



Resultaten IkPas-actie 2017

Inleiding

IkPas is de paraplu van regionale en lokale acties, waarbij deelnemers hun alcoholgebruik 30 of 40 dagen op pauze zetten¹. In 2017 was de start van beide periodes op 1 maart. Vanaf de eerste versie van IkPas in 2015 wordt de actie begeleid door onderzoek. Tot 1 oktober 2017 werd dit gedaan door het lectoraat verslaving van hogeschool Windesheim in Zwolle, vanaf die datum is het stokje overgenomen door Tranzo, wetenschappelijk centrum voor zorg en welzijn van de universiteit Tilburg. Dit is nl. de nieuwe werkkring van voormalig lector Rob Bovens, verantwoordelijk voor de evaluatie van IkPas. Het laatste deel van de evaluatie van de actie in 2017, de follow up 6 maanden na de actie, is vanuit Tranzo uitgevoerd.

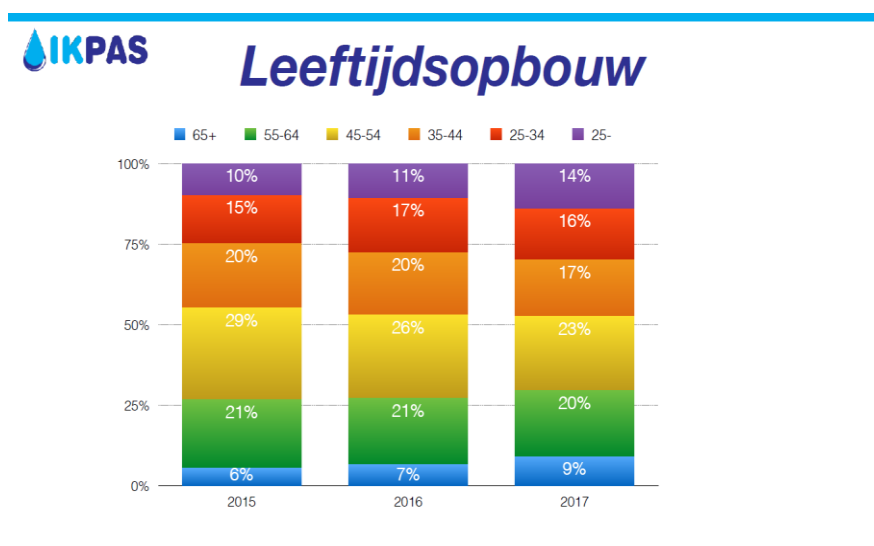
Deelnemers

Bijna 11.000 deelnemers (exact: **10.880**) registreerden zich via de website www.IkPas.nl om individueel of gezamenlijk deze uitdaging aan te gaan. Dit is een stijging van 50% t.o.v. het deelnemer-aantal in 2016 (7.239). Iets meer deelnemers deden aan de lange versie van 40 dagen mee (54% vs. 46%).

Ondanks dat België sinds februari 2017 met Tournée Minérale nu ook haar eigen actie heeft, deden er in 2017 toch weer 311 Belgen mee.

Onderstaande grafiek geeft de leeftijdsverdeling van IkPas van de afgelopen drie acties weer:

Figuur 1: Leeftijd deelnemers IkPas 2015-2017



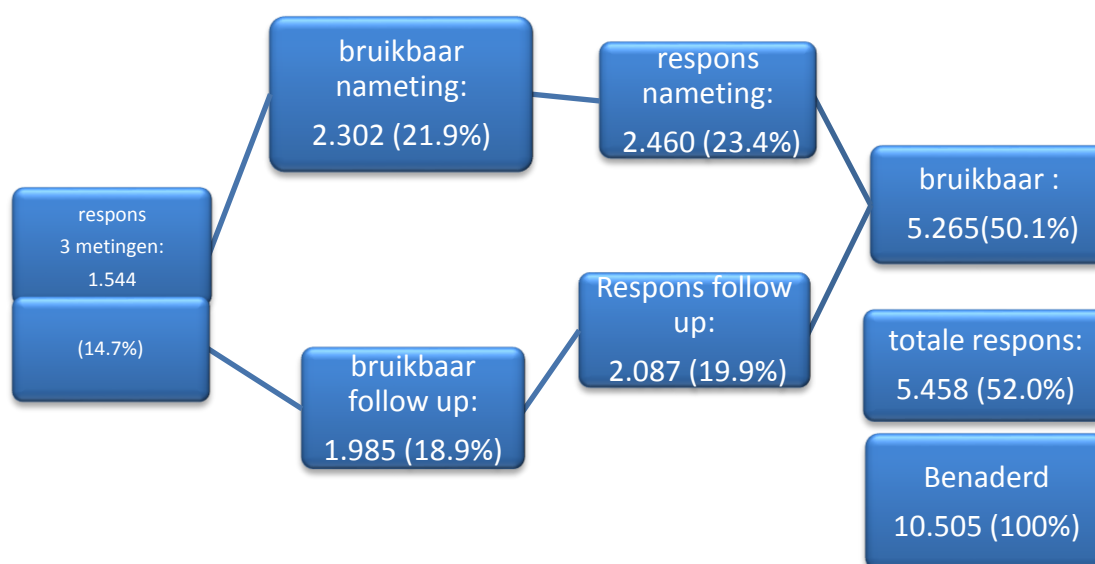
De gemiddelde leeftijd is 45 jaar, de oudste deelnemer is 82 jaar, de jongste is 16.

