

stichting positieve leefstijl

Meerjarenplan



1 Juli 2026-1 juli 2031

(update van meerjarenplan 2023-2027)



INLEIDING

Dit document bevat het 5-jarenplan van de stichting Positieve Leefstijl voor de periode van 1 juli 2026 tot en met 30 juni 2031. Hierbij ligt de nadruk op het organiseren van IkPas, de kernactiviteit van onze stichting. Immers, de stichting Positieve Leefstijl werd in 2017 opgericht tegelijkertijd met de toekenning van overheidssubsidie voor IkPas vanuit het ministerie van VWS. Eind 2024 stopte de directe subsidiëring door VWS aan de stichting, in 2025 werd nog eenmalig voor een jaar subsidie verstrekt via verslavingskunde Nederland. Sindsdien worden de activiteiten van de stichting gefinancierd op basis van projectsubsidies en inhuur door opdrachtgevers, met name gemeenten.

De stichting Positieve Leefstijl

De stichting heeft volgens artikel 2 van haar statuten als doel:

Het organiseren alsmede het ondersteunen van leefstijlprojecten, welke projecten de gezondheid bevorderen op basis van de positieve gezondheidsfilosofie en voorts het (doen) ontwikkelen van kennis op het gebied van de positieve gezondheidsfilosofie en het verrichten van al wat hiermee verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn. Tot dit doel behoort niet het doen van uitkeringen aan de oprichter of aan hen die deel uitmaken van de organen van de stichting.

De stichting tracht haar doel onder meer te bereiken door:

- a. Het ontwikkelen en organiseren van leefstijlprojecten, waaronder projecten als dertig of veertig dagen zonder alcohol, zoals IkPas;
- b. Het bieden en laten bieden van ondersteuning aan deelnemers van leefstijlprojecten;
- c. Onderzoek uit te voeren dan wel te laten uitvoeren;
- d. Deelnemen aan de (publieke) discussie omtrent de belangen die de stichting nastreeft;
- e. Het ondersteunen bij de ontwikkelen en uitvoering van preventiebeleid;
- f. Gevraagd en ongevraagd bedrijven, burgers, overheden en organisaties of instellingen adviseren over de mogelijkheden, voorschriften, gebruiken, wet- en regelgeving betreffende leefstijlthema's;
- g. Samen te werken met organisaties zowel in het binnenland als het buitenland, die een soortgelijk doel nastreven;
- h. Het ontwikkelen en uitvoeren van beleid(oplossingen) aangaande de doelstelling van de stichting;
- i. Al datgene te doen dat overigens met het doel van de stichting verband houdt.

De stichting heeft haar zetel in Nijmegen en kent een 3-koppig bestuur. Voor de uitvoering van de activiteiten van de stichting wordt gebruik gemaakt van arbeidskrachten die niet in dienst zijn van de stichting. Ondersteuning van het bestuur en vertegenwoordiging naast en namens het bestuur vindt plaats door een projectleider.

Voor de uitvoering van IkPas is een team samengesteld met in ieder geval een teamleider, een campagneleider, personeel dat de ontwikkeling en inhoud van campagne- en informatiemateriaal verzorgt (samen met onder andere een reclamebureau) en personeel dat individuele deelnemers aan IkPas ondersteunt ('IkPas-coach'). Al het personeel wordt in opdracht ingehuurd, de stichting heeft geen eigen personeel. Als locatie wordt sinds september 2023 een kantoor gebruikt aan de Dr. Hub van Doorneweg 195 in Tilburg. In de bijlagen bij dit 5-jarenplan wordt nadere informatie verstrekt over bestuurs- en personele samenstelling, alsmede over de adres-, inschrijvings- en bankgegevens.

IKPAS

IkPas is ontstaan in 2014 vanuit een initiatief van het lectoraat verslavingspreventie van hogeschool Windesheim in samenwerking met het Trimbos-instituut, GGD-en en instellingen voor verslavingszorg. In de periode van 22 september 2017 tot 21 september 2022 heeft IkPas zich met behulp van VWS-subsidie stevig kunnen doorontwikkelen: van een eerste poging in 2014 tot het organiseren van een paraplucampagne voor beginnende acties met 30 of 40 dagen zonder alcohol, verspreid over Nederland tot een gedragsinterventie, aangejaagd door landelijke en regionale campagnes. Sinds de start van IkPas hebben inmiddels bijna 350.000 mensen deelgenomen aan IkPas. Hieronder leggen we de principes uit.

De kracht van pauzeren

Pauzeren is voor velen een veilige keuze. We vragen belangstellenden niet te stoppen, maar om tijdelijk de pauzeknop in te drukken. Een veilige, niet-bedreigende boodschap. Je kunt immers altijd weer de pauzeknop loslaten en verdergaan op de oude voet.

