld uitsparen.

Opgemerkt dient te worden, dat de gerealiseerde effecten van zichzelf in het algemeen voor een actie van een maand ook weer niet klein 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 om thema's (zoals lichaamsgewicht, mentale fitheid) die met meer aspecten kunnen samenhangen dan alleen met alcoholgebruik.

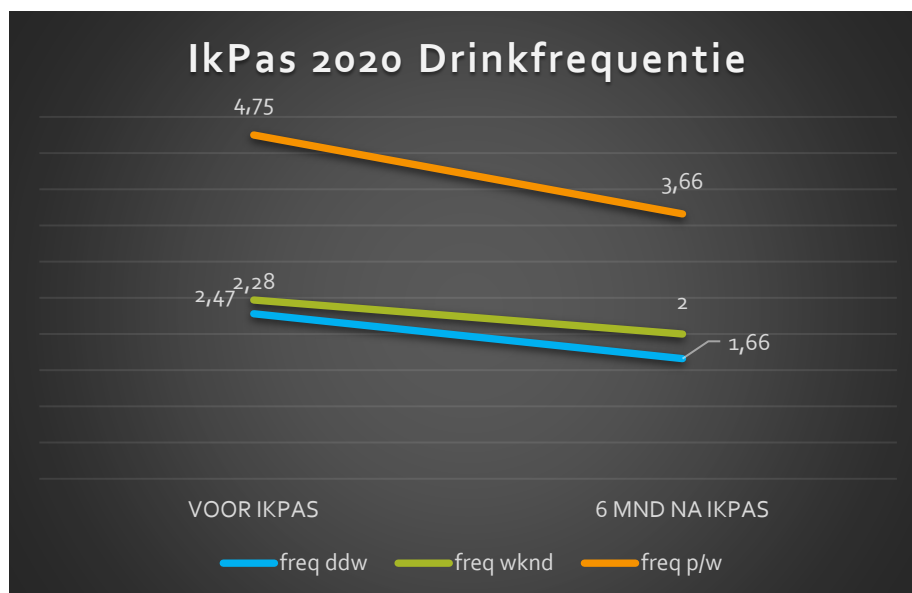
Resultaten op de langere termijn: alcoholgebruik

Uit de ervaringen, gepresenteerd in Tabel 11 (pag. 9) kwam naar voren, dat 69% 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 (7.079 respondenten, 39.4% 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 2 het aantal dagen dat deelnemers op de twee meetmomenten drinken in beeld gebracht, zowel onderscheiden naar doordeweekse en weekenddagen als op weekbasis:

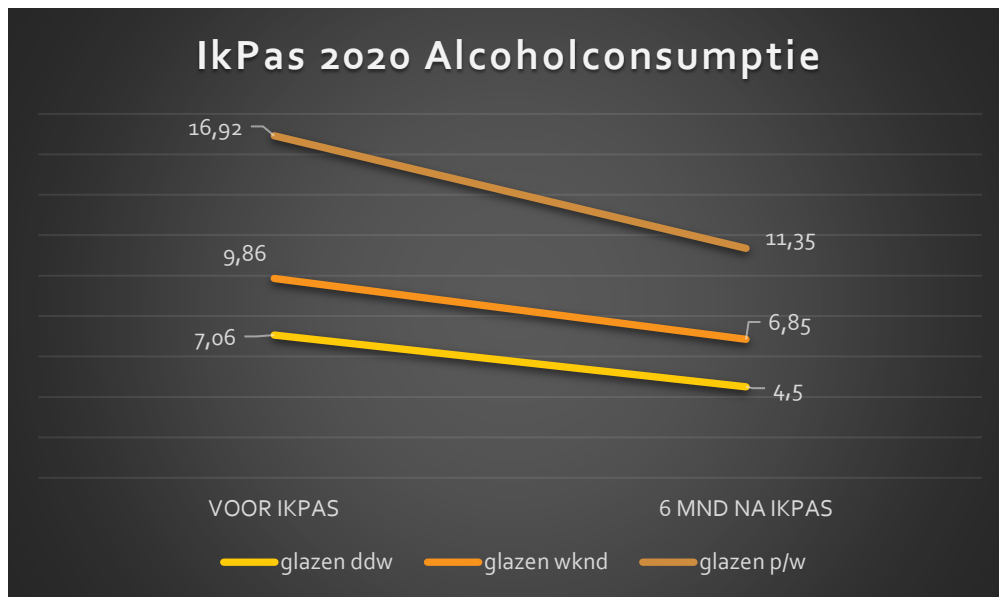
Grafiek 2 Frequentie alcoholgebruik deelnemers IkPas 2020 (n=7.079)



Uit de grafiek blijkt dat deelnemers 1,1 dagen per week minder gaan drinken, hetgeen een statistisch significant verschil is ($t=48,185$ ($df=7078$), $p<001$). Het verschil in drinkfrequentie tussen de twee meetmomenten wordt voornamelijk veroorzaakt door een daling door de week (0,81 dagen per week, $p<001$), maar ook de daling in het weekend (0,28 dagen) is statistisch significant ($p<001$).