¹ Zie voor meer informatie over deze actie www.ikpas.nl

Opzet en verloop van het onderzoek

Via het dataverzamelingsprogramma SurveyMonkey zijn deelnemers op 3 momenten uitgenodigd om via het aanklikken van een link online vragenlijsten in te vullen: direct voorafgaande aan de actie, 6 weken na afloop hiervan en 6 maanden nadien.

Figuur 2: Respons IkPas-evaluatie 2017



Toelichting

Alle deelnemers zijn benaderd op 375 na. Zij waren relatief laat met hun aanmelding en konden niet meer op tijd een vragenlijst invullen.

Onder 'bruikbaar' in Figuur 2 worden de respondenten begrepen die op alle vragen met betrekking tot hun alcoholgebruik antwoord hebben gegeven.

De respons op de enquêtes is behoorlijk hoog voor dit soort (online-)onderzoek, maar wel lager dan in 2016. In dat jaar reageerde in eerste instantie al 70% van de deelnemers. Wel dient te worden opgemerkt, dat in 2016 minder herinneringen zijn verstuurd.

Voor het meten van de uiteindelijke resultaten vormt de 'bruikbare' respons in de follow up-meting het vertrekpunt. Opvallend is, dat de uiteindelijke respons op dat moment in 2017 (18.9%) veel minder afwijkt van die in 2016 (24.6%). De respons op de evaluatie in 2015 was uiteindelijk 21.5%. De deelnemers aan het onderzoek zijn aanvankelijk gemiddeld iets ouder dan de gemiddelde deelnemer (resp. 48.1 en 45 jaar). Deelnemers die op twee of drie momenten aan het onderzoek hebben deelgenomen zijn gemiddeld nog ouder (resp. 52.4 en 52.8 jaar).

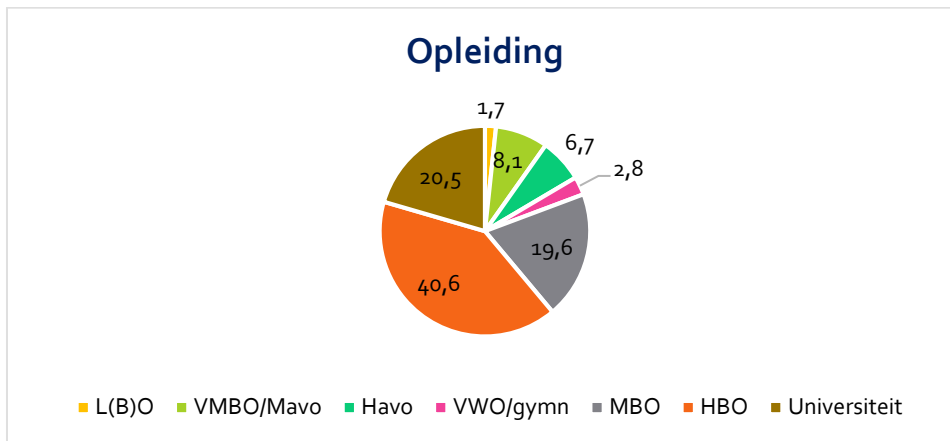
Ook vullen naar verhouding iets meer vrouwen een vragenlijst in dan er vrouwelijke deelnemers zijn. Van de deelnemers is 65% vrouw, van degenen die één vragenlijst invulden 66.5%, van degenen die twee of drie vragenlijsten invulden 68.5%.

Kenmerken van de IkPas-deelnemers

Hierboven werden al enige gegevens gepresenteerd over de deelnemers (geslacht en leeftijd), deze gegevens zijn gebaseerd op de aanmeldingen via de website. Uit het onderzoek komt aanvullende informatie beschikbaar over de samenstelling van de deelnemersgroep.

De meerderheid van de deelnemers is hoog opgeleid (61.1%). Dit betekent dat zij een HBO- of WO-studie hebben afgerond. Ruim een kwart (29.1%) heeft de Havo, het VWO of MBO afgerond. De

Figuur 3 Opleiding



overige 9.8% is lager opgeleid: LBO, LO of Mavo/VMBO. Het opleidingsniveau is iets lager dan in de voorgaande jaren, met in 2016 64.7% hoger opgeleiden, in 2015 64%.

In 2017 was 50% van de IkPas-deelnemers werkzaam in de non-profitsector, een stijging van 5% met het jaar ervoor. Van de deelnemers werkte 20% niet: 11.6% omdat zij met pensioen waren, 4.3% had geen werk en 4.1% studeerde.

Alcoholgebruik: soort

Deelnemers drinken veelal wijn (91.7%) en/of bier (62.3%). Wat de soort drank betreft is er verschil tussen mannen en vrouwen:

Tabel 1 Soort alcoholhoudende drank

Soort alcoholhoudende drank	Mannen	Vrouwen
Bier	90%	58%
Wijn	82%	94%
Sterke drank (jenever, whisky etc.)	53%	26%
Licht alcoholische drank (vb. Radler)	32%	31%
(Zoete) gemixte drank	23%	32%

Bier is de populairste drank onder mannen, gevolgd door wijn en sterke drank. Bij vrouwen is wijn favoriet, gevolgd door bier en zoete gemixte drank.