We weten uit onderzoek dat dit, voorafgaand aan IkPas, een logische redenatie is. Maar gedurende de challenge veranderen deelnemers vaak van mening. Dat komt omdat de pauzeperiode rust en ruimte oplevert om leerervaringen op te doen. Vanwege de pauze word je min of meer verplicht om te experimenteren met alternatief gedrag, bijvoorbeeld andere drankjes drinken of wellicht andere tijdsbestedingen zoeken. IkPas levert voor velen niet alleen gezondheidswinst op, maar ook het besef dat minder drinken tijd en ruimte oplevert die je anders kunt besteden en maakt dat het leven er juist niet ongezelliger van wordt, maar dat het je juist meer mogelijkheden biedt.

Door al deze ervaringen gaan de deelnemers anders naar alcohol en anders naar zichzelf kijken, dit maakt dat ze door zelfovertuiging aan het eind van hun pauzeperiode besluiten om anders om te gaan met alcohol.

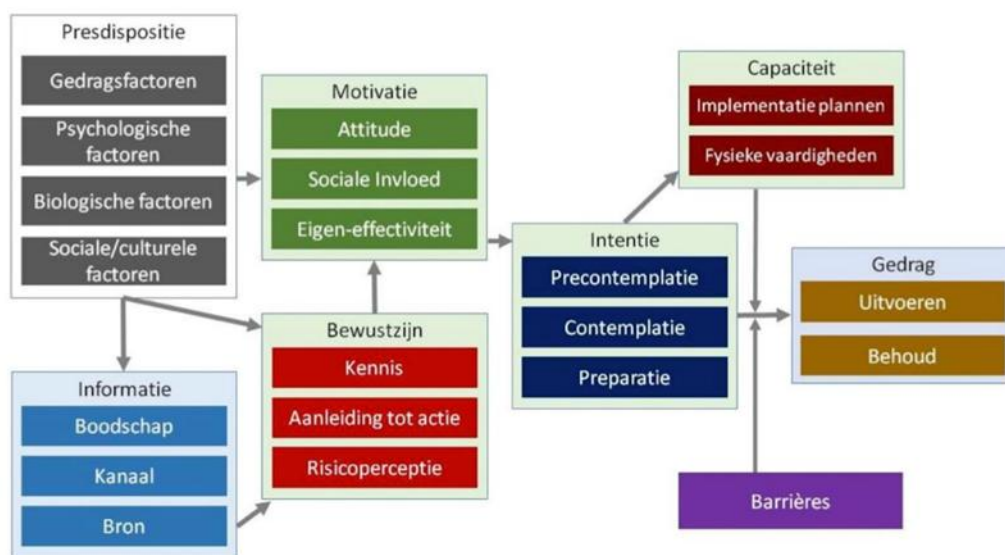
De kracht van een beweging

IkPas is een beweging in Nederland van mensen die om de zoveel tijd hun alcoholgebruik op pauze zetten. Mensen die samenkomen met deze uitdaging als gemene deler. In januari wordt deze community niet alleen zichtbaar op de website, maar ook in de samenleving. Slijters hebben het alcoholvrij aanbod in de aanbieding en kroegen promoten hun alcoholvrij assortiment en hebben leuke acties rond Dry-January lopen. IkPas is dé facilitator van Dry-January en brengt de community in beeld, geeft haar een gezicht en geeft aan waar er wat gebeurt.

Theoretisch kader

Sinds september 2022 is IkPas als interventie opgenomen in de interventiedatabase van het loket Gezond Leven van het RIVM. Het betreft een erkenning op het op één na hoogste kwaliteitsniveau: een interventie met eerste aanwijzingen voor effectiviteit. IkPas wordt theoretisch onderbouwd aan de hand van het onderstaande I-Change model (De Vries, 2017).

Figuur 1 I-Changemodel en IkPas



In het model blijkt IkPas aan ‘alle knoppen te draaien’, afgezien van de ‘predispositie’-factoren die in principe niet beïnvloedbaar zijn. In het model begint IkPas niet in de informatiefase, de interventie is een kwestie van ‘doen’. Vervolgens vinden door leerervaringen én door intensieve ondersteuning vanuit de organisatie (IkPas-coach) de overige elementen in het model vrijwel automatisch plaats. De deelnemer loopt gedurende de IkPas-periode vanzelf tegen situaties aan die om een oplossing vragen. Aan hem of haar wordt kennis verstrekt via website, nieuwsbrieven, podcasts, vlogs en blogs. Vaardigheden worden al doende aangeleerd, hierbij ondersteund door tips vanuit genoemde kanalen, de IkPas-coach of door interacties in de community (forum, whatsapp-groepen, facebook). Barrières waar de deelnemer tegenaan loopt trachten we vanuit IkPas te slechten door er mee voor te zorgen dat IkPas (en zeker IkPas/Dry January) een steeds bekendere en geaccepteerde bezigheid wordt in de samenleving: zagen we in de beginjaren nog dat deelnemers zich soms heftig moesten verdedigen tegen groepsdruk, inmiddels wordt het steeds meer gewoon een pauze in te lassen. Een andere manier is om deelnemers op te roepen zoveel mogelijk medestanders in eigen kring te zoeken en bijv. teams te creëren.

