

stichting  
positieve  
leefstijl

# Activiteitenverslag

**IKPAS**

2023

## 1 INLEIDING

Hierbij treft u aan het activiteitenverslag van de Stichting Positieve Leefstijl (SPL) over het jaar 2023. De stichting werd opgericht in 2017 met als kernactiviteit het organiseren en (laten) uitvoeren van IkPas, de challenge waarbij deelnemers hun alcoholgebruik gedurende een periode van minimaal 28 dagen op pauze zetten. Doorgaans gaat het hier dan om een maand (waaronder in januari Dry January), maar in afwijking hiervan kent SPL de 40 dagen geen druppel-actie gedurende de Christelijke Vastenperiode en de eigen (zelfgeprogrammeerde) challenge, waarbij een deelnemer de eigen startdatum en lengte van de challenge kiest.

IkPas bestaat sinds 2013 en wordt sinds 2017 hoofdzakelijk mogelijk gemaakt door een jaarlijkse subsidie van het ministerie van VWS. Van 22 september 2017-21 september 2022 in het kader van een projectsubsidie, sindsdien (voorlopig tot uiterlijk 31 december) in de vorm van een DAEB Vrijstellingsbesluit. Incidenteel maakt SPL gebruik van projectsubsidies, bedoeld voor verbeteringen binnen IkPas. Daarnaast ontvangt SPL donaties en onkostenvergoedingen in verband met advies- en representatiewerkzaamheden van het uitvoerend personeel voor IkPas. Dit personeel is niet in dienst van de stichting, maar wordt ingehuurd om aan de uitvoerende verplichtingen van SPL te kunnen voldoen.

Organisatie en uitvoer van IkPas beantwoorden aan de in de statuten van de SPL opgenomen doelstellingen<sup>1</sup>.

## 2 ACTIVITEITEN IN 2023

Voor de voorgeschiedenis van de activiteiten in 2023 verwijzen wij graag naar de voorgaande twee verslagen ('Inhoudelijke en financiële voortgangsrapportage Campagne en interventie IkPas 2019-2022' en 'Inhoudelijke en financiële voortgangsrapportage 2022 ivm Voorbereiding campagne IkPas 2023', beide verschenen april 2023).

### Organisatie

De organisatie voor de voorbereiding en uitvoering van IkPas onderging in 2023 een essentiële wijziging. Tot en met 21 september 2023 werd het benodigde personeel ingehuurd van Bureau Objectief in Nijmegen, daarna werd grotendeels hetzelfde personeel ondergebracht bij Bureau Nuchter in Roosendaal. De standplaats voor de uitvoerende werkzaamheden veranderde mede hierdoor van Nijmegen naar Tilburg (kantorencomplex The Rise, Dr. Hub van Doorneweg 195), in welke stad ook mede de bakermat ligt voor IkPas. Verder werd voor de uitvoering van campagne-activiteiten, met name die voor Dry January, gebruik gemaakt van de diensten van reclamebureau Scheepens in Tilburg. Voorts werd samengewerkt met de preventie-afdelingen van instellingen voor verslavingszorg (verenigd in het netwerk Verslavingskunde Nederland) en met een serieus aantal

---

<sup>1</sup> Artikel 2 – Doel -

1. De stichting heeft 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. ....

4. 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

Overige activiteiten die de stichting uitvoert hangen voornamelijk samen met het bevorderen van kwaliteit en continuïteit van IkPas, maar ook met het ondersteunen bij de ontwikkeling en bevordering van preventiebeleid (art. 2 lid 4.e).

GGD-instellingen. Monitoring- en onderzoeksactiviteiten werden uitbesteed aan de Academische Werkplaats Verslaving van het departement Tranzo binnen Tilburg University.

### Invulling campagne

In 2022 is een nieuwe reclamespot gemaakt ten behoeve van de promotie van IkPas in 2023, met name Dry January. In 25 seconden wordt de kijker geconfronteerd met een 'IkPas-coach', iemand die jou heelhuids door de challenge heensleept, je complimenteert met het volhouden van het niet-drinken-gedrag tijdens de challenge. Achteraf waren we niet helemaal gelukkig met de uitwerking van dit concept, waardoor de verwachte groei van het bereik tijdens Dry January in 2023 ten opzichte van 2022 nauwelijks plaatsvond (2022: 23.256; 2023: 25.693), met een streefdoel van een groei van ca. 50%. Toch waren wij over het hele jaar bezien niet ontevreden over het bereik van onze activiteiten. In toenemende mate bleken alcoholgebruikers in Nederland gevoelig voor andere perioden in het jaar om hun alcoholgebruik op pauze te zetten. We zagen een groei tijdens de 40 dagen-challenge in de Vastenperiode van 2.771 in 2022 naar 3.360 in 2023. En we zagen een groei van de in 2022 begonnen maandchallenges van 7.693 in 2022 naar 10.299 in 2023. Elke maand kan iemand een gezamenlijke challenge starten. Hiervoor zijn namen verzonnen als 'Niks voor mei' in mei tot 'Nuchter weer aan de slag' in september. Daarnaast kan men ook een eigen, zelfgeprogrammeerde challenge starten op elk moment. De populariteit hiervoor liep iets terug: van 3.100 in 2022 naar 2.500 in 2023. In de loop van 2023 werd gewerkt aan het ontwikkelen van een nieuwe benadering, waarbij er grotere druk op social media werd gelegd. De bedoeling is dat deze benadering in 2024 tot volle wasdom wordt gebracht. Interactie en persoonlijke ervaringsverhalen staan in dit concept centraal.