Alcoholgebruik: frequentie

IkPas trekt relatief veel deelnemers die voorafgaand aan de actie frequent drinken, zowel doordeweeks als in het weekend. Gemiddeld gezien wordt er op meer dan 4 van de 7 dagen gedronken door de IkPas-deelnemers. In tabel 2 is een uitsplitsing gemaakt naar leeftijd en geslacht. Hieruit valt op te maken, dat mannen op jongere leeftijd iets vaker drinken dan vrouwen, het verschil tussen beide seksen verdwijnt wat dit betreft met het stijgen van de leeftijd, zowel bij de actie van 2016 als bij die van 2017:

Tabel 2 Frequentie alcoholgebruik

Frequentie Alcoholgebruik	IkPas 2017 (vóór IkPas)	IkPas 2016 (vóór IkPas)	IkPas 2017 (vóór IkPas)	IkPas 2016 (vóór IkPas)
	Vrouwen (n=3499)	Vrouwen (n=2533)	Mannen (n=1766)	Mannen (n=1291)
< 45 jaar	3.2 dg	3.4 dg	3.7 dg	3.8 dg
45-54 jaar	4.4 dg	4.8 dg	4.5 dg	4.6 dg
≥ 55 jaar	5.2 dg	5.4 dg	5.3 dg	5.4 dg
Totaal	4.2 dg	4.5 dg	4.5 dg	4.5 dg

Naarmate de leeftijd stijgt, neemt de drinkfrequentie toe. Deze trend is te zien in 2016 en in 2017. De categorie 55-plussers in IkPas 2017 drinkt het meest frequent: 56.6% van de mannen drinkt op 6 of 7 dagen in de week, bij vrouwen is dit percentage 52.9% (in 2016 58.1% resp. 59.3%). De trend dat naarmate IkPas-deelnemers ouder zijn, zij vaker drinken is helemaal duidelijk te zien als gekeken wordt naar wie er elke dag drinkt (Tabel 3):

Tabel 3 Alle dagen alcohol IkPas 2017 en 2016

Frequentie Alcoholgebruik 2016 en 2017	IkPas 2017 (vóór IkPas): Alle 7 dagen drinken	IkPas 2016 (vóór IkPas): Alle 7 dagen drinken
< 25 jaar	1%	3%
25-34 jaar	7%	6%
35-44 jaar	16%	18%
45-54 jaar	25%	28%
55-64 jaar	36%	40%
≥ 65 jaar	53%	60%
Totaal	26%	27%

Alcoholgebruik: hoeveelheid

Naast de drinkfrequentie is ook gekeken naar het aantal glazen dat men wekelijks drinkt. In tabel 4 staat het aantal glazen per week, uitgesplitst naar mannen en vrouwen. In deze tabel worden de resultaten van 2017 met 2016 vergeleken. De deelnemers aan IkPas 2017 dronken naar verhouding iets minder dan de deelnemers het jaar ervoor. Maar ook in 2017 drinken deelnemers gemiddeld meer dan het advies van de Gezondheidsraad uit 2015 (liever geen alcohol, in geval van gebruik maximaal 1 glas per dag).²

Tabel 4 Aantal glazen op weekbasis deelnemers IkPas 2017 en IkPas 2016

Alcoholconsumptie: Glazen p/w	IkPas 2017 (vóór IkPas)	IkPas 2016 (vóór IkPas)	IkPas 2017 (vóór ikPas)	IkPas 2016 (vóór IkPas)
	Vrouwen (n=3499)	Vrouwen (n=2533)	Mannen (n=1766)	Mannen (n=1291)
< 45 jaar	11.5 gl.	12.4 gl.	18.6 gl.	19.3 gl.
45-54 jaar	13.1 gl.	14.7 gl.	18.8 gl.	21.4 gl.
≥ 55 jaar	15.3 gl.	17.6 gl.	19.6 gl.	22.6 gl.
Totaal	13.3 gl.	14.7 gl.	19.1 gl.	21.0 gl.

² Gezondheidsraad. Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad, 2015; publicatienr. 2015/24. ISBN 978-94-6281-089-1

Opvallend is verder, dat het leeftijdseffect (vaker per week drinken), dat we in tabel 3 zagen bij zowel mannen als vrouwen, bij de mannen nauwelijks (en niet statistisch significant) doorwerkt in het stijgen van de weekconsumptie, bij vrouwen gebeurt dit wel.

Naast de richtlijnen voor verantwoord alcoholgebruik zijn er ook definities van overmatig drinken. Voor mannen wordt hier de grens van 21 glazen aangehouden, bij vrouwen is dit 14 glazen.

In de tabellen 5a en 5b is in groen aangegeven hoeveel deelnemers zich houden aan de richtlijnen van de Gezondheidsraad (vrouwen: 33.3%; mannen: 21.9%). Ter vergelijking: volgens de landelijke leefstijlmonitor (zie: http://rivm.nl/Onderwerpen/L/Leefstijlmonitor/Cijfers/Alcohol/Alcoholgebruik_onder_volwassenen) is dit bij de Nederlandse bevolking in 2016 50.4% bij de vrouwen en 28.0% bij de mannen.

Daarnaast kan men in deze tabellen zien hoeveel deelnemers overmatig drinken (kleur rood): 35.2% van de vrouwelijke deelnemers, 31.2% van de mannelijke deelnemers. Daarmee blijken aanmerkelijk meer IkPassers overmatig te drinken dan de gemiddelde Nederlandse bevolking: van de Nederlanders drinkt bij vrouwen 7.3% overmatig, bij de mannen is dit 10.4%. Opgemerkt dient te worden dat in de landelijke cijfers niet-drinkers wel meegeteld worden.