DE POSITIE VAN IKPAS

2018-2024 Het Nationale Preventie Akkoord

In de periode november 2018 tot eind 2024 maakte IkPas deel uit van de activiteiten die benoemd werden in het door zo'n 70 organisaties in Nederland ondertekende het Nationale Preventie Akkoord (NPA). Ook de Stichting Positieve Leefstijl behoorde tot de ondertekenaars. Aanvankelijk richtte het akkoord zich op de thema's overgewicht, roken en alcohol. In de nieuwe regeerperiode wordt het aantal thema's nog uitgebreid. IkPas maakte deel uit van de plannen in het NPA, onder het kopje 'bewustwording' in paragraaf 3 van het thema-onderdeel Alcohol. In dat kader leverde IkPas via met name de grotere campagnes (Dry January in januari, 40 dagen geen druppel! in de vastenperiode) een bijdrage aan het meer bewust omgaan met alcohol in de Nederlandse samenleving. IkPas levert in dat kader ook een belangrijke bijdrage aan kennisverspreiding over risico's van (overmatig) alcoholgebruik middels informatie (mede in samenwerking met het expertisecentrum alcohol van het Trimbos-instituut) onder de deelnemers en onder kandidaat-deelnemers via de rijkelijk met informatie gevulde website.

Het basispakket verslavingspreventie van Verslavingskunde Nederland

Binnen de netwerkorganisatie Verslavingskunde Nederland (VKN) bestaat een aandachtsgebied verslavingspreventie. Interventies op het terrein verslavingspreventies worden aangeboden door 11 verslavingszorginstellingen, het aanbod is landelijk dekkend. De managers verslavingspreventie van deze instellingen vormen de programmalijn preventie. Aan deze programmalijn preventie zijn ook partners van VKN toegevoegd, te weten het Trimbos-instituut, het instituut Tranzo van Tilburg University en ook de Stichting Positieve Leefstijl middels haar projectleider (mr. Dr. Rob Bovens).

De programmalijn bewaakt de standaardisering en kwaliteit van preventieve interventies. Daartoe zijn deze beschreven in een basispakket verslavingspreventie. Het streven is dat zoveel mogelijk van deze interventies worden opgenomen in de database van het Loket Gezond Leven van het RIVM als zijnde minimaal goed beschreven en theoretisch goed onderbouwd tot erkend als zijnde effectief. IkPas maakt ook deel uit van de 30-40 interventies in het basispakket en is erkend op het niveau 'Eerste tekenen van effectiviteit'. Uiterlijk 1 september 2027 zal een her-erkenning aangevraagd worden waarbij beoogd wordt de interventie IkPas op minimaal een treetje hoger op de effectiviteitsladder van het RIVM te waarderen.

Specifieke doelgroepen voor bewustwording

In de challenges van IkPas richten we ons wat betreft de bewustwordingsactiviteiten op specifieke doelgroepen, die deels ook benoemd zijn in het NPA.

Studenten

In 2021 verscheen het rapport van de studentenmonitor over studentenwelzijn en -middelengebruik van Trimbos-Instituut, GGD-GHOR en RIVM (Dopmeijer et al., 2021), we citeren uit de samenvatting:

“De deelnemers aan deze monitor geven aan vrijwel allemaal alcohol te drinken (94%), 82% van de respondenten deed dat in het afgelopen jaar. 11% van de deelnemende studenten is een overmatige drinker (meer dan 21 glazen per week voor mannen en meer dan 14 glazen per week voor vrouwen) en 16% is een zware drinker (er is sprake van zwaar drinken indien er tenminste één keer per week tenminste 6 (mannen) of 4 (vrouwen) glazen alcohol op één dag worden gedronken).”

Momenteel zijn alle universiteiten en hogescholen in Nederland op verzoek van de Vereniging Hogescholen, resp. de Vereniging van universiteiten (die beiden het NPA ondertekend hebben) doende om een alcoholbeleid op te zetten. Veel van deze onderwijsinstellingen denken, naast het invoeren van (beleids)maatregelen als bepaling schenktijden, gedragscodes voor studenten- en studieverenigingen, training van mentoren bij de introductie aan gedragsbeïnvloedende interventies als challenges.

Met name Dry January lijkt hierbij een geschikt event te zijn. IkPas is hierbij een passende interventie voor deze doelgroep. Ten eerste vanwege de niet-betuttelende benadering. IkPas spreekt je niet aan op je gebruik en oordeelt nooit. De challenges gaan enkel over de gezondheidswinst die elke deelnemer kan bereiken tijdens de pauzeperiode. Ten tweede omdat IkPas werkt met challenges: deze zijn niet alleen uitdagend, maar hebben ook een spelelement in zich wat de competitiedrang bij jongvolwassenen kan oproepen. Denk hierbij aan IkPas-battles tussen studentenhuizen en disputeren.