Met bureau Scheepens werd verkend hoe de promotie van het pauzegedrag eind 2023 en in 2024 gestalte moest krijgen. Er werd een planning gemaakt waarbij de promotie over een lange periode uitgesmeerd zou worden met meerdere piekmomenten: in de aanloop van Dry January en in 2024 direct na de zomervakantie. Voor december 2023 werd weer gekozen voor het uitzenden van radiospots tijdens de Top2000 tussen Kerst en Nieuwjaar, de uitzending van de spots liep nog door in de eerste week van januari.

Eind 2023 gaf het ministerie van VWS te kennen nog extra budget voor promotie-activiteiten beschikbaar te willen stellen. Besloten werd dit in januari 2024 te gaan inzetten rondom 'Quittersday': het einde van week twee in januari waarop relatief veel deelnemers hun challenge (dreigen) af (te) breken. Besloten werd met een eventbureau (de Eventfabriek) een IkPas Live-café te organiseren op 12 januari 2024 dat online te bezoeken zou zijn.

### Overige activiteiten

De Stichting Positieve Leefstijl maakte in 2023 deel uit van het Samenwerkingsverband Voegsignalering Alcoholproblematiek (SVA) als lid van de stuurgroep en tevens als lid van het Dagelijks Bestuur. IkPas is een uitstekend agendasettend instrument gebleken voor het onder de aandacht brengen van het thema alcohol bij zorgprofessionals in de Eerste- en Tweedelijnszorg. Met het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch werd verkend of patiënten die het ziekenhuis bezoeken vanwege maag-, darm- of leverklachten gestimuleerd kunnen worden om een challenge aan te maken, waardoor hun aandoeningen in positieve zin beïnvloed kunnen worden. Door technische problemen in de aanmeldprocedure is dit project niet goed uit de verf gekomen, in 2024 en verder zullen zal het initiatief weer opgepakt worden.

IkPas maakt ook deel uit van het basispakket Verslavingspreventie van Verslavingskunde Nederland: een select aantal preventieve interventies die effectief zijn gebleken in het verleden en als zodanig

ook opgenomen zijn in de interventie-database van het Loket gezond Leven van het RIVM. In 2023 is door het SVA gestart met het vervaardigen van een praktijkhandleiding die zorgprofessionals in de eerste en tweede lijn moet ondersteunen in het voeren van gesprekken over alcoholgebruik in de spreekkamer en tevens adequate verwijzingsmogelijkheden in beeld moeten brengen. IkPas is een van de centrale interventies hierbinnen.

### Onderzoek

Vanaf de start van IkPas in 2013 wordt al onderzoek uitgevoerd naar alcoholchallenges, aanvankelijk in de regio, waar spontane initiatieven waren ontstaan (voornamelijk in de Vastenperiode), vanaf 2015 pop landelijk niveau naar de paraplu campagne voor regionale campagnes IkPas. Sinds 2017 wordt dit onderzoek uitgevoerd door de academische werkplaats verslaving van Tranzo (Tilburg University). In voorgaande jaren werden deelnemers aan Dry January (en ook wel aan 40 dagen geen druppel!) uitgenodigd mee te doen aan een evaluatieonderzoek, waarbij zij aan drie metingen werden onderworpen: direct voorafgaand aan de challenge, direct erna en 6 maanden na afloop van de challenge. Elk jaar werden de resultaten in de vorm van factsheets gedeeld met deelnemers en het grote publiek. In 2023 werd voor het eerst een vergelijkbaar onderzoek uitgevoerd, maar dan met vier meetmomenten: aan de drie eerdergenoemde momenten (de eerste meting vond plaats in december 2023) werd nu een follow up-meting in december 2024 toegevoegd, een jaar na de eerste meting. Tevens werd het extra budget van het ministerie in het najaar (zie hierboven) ingezet om bij het LISS-panel (een maandelijks onderzoek onder de Nederlandse bevolking betreffende allerlei thema's) een vragenlijst af te nemen met betrekking tot de pauzebereidheid van de alcoholgebruikende Nederlander. Hierin zijn tevens vragen verwerkt betreffende het drinkgedrag bij de bevolking. Metingen werden verricht in december 2023, februari 2024 en december 2024. De uitkomsten hiervan kunnen vergeleken worden met de resultaten onder de IkPas-deelnemers, zodat hardere uitspraken gedaan kunnen worden met betrekking tot eventuele veranderingen met betrekking tot drinkpatronen. De resultaten hiervan worden in de loop van 2025 in een of meer wetenschappelijke artikelen gepubliceerd, onderzoeker is Annelien Esselink van Tranzo.

In 2023 en 2024 is ook een onderzoek uitgevoerd door promovenda Nathalie Kools, waarbij via latente klassenanalyses deelnemerprofielen werden opgesteld teneinde te bezien of sprake is van differentiële effecten op het drinkgedrag. Nathalie zal op 31 januari 2025 promoveren aan de Tilburgse universiteit.

### Financiën

Een overzicht van in- en uitgaven van is aan te treffen in de afzonderlijk opgestelde jaarrekening van de Stichting Positieve Leefstijl.

### Bestuur

In 2023 bestond het bestuur uit de volgende personen:

D.F.L. Olthof MHA, voorzitter

H.W. Jeukens, penningeester

J. Schröder, secretaris

### Medewerkers

De stichting heeft geen medewerkers in dienst, maar betreft extern personeel voor het uitvoeren van haar activiteiten. In 2023 betrof het de volgende personen:

Algemene projectleiding	Rob Bovens
Campagneleiding en strategie	Martijn Planken
Teamleiding	Esther Timmermans
Redactie nieuwsbrieven	Katja Klarenbeek
Contentmanager	Sanne de Koning
Coördinatie helpdesk	Helena Huijssoon
Projectmedewerker zelfhulpgids	Tim van den Berk
Campagne-Assistent	Eline Buitink
Adviseur	Kim Joe Lie