Tabel 5a Weekconsumptie in glazen alcohol vrouwen IkPas 2017

Weekglazen vrouwen 2017 vóór IkPas	≤ 7 glazen	8-14 glazen	15-21 glazen	>21 glazen
<45 jaar	43.7%	28.0%	15.7%	12.6%
45-54 jaar	33.6%	32.6%	19.1%	14.7%
≥55 jaar	22.2%	34.2%	23.8%	19.8%
Totaal	33.3%	31.5%	19.5%	15.7%

Tabel 5b Weekconsumptie in glazen alcohol mannen IkPas 2017

Weekglazen mannen 2017 vóór IkPas	≤ 7 glazen	8-14 glazen	15-21 glazen	>21 glazen
<45 jaar	24.7%	25.3%	18.5%	31.5%
45-54 jaar	23.3%	24.8%	22.2%	29.7%
≥55 jaar	18.8%	26.4%	23.2%	31.7%
Totaal	21.9%	25.7%	21.3%	31.2%

Uit de tabellen wordt ook duidelijk, dat naarmate de leeftijd stijgt er meer overmatig gedronken wordt door vrouwen. Bij mannen is dit veel minder het geval, hun alcoholgebruik blijft op oudere leeftijd nagenoeg hetzelfde. Daarmee wijken de mannelijke deelnemers in 2017 duidelijk af van de deelnemers in de voorgaande jaren: in 2015 en 2016 steeg de alcoholconsumptie wel met het vorderen van de leeftijd.

Conclusie:

De samenstelling van de deelnemersgroep aan de actie in 2017 komt grotendeels overeen met die van 2016. De deelnemers aan IkPas zijn veelal hoogopgeleide, relatief oudere in de non-profitsector werkende personen en zijn voor twee derde van het vrouwelijk geslacht. Vrijwel elke deelnemer drinkt (ook) wijn, meer dan twee derde (ook) bier. Deelnemers aan IkPas zijn (zeer) frequente drinkers. De frequentie neemt toe naarmate de leeftijd stijgt, vooral bij vrouwelijke deelnemers. Een hogere drinkfrequentie bij de mannen leidt niet tot een hogere weekconsumptie.

Deelname aan IkPas

Het aantal deelnemers dat ooit al een keer heeft deelgenomen aan IkPas of een vergelijkbare actie stijgt. In 2016 gold dit voor 16% van de deelnemers, in 2017 stijgt dit naar 24%. Maar toch is voor veel deelnemers het meedoen aan IkPas de eerste kennismaking met 30 of 40 dagen zonder alcohol. Van deze deelnemers vindt 58.2% deelname aan IkPas een uitdaging, duidelijk minder dan in 2016, toen nog 67.7% daar zo over dacht.

Aan IkPas doet 56% van de deelnemers op individuele basis mee, 12% doet dit samen met collega's, 12% met vrienden en 24% met gezin of familie (combinaties zijn mogelijk, daarom samen > 100%). In Tabel 6 worden motieven gepresenteerd die deelnemers hadden bij het meedoen aan IkPas. De vragenlijst bevatte een aantal nieuwe onderwerpen op basis van in het verleden in de antwoorden op open vragen genoemde motieven.

Wat het eerste opvalt is, dat er ten opzichte van de IkPas-actie van 2016 niet veel veranderd is. Enige wat grotere uitzondering is het lagere percentage deelnemers dat IkPas wil gebruiken om ook na de actie iets minder te drinken: 62% tegenover 72% in 2016. Wellicht heeft dit te maken met het feit, dat – zoals tabel 4 heeft laten zien – er door de IkPas-deelnemers van 2017 gemiddeld iets minder wordt gedronken.

Dat het verschil hiermee te maken heeft wordt ook gevoed door de constatering, dat deelnemers die (ook) als reden hebben opgegeven dat zij in de toekomst minder willen gaan drinken gemiddeld vaker (op 4.8 dagen vs. 3.6) en meer drinken op weekbasis (18.0 vs. 10.8) dan deelnemers die deze reden niet hebben genoemd.

Voor de meeste deelnemers is IkPas een actie waarin men ervaringen wil opdoen (81%), een gewoonte wil doorbreken (74%) of een uitdaging wil aangaan (71%).

Naast bewustwording (meer dan 50%) zijn ook 'quick wins' van belang voor deelnemers: 48% wil afvallen, 66%-68% wil zich fitter voelen, 47% wil beter slapen, 30% wil een mooiere huid en een beperkte groep deelnemers (17%) wil geld uitsparen.

Tabel 6: Overwegingen voor een IkPas-deelname	IkPas 2017	IkPas 2016
Ervaren wat een alcoholvrije periode met me doet	81%	79%
Benieuwd of ik zo'n periode vol kan houden	71%	75%
Ik wil me lichamenlijk fitter voelen	68%	75%*
Ik wil me mentaal fitter voelen	66%	-
Ik wil ook na IkPas minder (vaak) alcohol drinken	62%	72%
Ik wil het goede voorbeeld aan jongeren geven	43%	46%
Ik wil weten welke rol alcohol in mijn leven speelt	62%	57%
Ik wil bewuster worden van mijn drinkgedrag	52%	55%
Ik wil meer zelfregie krijgen	47%	-
Ik wil leren hoe ik 'nee' moet zeggen tegen alcohol	37%	40%
Ik wil de gewoonte doorbreken	74%	-
Ik doe mee omdat ik gevraagd ben mee te doen	15%	14%
Ik wil afvallen	48%	49%
Ik wil beter slapen	47%	-
Ik wil geld uitsparen	17%	-
Ik wil een mooiere en meer glanzende huid krijgen	30%	-

*In 2016 luidde de vraagstelling: Ik wil mij fitter voelen

Conclusie:

Motieven om mee te doen zijn heel divers, de nadruk ligt echter op bewustwording.

Resultaten op de korte en lange termijn; ervaringen van de IkPas-deelnemers

Zes weken na afsluiting van IkPas 2017 hebben 2302 deelnemers een evaluatie ingevuld. Hieruit blijkt dat 77% van hen IkPas zonder alcoholgebruik voltooit, in 2016 was dit 74% en in 2015 70%. Nog eens 9% dronk één keer. Achteraf gezien viel meer deelnemers het meedoen aan IkPas mee: 64% vond het achteraf een makkie, 42% had die verwachting vóór IkPas.