Uit grafiek 3 blijken zowel doordeweeks als in het weekend minder glazen te worden gedronken. In totaal worden 5,58 glazen minder gedronken, bijna een glas per dag ($t=44,101$ ($df=7078$), $p<001$):

Grafiek 3 Alcoholconsumptie deelnemers IkPas 2020 (n=7.079)



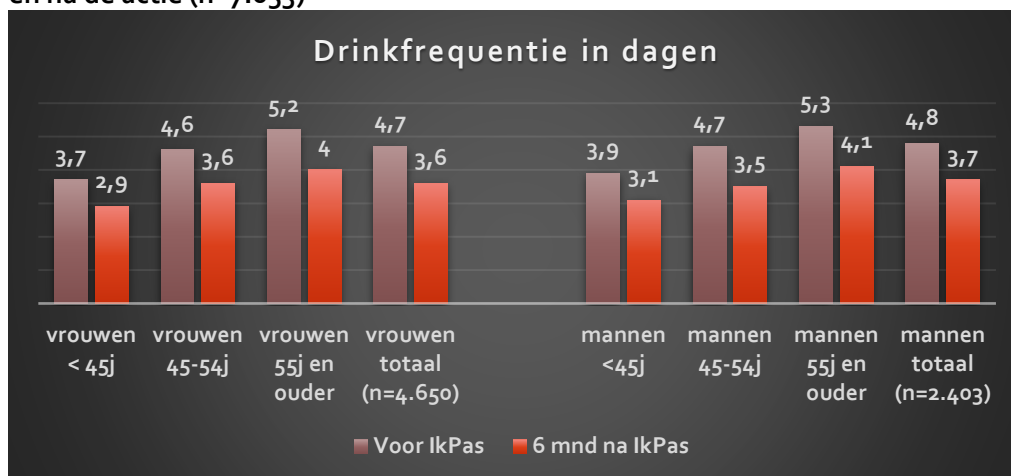
De daling in consumptie van 5,58 glas staat gelijk aan een vermindering van 33%. Er blijkt nauwelijks verschil in effect tussen de twee campagnes: bij de januarideelnemers is er een vermindering van 32%, bij de 40 dagen-deelnemers een vermindering van 37%.

Uit nadere analyses blijkt, dat 72% van de deelnemers aan de voormeting en de follow-up een half jaar na IkPas wekelijks minder drinkt, 50% mindert met minimaal een half glas per dag. En ten slotte stijgt een half jaar na IkPas het aantal niet-drinkers³ van 0,6% naar 7,8%. Het aantal niet-drinkers door de week stijgt van 7,9% naar 17,9%.

Resultaten alcoholgebruik naar leeftijd en geslacht

In grafiek 4 worden de resultaten wat betreft de drinkfrequentie vergeleken tussen mannen en vrouwen, ingedeeld naar leeftijd.

Grafiek 4 Drinkfrequentie (gerekend in dagen) IkPas-deelnemers naar leeftijd en geslacht voor en na de actie (n=7.053)

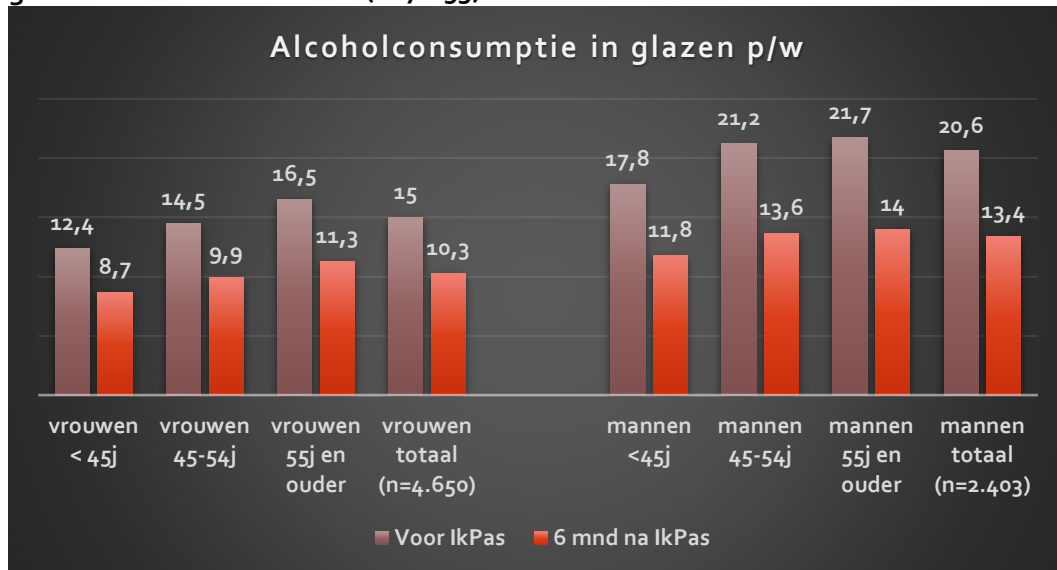


³ Er waren dus ook IkPas-deelnemers die vooraf al minimaal een half jaar niet dronken, eigenlijk dus 'oneigenlijke' deelnemers. Wellicht deden deze mee uit solidariteit

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. Ook 6 maanden na IkPas blijven 55-plussers naar verhouding het vaakst drinken.