In 2024 is door de Radboud Universiteit (RU) Nijmegen in samenwerking met Tranzo van Tilburg University een onderzoek gestart met als doel het implementeren van IkPas voor studenten, in eerste instantie van de RU en van Tilburg University. Het (promotie)onderzoek wordt gefinancierd door ZonMw en duurt 4 jaar. In het kader van Dry January/IkPas van 2026 zijn de eerste uitvoerende en onderzoeksactiviteiten uitgevoerd, deze zullen in 2027 worden herhaald. Medio 2026 is nog extra subsidie aangevraagd bij ZonMW voor een tweede uitvoering en zo mogelijk ook transfer over heel Nederland.

Ouders

IkPas en haar voorlopers zijn ooit gestart om ouders te interesseren zelf eens het goede voorbeeld te geven door een alcoholpauze in te lassen. In het zuiden van het land geschiedde dat in de Vastenperiode na carnaval. Bekend is dat het drinkgedrag van kinderen sterk bepaald wordt door de wijze waarop ouders zelf hiermee omgaan. In 2020 heeft dit geleid tot een campagne Zien Drinken doet Drinken (ZDDD) van de organisatie AAN (Alliantie Alcoholbeleid Nederland). Medewerkers van IkPas (deel uitmakend van deze alliantie) waren betrokken bij het opzetten van deze campagne. Helaas stopte het ministerie van VWS eind 2025 met het financieren van deze campagne. Medio 2026 is een subsidieaanvraag gedaan bij ZonMw voor het uitvoeren van een campagne ZDDD in de regio Rotterdam-Rijnmond, waarbij deelname aan IkPas als handelingsperspectief voor de ouders wordt ingezet. De bedoeling is om specifiek materiaal hiervoor te ontwikkelen. In het kader van een ander ZonMw-project (opschalen effectieve interventies) van Tranzo zal in een regio (Friesland, binnen het project De Nuchtere Fries) hiermee worden geëxperimenteerd.

Senioren

Senioren vormen een belangrijke doelgroep voor IkPas (en ook voor het NPA). Bekend is dat 55-plussers fors vertegenwoordigd zijn binnen de groep overmatige en riskante drinkers in Nederland. Uit het Tranzo-onderzoek naar IkPas blijkt dat deze leeftijdsklasse naar verhouding zeer frequent drinkt (60% van de 65-plus-deelnemers aan IkPas drinkt bijvoorbeeld elke dag. Ter vergelijking: 3% van de 25-minners doet dit, en 11% van de 35-minners). In de eerste vijfjarenperiode is nauw samengewerkt met de KBO-PCOB, met name om mee te helpen dat hun actie 40 dagen geen druppel! in de vastenperiode meer aandacht zou krijgen. Daartoe is de aanmeldingsprocedure ondergebracht bij IkPas en is meegewerkt aan interviews in de informatiekkanalen van de ouderenbond. Ook met KBO-Brabant Inmiddels Senioren Brabant-Zeeland) bestaat hierin een samenwerking. Er zijn door de ouderenbonden specifieke activiteiten ontwikkeld, zoals de bijeenkomsten Gezond Genieten en de vitaliteitsdagen. Daarnaast is audiovisueel materiaal ontwikkeld. De grondslag hiervoor waren projectgelden die via de Stichting Positieve Leefstijl werden aangevraagd.

Werknemers

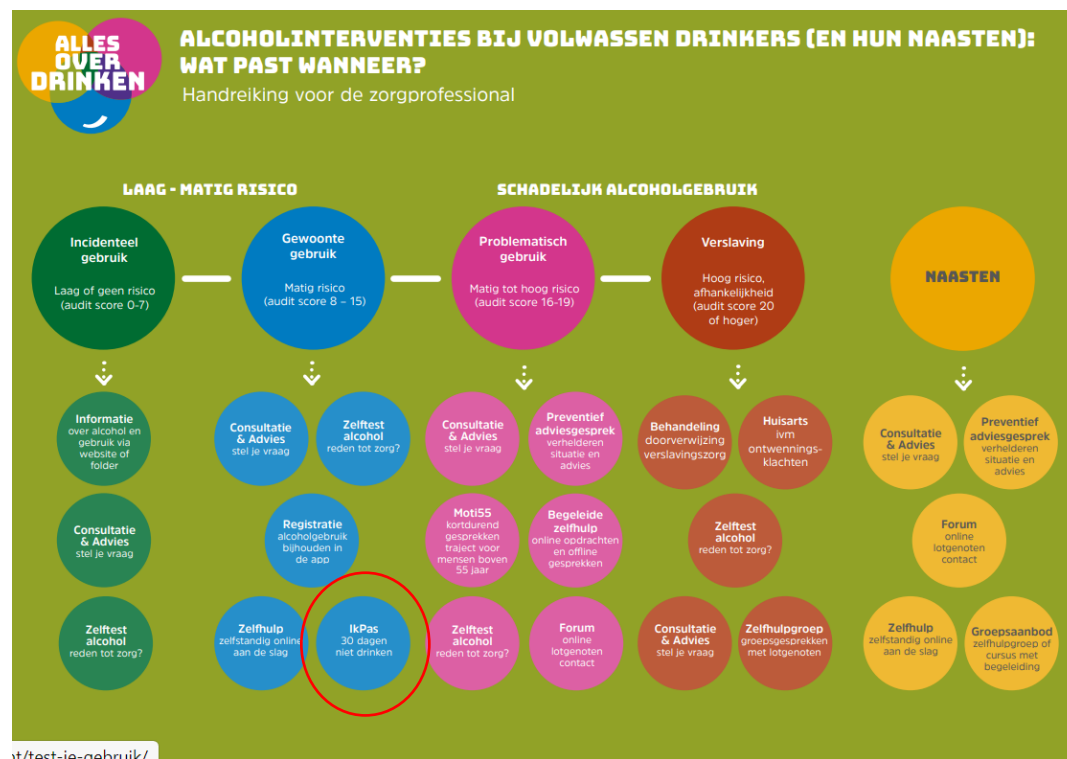
In het kader van bedrijfsgezondheidsbeleid kunnen IkPas-challenges vanuit HR gestimuleerd worden. Hiertoe is vanuit een budget, beschikbaar gesteld door het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek (SVA) in 2021 een toolkit ontwikkeld.