Algemeen

De algemene indruk van de deelnemers aan IkPas is uitermate positief: zowel 6 weken als 6 maanden na het afsluiten van de IkPas-periode wordt de actie gewaardeerd met een 8 (mediaan). Op een vraag bij de follow up hoe men na een half jaar nu nog terugkijkt op de actie antwoordt zelfs 22.3% dat men er nog positiever over is gaan denken (tegenover 1.4% negatiever). Vooral bewustwording wordt hierbij als reden opgegeven als iets dat nog doorwerkt. Bij ca. 11% van de deelnemers wekt de actie de indruk dat het doel is mensen niet meer te doen drinken. Een veel grotere groep respondenten (61%) is het niet met deze stelling eens. Ruim 24% vindt wel dat er in de actie teveel de nadruk gelegd wordt op verslavingsproblematiek. Ruim de helft van de deelnemers (55%) wil weer meedoen aan een volgende actie, 33% overweegt het. 87% geeft aan het nuttig te vinden om elk jaar een IkPas in te lassen, 61% heeft de actie aan anderen aanbevolen.

Individuele doelen

Hiervoor zijn de overwegingen gepresenteerd van deelnemers, voorafgaand aan hun deelname. De vraag is wat er van die redenen terechtgekomen is: halen deelnemers de vooraf gestelde doelen? Onderstaand zijn in de tabellen 7a t/m 7d de verschillende doelen geclusterd en wordt aangegeven in hoeverre deze worden gehaald. De gegevens betreffen de antwoorden op twee momenten (vóór IkPas en 6 maanden later, n=1.985).

Tabel 7a Doelen samenhangend met de actie

	Vóór IkPas	6 maanden na IkPas
Ervaren wat een alcoholvrije periode met me doet	80.5%	85.6%*
Benieuwd of ik zo'n periode vol kan houden	70.6%	87.6%*

*p<.001

Uit Tabel 7a blijkt dat de deelnemers hun doel om ervaring op te doen met een alcoholvrije periode en of zij deze kunnen volhouden zeker bevredigd is. Significant meer deelnemers melden deze ervaring.

Tabel 7b Externe doelen

	Vóór IkPas	6 maanden na IkPas
Ik wil het goede voorbeeld aan jongeren geven	42.7%	49.5%*
Ik doe mee omdat ik gevraagd ben mee te doen	14.8%	-

*p<.001

Uiteraard kan een reden om deel te nemen, die bestaat uit het gevraagd zijn mee te doen aan de actie niet voor de tweede keer uitgevraagd worden. Meer deelnemers vinden dat ze het goede voorbeeld hebben gegeven.

Tabel 7c Doelen 'Quick Wins'

	Vóór IkPas	6 maanden na IkPas
Ik wil me lich.fitter voelen	68.1%	54.3%*
Ik wil me mentaal fitter voelen	65.7%	56.5%*
Ik wil afvallen	47.8%	20%*
Ik wil geld uitsparen	16.7%	37.8%*
Mooiere huid	30.2%	9.8%*
Beter slapen	46.8%	39.5%*
Meer bewogen/gesport	-	17.6%

*p<.001

Opvallend is in tabel 7c bij alle gestelde doelen die met quick wins te maken hebben minder deelnemers aangeven de betreffende ervaring gehad te hebben, op één na: het uitsparen van geld door de actie. Vooral zijn deelnemers minder afgevallen dan gehoopt en heeft nog geen 10% een mooiere huid gekregen. Van de overige ervaringen kan gesteld worden dat relatief nog steeds veel deelnemers deze hebben ondervonden.

Tabel 7d Doelen Toekomstig gedrag

	Vóór IkPas	6 maanden na IkPas
Ik wil ook na IkPas minder (vaak) alcohol drinken	61.9%	50.4%*
Ik wil weten welke rol alcohol in mijn leven speelt	61.6%	65.7%*
Ik wil bewuster worden van mijn drinkgedrag	52.1%	58%*
Ik wil leren hoe ik 'nee' moet zeggen tegen alcohol	36.5%	43.7%*
Meer zelfregie	47.4%	40.4%*
Gewoonte doorbreken	73.8%	43.5%*
Meer bewust rol alcohol in maatschappij	-	69.8%