Zowel voor als 6 maanden na IkPas drinken mannen meer glazen op weekbasis dan vrouwen, zo blijkt uit grafiek 5.

Grafiek 5 Drinkhoeveelheid (gerekend in glazen per week) IkPas-deelnemers naar leeftijd en geslacht voor en na de actie (n=7.053)



De daling is bij mannen in verhouding iets groter dan bij vrouwen: de consumptie bij mannen daalt met 35%, bij vrouwen met 31%. De weekconsumptie is bij 55-plussers het hoogste zowel bij mannen als bij vrouwen, ook na zes maanden.

Overmatig drinken en alcoholgebruik naar het advies van de Gezondheidsraad

In tabel 12 wordt weergegeven welk percentage van de deelnemers een half jaar na IkPas nog overmatig drinkt (Vrouwen > 14 glazen per week, mannen > 21 glazen).

Tabel 12 Overmatig drinken naar geslacht voor en na IkPas 2020 (n=7.077)

	Voor IkPas	6 maanden na IkPas	Voor IkPas	6 maanden na IkPas
	Mannen	Mannen	Vrouwen	Vrouwen
Dry January 2020	35.0%	16.8%	42.0%	23.7%
40 dagen geen druppel 2020	27.2%	11.3%	35.9%	20.6%

Zowel bij mannen als bij vrouwen vindt een forse vermindering van het overmatig drinken plaats. Mannelijke deelnemers benaderen 6 maanden na IkPas het gemiddelde landelijke niveau (10% volgens de Nationale Drug Monitor (NDM) van 2019), vrouwelijke deelnemers blijven daar nog steeds relatief ver van verwijderd (6.6% volgens de NDM).

In Tabel 13 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 12 Alcoholgebruik conform advies van de gezondheidsraad naar geslacht (n=7.077)

	Voor IkPas	6 maanden na IkPas	Voor IkPas	6 maanden na IkPas
	Mannen	Mannen	Vrouwen	Vrouwen
Dry January	2.8%	14.0%	4.7%	14.5%
40 dagen geen druppel	8.0%	20.3%	6.7%	20.4%

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 (29.5% voor mannen, 49.8% voor vrouwen volgens de Nationale Drug Monitor van 2019).

Covid-19 en IkPas

Begin maart 2020 brak in Nederland de Covid-19-pandemie uit. Dit gegeven had zowel consequenties voor de gezondheid van de Nederlanders als voor het sociale leven. Door de overheidsmaatregelen ging vanaf 15 maart de Horeca dicht. Voor de deelnemers aan Dry January betekende dit dat 6 weken na hun actie er nu van buitenaf beperkingen golden voor hun alcoholgebruik, nl. het drinken buitenshuis. Pas vanaf 1 juni was weer sprake van enige versoepeling. Hoewel er vanaf 1 juni sprake was van enige versoepeling gedurende de zomerperiode kunnen dergelijke beperkingen zeker van invloed zijn geweest op het drinkpatroon van de IkPas-deelnemers. Voor de deelnemers aan 40 dagen geen druppel! geldt dat hun IkPas-periode grotendeels in Corona-tijd plaatsvond. Enerzijds kunnen zij het hierdoor makkelijker hebben gehad om de actie zonder te drinken te volbrengen (zij konden toch niet de horeca in), anderzijds kan de Covid-19-situatie ook gezorgd hebben voor de behoefte aan compensatiegedrag in de vorm van alcoholgebruik, als tegenwicht tegen de impact van Covid-19 op het dagelijkse leven.

In ieder geval is het de moeite waard om te kijken of er nog (opmerkelijke) verschillen zijn opgetreden in 'het volbrengen van de actie zonder te drinken' en in 'het alcoholgebruik zes maanden na de actie' ten opzichte van voorgaande jaren.

Uit tabel 6 op pag. 7 blijkt dat er in 2020 geen sprake is van meer of minder succesvol afronden van de actie dan in 2019. Ook de mate waarin het alcoholgebruik is verminderd laat geen verschil zien tussen de campagnes in 2019 en in 2020. In 2019 was er een vermindering van 31% (Dry January), resp. 34% (40 dagen geen druppel!), in 2020 waren deze percentages 32% resp. 37%. Ook de antwoorden op de stelling: "Door de huidige situatie met Corona lukt het mij minder goed om mijn alcoholgebruik in de hand te houden" doen vermoeden dat deelnemers in de wijze waarop zij een half jaar na IkPas met hun alcoholgebruik omgaan, zich relatief weinig hebben laten leiden door de Coronasituatie. Een grote meerderheid (70.1%) was het (helemaal) niet met deze stelling eens, 14.7% stond hier neutraal in, en 15.2% was het hier (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.

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 en Prof. dr. H. (Dike) van de Mheen.