Specifieke doelgroepen voor IkPas als (gedrags-) interventie

Het Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcoholproblematiek (SVA) werd in 2019 opgericht met het doel screening en vroegsignalering te bevorderen in diverse (zorg)settings en ten aanzien van specifieke doelgroepen (waaronder de hierboven reeds benoemde). In het NPA wordt ook geformuleerd om preventieve zorgpaden te ontwikkelen voor deze settings en doelgroepen. De Stichting Positieve Leefstijl tracht van meet af aan een bijdrage te leveren aan het verwezenlijken van al deze doelstellingen.

Allereerst maakt de IkPas-interventie deel uit van de door verslavingskunde Nederland (VKN) ontwikkelde E-Health keten, die voor ieder die een preventief aanbod wil hebben start vanuit de webportal allesoverdrinken.nl. Overigens verzorgen de communicatie-medewerkers van IkPas in opdracht een bijdrage aan de content van deze webportal. Onderstaand wordt de positie van IkPas binnen de ER-Health keten helder gemaakt:

Figuur 2 Flowcart alcoholpreventie keten



Naast de inzet van de IkPas-interventie richting het algemene publiek wordt IkPas in toenemende mate ingezet als onderdeel van zorgpaden in specifieke settings/voor

specifieke doelgroepen of worden deze trajecten ontwikkeld. In mei 2024 kwam een handleiding beschikbaar voor zorgprofessionals in de 1^e en 2^e lijn (inclusief het sociale domein), waarin tools worden aangereikt om om te gaan met patiënten met (beginnende) alcoholproblematiek. IkPas neemt hierin een prominente plaats in. Er is in dat kader een specifieke folder ontwikkeld voor afzonderlijk de 1^e lijn en 2^e lijn. Eind 2026 zal daar een folder aan toegevoegd worden, die verspreid wordt bij leefstijlapotheekers in Nederland (600+).

In het kader van het eerdergenoemde ZonMw-project Opschalen effectieve interventies zal in Brabant geëxperimenteerd worden met het promoten van IkPas als hulpmiddel voor de 1^e lijn en het sociaal domein. Dit promotietraject loopt van 1 mei 2026 tot 30 april 2030.

Patiënten in het ziekenhuis

Diverse ziekenhuizen in Nederland promoten bij hun patiënten deelname aan IkPas indien hun aandoening in verband staat met het (overmatig) gebruik van alcohol. Ook adviseren zij een alcoholpauze als onderdeel van een prehabilitatie.

Uit onderzoek blijkt dat als patiënten fit de operatie ingaan dit de herstelduur verkort. Alcohol is een van de leefstijlthema's die in dit kader aangepakt kunnen worden. IkPas is dan het platform waar patiënten laagdrempelig en op een niet betuttelende manier worden aangespoord om ter voorbereiding op de operatie geen alcohol te drinken.

Samen met het SVA heeft IkPas brochuremateriaal ontwikkeld om aan patiënten te vertrekken. Maar ook folders voor zorgprofessionals waarin zij geattendeerd worden op de mogelijkheden van IkPas.

IkPas en de eerstelijns en het sociaal domein

De eerste lijn is een nog relatief onontgonnen gebied wat betreft het thema alcohol, ondanks de al decennialange aandacht die hiervoor bestaat. Door de komst van de functie POH-GGZ lijken er meer mogelijkheden voor intensivering. IkPas lijkt een voor de hand liggende interventie om in de eerste lijn aan te bieden. Juist in samenspraak met een POH-GGZ kan een 30 dagen periode goed gemonitord worden en op die manier duidelijk worden welke rol alcohol in iemands leven speelt. In het bijzonder voor senioren kan IkPas een belangrijke rol spelen aangezien deze doelgroep relatief meer de dokter bezoekt én van deze leeftijdsklasse bekend is dat er veel sprake is van gewoontedrinken. Momenteel wordt met Verslavingskunde Nederland bekeken of IkPas ingebed kan worden in het aanbod van Moti-55.