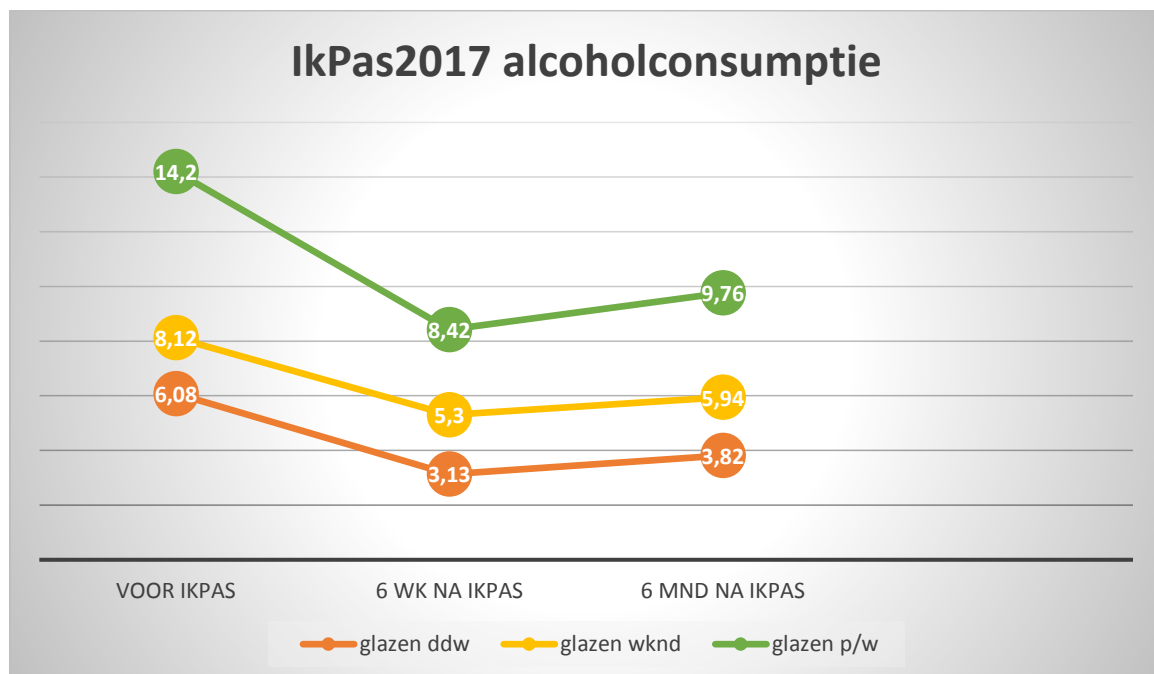
*p<.001

Als het gaat om bewustwording of het krijgen van meer vaardigheden, dan blijkt IkPas 2017 te leiden tot meer deelnemers die dit doel hebben gehaald. Dit leidt echter bij minder deelnemers tot het (kunnen) doorbreken van gewoonten dan degenen die dit als doel gesteld hadden. Ook geven minder deelnemers aan dat het hen gelukt is minder te gaan drinken. Althans: dat zegt hun gevoel. In de volgende paragraaf zal aandacht worden besteed aan de vraag hoe dit in werkelijkheid is.

Resultaten op de korte en lange termijn: alcoholgebruik

Voor het meten van de resultaten ten aanzien van het alcoholgebruik zijn de gegevens bekeken van de deelnemers die aan de follow up-meting (6 maanden na IkPas) hebben deelgenomen. Het betrof 1.985 respondenten, 1.544 van hen deden ook mee aan de meting 6 weken na afloop van de actie. We zagen al dat meer dan de helft van de deelnemers (58%) veranderingen in positieve zin constateerden bij zichzelf, maar kan dit ook op een iets objectievere manier vastgesteld worden? In ons onderzoek hebben we dit gedaan door de deelnemers op de drie verschillende meetmomenten (vooraf, 6 weken na afloop en 6 maanden na afloop) een aantal vragen over drinkfrequentie en consumptieniveau te stellen. Daarbij is onderscheid gemaakt naar het drinken doordeweeks en in het weekend. In onderstaande figuren 3a en 3b worden achtereenvolgens consumptieniveau en frequentie van de deelnemers op de drie momenten gepresenteerd, waarbij tevens onderscheid wordt gemaakt tussen het alcoholgebruik door de week en in het weekend:

Figuur 4a Alcoholconsumptie deelnemers IkPas 2017

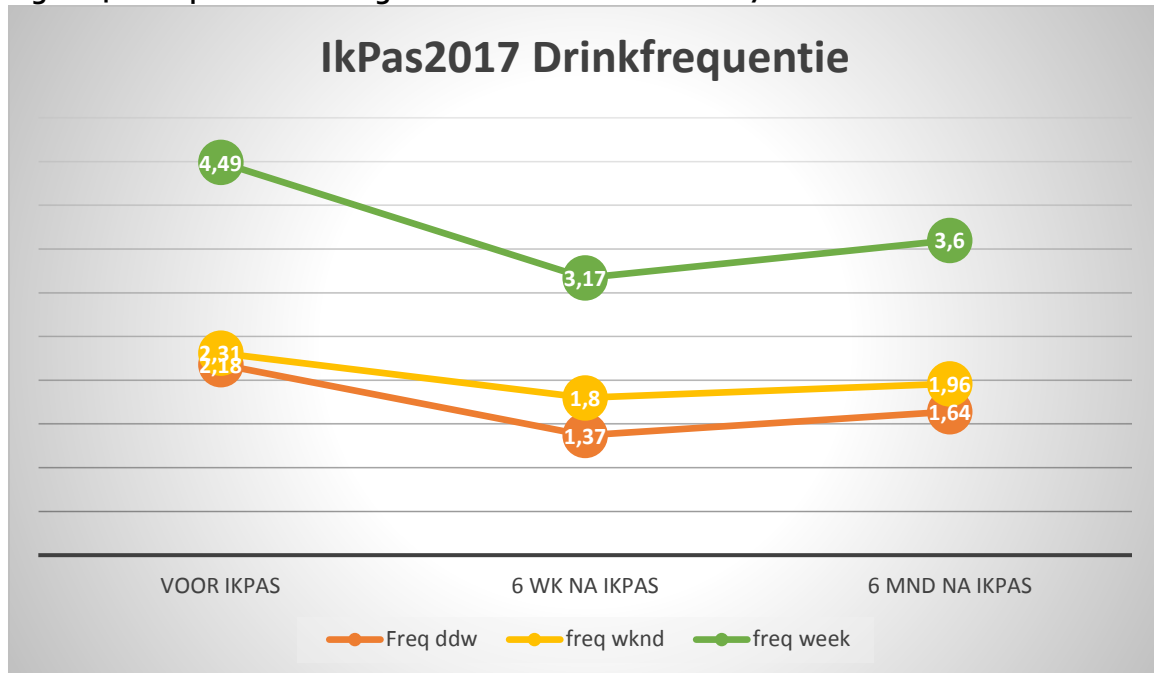


Uit de grafiek wordt duidelijk dat deelnemers aan IkPas na de actie de hoeveelheid alcohol die zij drinken op weekbasis naar beneden hebben bijgesteld. Het verschil ten opzichte van de situatie vóór IkPas bij beide meetmomenten is statistisch significant ($p < .001$). Na 6 maanden wordt door de deelnemers gemiddeld bijna $4 \frac{1}{2}$ glas minder gedronken op weekbasis, een daling van 31%. Een ander iets wat opvalt is dat de daling in consumptie zowel door de week als in het weekend substantieel is ($p < .001$).

De vraag is of dit het gevolg is van minder frequent drinken of van minder glazen per drinkmoment. Uit de grafiek in figuur 4b blijkt dat in ieder geval een lagere frequentie, zowel door de week als in het weekend hieraan bijdraagt. Verdere analyse wijst uit, dat per drinkmoment nog eens een half glas minder wordt gedronken, ongeacht of dit door de week is of in het weekend. Opvallend is dat dit effect constant blijft, zowel dus na 6 weken als na een half jaar.

Het lijkt er dus op, dat IkPas zorgt voor een aanpassing in het drinkpatroon, waarbij per moment van drinken er, ook na een half jaar een half glas minder wordt gedronken én waarbij deelnemers op minder momenten gaan drinken, zowel door de week als in het weekend. Een lichte stijging in drinkfrequentie na een half jaar werkt dan door in ook weer een stijging in de consumptie per week.

Figuur 4b Frequentie alcoholgebruik deelnemers IkPas 2017



Uit de gepresenteerde resultaten blijkt ook, dat de door menige deelnemer en anderen geuite vooronderstelling, dat deelnemers direct na afloop van de actie wel eens zouden kunnen doorschieten in juist meer drinken niet bevestigd wordt.

Uit nadere analyses blijkt, dat 69.6% van de deelnemers een half jaar na IkPas minder glazen per week drinkt, 42.4% mindert met minimaal een half glas per dag. Ter vergelijking: 50.2% van de deelnemers rapporteerde hiervoor minder te drinken. Wellicht klopt dit gevoel bij de deelnemers, omdat een deel van degenen die minder dan een half glas minderen dit van zichzelf niet zo merken. Opvallend is verder dat 46.3% van de deelnemers na een half jaar minimaal 1 'drinkdag' minder heeft en nog eens 23.1% minimaal 2 dagen minder op weekbasis.

En ten slotte stijgt een half jaar na IkPas het aantal niet-drinkers³ van 1.6% naar 5.3%. Het aantal niet-drinkers door de week stijgt van 9.9% naar 15.8%.

Resultaten naar leeftijd en geslacht

In tabel 8 worden de resultaten wat betreft de drinkfrequentie vergeleken tussen mannen en vrouwen, ingedeeld ook naar leeftijd.

Tabel 8 Drinkfrequentie IkPas-deelnemers vóór IkPas en 6 maanden na IkPas naar leeftijd en geslacht (n=1.985)

Frequentie	Vóór IkPas 2017	6 mnd na IkPas 2017	Vóór IkPas 2017	6 mnd na IkPas 2017
	Vrouwen (n=1359)	Vrouwen (n=1359)	Mannen (n=626)	Mannen (n =626)
< 45 jaar	3.1 dg	2.5 dg	3.9 dg	3.2 dg
45-54 jaar	4.4 dg	3.4 dg	4.4 dg	3.7 dg
≥ 55 jaar	5.1 dg	4.1 dg	5.2 dg	4.1 dg
Totaal	4.4 dg	3.5 dg	4.7 dg	3.8 dg

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

Mannen en vrouwen verminderen hun drinkfrequentie ongeveer evenveel. Opvallend is, dat naar verhouding mannen die jonger zijn dan 45 jaar nog steeds vaker drinken dan vrouwen van die leeftijd, hetgeen bijdraagt aan het feit, dat de mannelijke deelnemers in totaal vaker (blijven) drinken dan de vrouwelijke deelnemers.

Tabel 9 Drinkhoeveelheid IkPas-deelnemers vóór IkPas en 6 maanden na IkPas naar leeftijd en geslacht (n=1.985)

Hoeveelheid	Vóór IkPas 2017	6 mnd na IkPas 2017	Vóór IkPas 2017	6 mnd na IkPas 2017
	Vrouwen (n=1359)	Vrouwen (n=1359)	Mannen (n=626)	Mannen (n =626)
< 45 jaar	9.7 gl.	6.8 gl.	17.0 gl.	11.3 gl.
45-54 jaar	12.1 gl.	8.2 gl.	16.5 gl.	12.9 gl.
≥ 55 jaar	14.8 gl.	10.1 gl.	18.1 gl.	11.8 gl.
Totaal	12.7 gl.	8.8 gl.	17.4 gl.	11.9 gl.

Uit de resultaten blijkt, dat het verschil tussen mannen en vrouwen in consumptieniveau wat kleiner wordt na IkPas. Bij vrouwelijke deelnemers blijft het beeld dat oudere deelnemers meer drinken dan jongere overeind, bij mannen is hierbij geen significant verschil te zien.

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. In onderstaande overzichten voor vrouwen resp. mannen wordt dit in groen aangegeven. In rood wordt weergegeven wie er overmatig drinkt (vrouwen > 14 glazen, mannen > 21 glazen).