Daarnaast zullen in het kader van het eerdergenoemde project Opschalen van effectieve interventies (2026-2030) experimenten plaatsvinden in Brabant met het promoten van IkPas in de eerstelijns en in het sociaal domein.

INZICHTEN UIT ONDERZOEK EN ERVARING

Binnen IkPas wordt van meet af aan intensief gemonitord op behoeften van de deelnemers, en op effecten op de korte en langere termijn. De coördinatie en belangrijkste onderdelen van de monitor zijn in handen van de Academische Werkplaats Verslaving van Tranzo, Tilburg University. Maar in toenemende mate wordt samengewerkt met andere onderzoekpartners als de Radboud Universiteit, Maastricht University (CAPHRI) en de Universiteit van Amsterdam.

Belang van monitoring

De opzet en inhoud van IkPas is voor een groot deel het resultaat van het onderzoek dat vanaf 2012 al wordt uitgevoerd, aanvankelijk naar de voorlopers van IkPas, en vanaf 2014 naar IkPas zelf. Jaarlijks worden deelnemers gevolgd in hun challenge, waarbij ingezoomd wordt op hun deelnamemotivatie, de behoeften aan mate en invulling van ondersteuning, hun perceptie van de challenges en de effecten op het terrein van bewustwording, fysieke en mentale gezondheid en drink(gewoonten)gedrag. De resultaten via online enquêtes worden jaarlijks in factsheets teruggekoppeld aan hen en bieden tevens input aan de inkleuring van volgende challenges.

Het IkPas-team, maar ook de regionale partners hebben daarnaast sterk behoefte aan beleidsinformatie, nodig voor het promoten en organiseren van IkPas. Zo willen regionale partners, gemeenten en bedrijven graag geïnformeerd worden over het resultaat van hun inspanningen binnen het eigen werkgebied. Sinds 2021 worden in toenemende mate battles tussen gemeenten en organisaties georganiseerd, waarbij snelle beschikking over deelnemersaantallen, ook per organisatie voorwaarde is. Ook heeft de IkPas-organisatie zelf een grote behoefte aan inzicht in haar deelnemersgroep (waarvoor momenteel bijvoorbeeld een latente klassenanalyse wordt uitgevoerd, en hoe de omvang en samenstelling van de deelnemersgroep kan worden beïnvloed. Met welke argumenten worden kandidaten verleid om te participeren, hoe kan de aanmelding zo eenvoudig mogelijk worden ingericht. Maar ook wil de stichting weten hoe het deelnamegedrag van de individuele deelnemer is: is die eenmalig of bestaat behoefte aan regelmatige deelname, op welke momenten in het jaar en voor hoelang?

Belang van evaluatie ondersteuning

Hiervoor is al aangegeven dat tot en met 2023 structureel, en sindsdien in het kader van afzonderlijke projecten regelmatig effectevaluaties uitgevoerd worden naar IkPas. De nadruk voorheen lag daarbij op de Dry January en de 40 dagen geen druppel!-challenges. De wens is dit uit te breiden naar de challenges in de andere maanden in het jaar.

Uit het onderzoek in de voorgaande jaren, maar ook uit onderzoek naar Dry January in Groot-Brittannië blijkt dat, naast dat deelnemers hun challenge graag tot een succesvol einde willen brengen (lees: niet gedronken hebben tijdens de challenge) dit ook gunstigere perspectieven met zich meebrengt voor een matiger alcoholgebruik op de langere termijn. De Stichting Positieve Leefstijl wil daarom intensief aandacht (blijven) schenken aan de ondersteuning van de deelnemers tijdens de challenges. Het gaat daarbij om de invulling van de helpdesk (de IkPas-coach) en de middelen (nieuwsbrieven, forum, dashboard, website). Maar ook blijft de stichting zoeken naar additionele ondersteuningsmiddelen, zoals sinds 2021 (met minder succes: zie Esselink et al., 2020) een zelfhulp-gids, ontworpen door het bureau Objectief en computertrainingen vanuit de faculteit ontwikkelingspsychologie van de UvA. Ook hiernaar wordt onderzoek verricht door respectievelijk Tranzo en de UvA zelf. Daarnaast is het voornemen om ook de challenges buiten de grote campagnes te evalueren.

Nieuwe wegen inslaan

Bovenstaand is aandacht besteed aan de IkPas-interventie, zoals deze van meet af aan bedoeld was: een challenge voor de alcoholgebruiker in Nederland die een gezondere leefstijl wil realiseren met betrekking tot alcohol. Zoals uit de doelstellingen van de stichting moge blijken kan deze zich richten op een bredere doelgroep in relatie tot een gezonde leefstijl. Momenteel worden de mogelijkheden verkend om op basis van dezelfde uitgangspunten als IkPas Alcohol te komen tot toepassing van het pauzeconcept op andere (leefstijl)thema's.