Tabel 10a Weekconsumptie in glazen alcohol vrouwen 6 maanden na IkPas 2017

Weekglazen vrouwen 6 mnd. na IkPas 2017	≤ 7 glazen	8-14 glazen	15-21 glazen	>21 glazen
<45 jaar	71.6%	16.9%	7.4%	4.1%
45-54 jaar	54.7%	31.3%	8.8%	5.2%
≥55 jaar	45.4%	31.2%	15.7%	7.6%
Totaal	54.4%	27.6%	11.8%	6.2%

Tabel 10b Weekconsumptie in glazen alcohol mannen 6 maanden na IkPas 2017

Weekglazen mannen 6 mnd. na IkPas 2017 vóór IkPas	≤ 7 glazen	8-14 glazen	15-21 glazen	>21 glazen
<45 jaar	36.8%	38.2%	16.0%	9.0%
45-54 jaar	43.4%	23.4%	19.3%	13.8%
≥55 jaar	39.8%	30.6%	15.7%	13.9%
Totaal	39.9%	30.7%	16.6%	12.8%

Meer vrouwen en mannen blijven een half jaar na IkPas binnen de grenzen van het advies van de Gezondheidsraad. Bij vrouwen is dit 54.4% (was 33.3%), bij mannen 39.9% (was 21.9%). Daarmee houden zich nu zowel bij de vrouwelijke als bij de mannelijke IkPas-deelnemers meer personen zich aan deze Richtlijnen dan bij de Nederlandse bevolking het geval is (voor vrouwen is dit 50.4%, voor mannen 28%). Bij mannen is wat dit betreft het effect het grootste. Ook het aandeel overmatige drinkers daalt zowel bij vrouwen (van 38.2% naar 18.0%) als bij mannen (van 31.2% naar 12.8%) significant.

Ter vergelijking: Mannelijke IkPas-deelnemers zijn qua overmatig drinken nu vrijwel vergelijkbaar met het landelijke niveau, gepresenteerd in de landelijke Leefstijlmonitor van het RIVM (10.4%). De vrouwelijke IkPas-drinkers matigen zeer zeker significant (20% minder overmatige drinkers, maar blijven toch nog behoorlijk boven het Nederlands peil wat dit betreft (18% vs. 7.3%).

Samenvatting

Deelnemers

IkPas trekt al vanaf het begin in 2015 relatief veel mensen aan die frequenter en meer drinken dan de Nederlandse bevolking.

Onder de deelnemers zijn naar verhouding veel hoger opgeleiden (61.1% is HBO- of universitair opgeleid), dit aantal daalt licht ten opzichte van voorgaande jaren. Bijna twee derde is van het vrouwelijke geslacht (65%), de gemiddelde leeftijd is 45.

Voor de meeste deelnemers is IkPas een actie waarin men ervaringen wil opdoen, een gewoonte wil doorbreken of een uitdaging wil aangaan. Maar voor gemiddeld ongeveer de helft van de deelnemers spelen 'quick wins' als beter slapen, fitheid of willen afvallen wel degelijk ook een rol. Bijna een kwart van de deelnemers deed eerder mee aan IkPas of een vergelijkbare actie.

De actie

De waardering voor IkPas is hoog (rapportcijfer 8). Meer dan de helft van de deelnemers (55%) wil in 2018 weer meedoen, een derde overweegt dit. In ieder geval 87% vindt een dergelijke actie nuttig om elk jaar te doen, 61% heeft IkPas ook aan anderen aangeraden.

Korte termijn effecten

Deelnemers worden bewuster en ervaren ook 'quick wins' als beter slapen (40%), zich fitter voelen (65%), geld uitsparen (38%) en minder kilo's lichaamsgewicht (20%). De helft rapporteert met IkPas het goede voorbeeld aan kinderen te geven.

Effecten op het alcoholgebruik

Niet elke deelnemer die dit hoopt lukt het om gewoonten te doorbreken of minder te drinken na IkPas, ondanks bewustwording en toegenomen vaardigheden. Volgens eigen zeggen zou dit bij minder deelnemers zijn gelukt dan het aantal dat voorafgaand aan de actie had aangegeven met die reden te willen deelnemen (50% vs. 62%).

Uit de effectmeting met betrekking tot het alcoholgebruik na 6 maanden blijkt echter dat bijna 70% minder glazen op weekbasis rapporteert dan voor IkPas. Gemiddeld gaan deelnemers van 14.2 naar 9.8 glazen, en drinken zij op 3.6 dagen in plaats van op 4.5 dagen. Vrouwen en mannen verlagen hun drinkfrequentie evenveel, maar mannen het aantal glazen op weekbasis iets meer dan vrouwen.

Dit resulteert erin, dat zowel vrouwen als mannen in vergelijking met de Nederlandse bevolking (volgens de Gezondheidsmonitor 2016) zich beter houden aan de adviezen van de Gezondheidsraad, dat er onder mannelijke IkPas-deelnemers na 6 maanden ongeveer evenveel overmatige drinkers zijn als landelijk het geval is en voor vrouwelijke deelnemers geldt, dat dit laatste nog 2 ½ keer zo veel is, waar dit voor IkPas bijna vijf keer zoveel was.

COLOFON

Dit onderzoek wordt gerapporteerd vanuit Tranzo, Wetenschappelijk Centrum Zorg en Welzijn van Tilburg University. Het onderzoek is deels uitgevoerd vanuit het lectoraat Verslavings(preventie) van de Hogeschool Windesheim.

Uitvoerend onderzoeker is mr. Dr. Rob Bovens Tranzo, m.m.v. Drs. A. Schuitema en P.M.Schmidt MSc (Windesheim)