Een van de voorbeelden is een pilot in de gemeente Eindhoven met een IkPas voor cannabisgebruikers. Vooralsnog zijn twee rondes uitgevoerd (in 2022 en 2023) tijdens Dry January in januari voor een doelgroep van 18 tot 30 jaar. Een zelfde actie is uitgevoerd in Meijerijstad in 2024. De werving en begeleiding vindt plaats via het jongerenwerk samen met de Brabantse verslavingsinstelling Novadic-Kentron.

Een ander voorbeeld is het project Fitphone van hogeschool Fontys, waarbij studenten een challenge aangaan met het op pauze zetten van hun smartphone.

Het onderzoek samengevat

Hieronder worden alle afgeronde, lopende en komende onderzoeken naar IkPas nog eens op een rij gezet.

2015 – 2017: evaluatieonderzoek Lectoraat verslavingspreventie Windesheim (resultaten in jaarlijkse factsheets)

2018 – 2023: evaluatieonderzoek Academische Werkplaats verslaving Tranzo (resultaten in jaarlijkse factsheets, in artikelen en dissertatie Nathalie Kools, in artikelen en dissertatie (verwacht 2027) Annelien Esselink).

2023-2024: LISS-studie: bevolkingsonderzoek naar pauzebereidheid en -gedrag (artikelen worden in 2026 en 2027 geschreven).

2024 – 2028: ZonMw-gefinancierd promotieonderzoek IkPas en studenten (SOSIALS) door Radboud Universiteit (promovenda Nina Hofland) in samenwerking met Tilburg University (Tranzo; postdoc Annelien Esselink).

2026-2030: ZonMw-gefinancierd promotieonderzoek Opschalen effectieve interventies door Tranzo (Tilburg University). Deels gericht op doelgroep ouders (combinatie met Zien Drinken Doet Drinken in regio Rotterdam-Rijnmond en in Friesland); deels op mannen lage SEP in 1^e lijn en sociaal domein. Promovendus: Jurre van der Mast.

Voorgesteld:

2026-2030 ZonMw-Onderzoek naar ontwikkeling en implementatie Gokpauze (IkPas gokken)

2026-2028 MDL-fonds: onderzoek naar invloed alcoholpauze op de lever op korte termijn

2026-2030 NWO: onderzoek naar invloed alcoholpauze op darmflora (direct) en welbevinden (indirect)

SPEERPUNTEN

Inzet op Dry January

Allereerst willen wij de komende jaren blijven inzetten op de Dry January challenge. Dit is de meest populaire en bekende campagne van IkPas. Veel mensen maken rond Nieuwjaar goede voornemens, en matiging met alcoholgebruik is er daar één van, zeker na de feestmaand december. Het is daarom het meest voor de hand liggende moment in het jaar om de challenge aan te gaan en wordt ook steeds meer geaccepteerd binnen de samenleving. Ook horeca en retail spelen hier steeds meer op in. Omdat de populariteit de laatste jaren stevig is gegroeid lijkt Dry January wel een beetje van iedereen te zijn, het is een hype waarbij minder aandacht wordt geschonken aan hoe de challenge tot een succes te maken. De universiteit van Sussex deed hier onderzoek naar en kwam tot de conclusie dat de kans dat je Dry January zonder te drinken doorkomt 30% is. De ondersteuning van IkPas is dan ook haar meerwaarde: het maakt een Dry January tot een succes. Steevast 70% tot 75% deelnemers aan IkPas slagen jaarlijks erin niet te drinken in januari, ruim meer dan het dubbele. Dat geeft een lekker, trots gevoel, je maakt wat af. En het draagt bij aan een gezondere leefwijze op de langere termijn.

Inzet op maandchallenges en ‘eigen’ (geprogrammeerde)-challenges

Sinds de introductie van de (elke-)maandchallenges in 2021 nemen deze challenges en de eigen challenges toe in relevantie ten opzichte van Dry January. Werd in 2021 nog 30% van de challenges in een jaar buiten Dry January gedaan, in 2025 was dit al ruim 60%. Overigens komt dit ook voor een deel door de afnemende bereidheid om een inschrijving te doen voor Dry January: in 2021 registreerden zich nog meer dan 30.000 mensen bij IkPas voor een deelname, in 2026 waren dit er 12.430.

Opvallend is de groeiende populariteit van de eigen challenge, waarbij de deelnemer zelf een startmoment en lengte voor de alcoholpauze kiest. Deze challenges lenen zich uitstekend voor inzet in het contact tussen zorgverlener en patiënt. Te denken valt aan inzet in het opschalingsproject zoals eerder benoemd.

Inzet op ondersteuning afzonderlijke campagnes

Eerder hadden we het over specifieke doelgroepen voor IkPas, mede in het kader van het SVA. Speciaal voor deze afzonderlijke doelgroepen kunnen aparte challenges worden georganiseerd, zowel binnen het kader van een grotere challenge als Dry January als op andere momenten in het jaar. De reeds gestarte onderzoeksprojecten van ZonMw alsmede de voorgestelde onderzoeksprojecten lenen zich uitstekend voor deze ontwikkeling.

Inzet op ondersteuning deelnemers

Zoals eerder gezegd staat of valt het welslagen van een challenge voor deelnemers met een op maat gerichte, goede ondersteuning. In 2025 verscheen hierover nog een gezamenlijk paper vanuit de universiteiten in Sussex en Tilburg (De Visser et al., 2025).

Sinds 1 oktober 2024 is er de IkPas-app, via welke deelnemers makkelijker en laagdrempeliger ondersteuning kunnen verkrijgen. Eenmaal gedownload kunnen ook makkelijk nieuwe challenges worden aangemaakt door deelnemers. Dit is welkom, aangezien steeds meer deelnemers meerdere challenges doen op basis van positieve ervaringen met hun eerdere challenges.

NETWERK EN SAMENWERKING

Van meet af aan heeft de Stichting Positieve Leefstijl de samenwerking gezocht met andere partijen in het (alcohol)preventieveld. De stichting neemt deel aan de stuurgroep van het SVA en aan de Alliantie Alcoholbeleid Nederland. De Stichting is ook partner van Verslavingskunde Nederland en is overeengekomen dat de programmalijn preventie binnen VKN een adviserende rol heeft ten aanzien van koers, voorbereiding en uitvoering van de challenges. Het Trimbos-instituut neemt ook deel aan de programmalijn zodat dit kennisinstituut hierin vanzelf wordt meegenomen. Op deze wijze wordt recht gedaan aan de passage in de statuten van de stichting (artikel 8), waarin ruimte wordt gemaakt voor een raad van advies.

Toekomstige financiering

Met het verdwijnen van de VWS-subsidie is de Stichting Positieve Leefstijl afhankelijk van donaties en vergoeding van inzet op aanvraag van opdrachtgevers als gemeenten. Daarnaast blijkt IkPas een gewild product en platform te zijn voor wetenschappelijk onderzoek. Voor activiteiten die in dat kader uitgevoerd moeten worden en advieswerkzaamheden worden vergoedingen ontvangen (zie voor een overzicht van de onderzoeken pag. 12).

Daarnaast lopen al lang gesprekken tussen het ministerie van VWS (VGP), ZN, VNG, VKN en het SVA (waaronder SPL). Ook het ZIN neemt aan deze gesprekken deel. Inzet is om interventies binnen de flowchart van project V (zie pagina 8 van dit 5-jarenplan) structureel te kunnen bekostigen, IkPas maakt hier deel van uit, althans IkPas als interventie. De exploitatiekosten, inclusief onderhoud van het platform bedragen jaarlijks ca. €200.000. Daarnaast zijn campagnekosten, inclusief aanpassingen in het platform afhankelijk van omvang, kader en doelgroep.

Bijlage 1

Bestuur en IkPas-team per september 2023

Bestuur van de Stichting Positieve Leefstijl:

Voorzitter	drs. D.F.L. (Don) Othof MHA
Secretaris	mr. J. (Judith) Schröder
Penningmeester	H.M.J. (Henk) Jeukens MIM

IkPas-team:

Projectleider	mr. Dr. R.H.L.M. (Rob) Bovens
Campagneleider	drs. Ir. M.J.E. (Martijn) Planken
Coördinatie en beheer content/communicatie	S. (Sanne) de Koning
Uitvoering communicatie	K. (Katja) Klarenbeek
Helpdesk-coördinatie	H. (Helena) Huijssoon

Bijlage 2

Gegevens stichting Positieve Leefstijl

Vossenlaan 332,
6532 BH Nijmegen

info@positieveleefstijl.nl
(013) 20 84 039
KvK: 69594090
Rek.nr. NL 59 RABO 0322 8702 83
BTW: NL857932202B01



Contactgegevens algemeen

Projectleiding:

Rob Bovens 06-22505545

Campagneleiding/woordvoering:

Martijn Planken 06-21554135

URL:

<https://positieveleefstijl.nl>

Vermogensbeheer

Het bestuur is verplicht van de vermogenstoestand van de stichting en van alles met betrekking tot de werkzaamheden van de stichting, naar de eisen die voortvloeien uit deze werkzaamheden, op zodanige wijze een administratie te voeren en de daartoe behorende boeken, bescheiden en andere gegevensdragers op zodanige wijze te bewaren, dat op ieder moment de rechten en verplichtingen van de stichting kunnen worden gekend. Boeken, bescheiden en gegevensdragers worden gedurende 7 jaar bewaard.

De penningmeester van de stichting beheert het vermogen. Hij verzorgt de lopende rekening en spaarrekening (RABO-bank), betaalt de facturen, houdt een boekhouding bij, stelt de jaarrekening op en verantwoordt samen met de projectleider conform de voorschriften van het ministerie van VWS de subsidiebesteding. De jaarrekeningen worden ondertekend door voorzitter en penningmeester. Op voorschrift van het ministerie worden de projectsubsidies gecontroleerd door een door de stichting aangezochte accountant cfr. de vereisten van de kaderregeling subsidies OCW, SZW en VWS.