

Activiteitenverslag



2024

1 INLEIDING

Hierbij treft u aan het activiteitenverslag van de Stichting Positieve Leefstijl (SPL) over het jaar 2024. 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 doelstellingen¹.

2 ACTIVITEITEN IN 2024

Voor de voorgeschiedenis van de activiteiten in 2024 verwijzen wij graag naar het voorgaande activiteitenverslag over 2023.

Organisatie

De organisatie voor de voorbereiding en uitvoering van IkPas is sinds september 2023 wordt betrokken vanuit Bureau Nuchter/SoberLie in Roosendaal, de stichting zelf heeft geen personeel in dienst. De standplaats voor de uitvoerende werkzaamheden is kantorencomplex The Rise, Dr. Hub van Doorneweg 195 in Tilburg. In het begin van 2024, met name voor Dry January, is voor een deel van de campagne-activiteiten nog gebruik gemaakt van de diensten van reclamebureau Scheepens in Tilburg. Daarna is IkPas overgestapt op het reclamebureau ASEGA, dat meer thuis is op de productie voor en verspreiding via de markt van social media. Voorts werd samengewerkt met de preventie-afdelingen van instellingen voor verslavingszorg (verenigd in het netwerk Verslavingskunde Nederland) en met een serieus aantal GGD-instellingen. Monitoring- en onderzoeksactiviteiten

¹ 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).

werden uitbesteed aan de Academische Werkplaats Verslaving van het departement Tranzo binnen Tilburg University.

Invulling campagne

Voor de promotie van Dry January 2024 in de maanden december 2023 en januari 2024 is nog gebruik gemaakt van broadcasting van een radiospot in een korte en een lange versie. De nadruk lag op uitzending tijdens de Top2000, een beproefd recept. Op basis van het voor de promotie in het najaar 2023 en het hele jaar 2024 was een campagneplan opgesteld, waarbij de aandacht meer over het jaar verspreid zou worden. Ten gevolge hiervan werd minder van het budget gereserveerd voor de radiospots, waardoor deze slechts op de publieke omroep zijn uitgezonden. Op 18 december 2023 startten de promotie-activiteiten met een grote advertentie in de landelijke dagbladen. Daarnaast werd een online-campagne gevoerd. De aantallen aan inschrijvers op de website ikpas.nl vielen tegen, er was een daling te zien van 25.693 in januari 2023 naar 13.022 in januari 2024. Deze daling was deels ingecalculeerd door de veranderde strategie, waarbij aanmelden minder belangrijk werd dan het überhaupt op pauze zetten van het eigen alcoholgebruik en de promotie hiervan in het algemeen (dus ook het doen van een challenge op eigen houtje, zonder aanmelding).

Met een deel van het extra toegekend budget van €199.950,- (zie brief d.d. 30 oktober 2023, betreffende een Herziene subsidieverlening project “Dry January en IkPas 2022-2024”.) werd in januari 2024 rondom ‘Quittersday’ (de dag dat relatief veel mensen hun challenge (dreigen) af (te) breken), een IkPasLive-café georganiseerd in Utrecht, dat online toegankelijk was. Naast staatssecretaris Van Ooijen was hierbij een aantal BN-ers (Anouk Hoogendijk, Sander Hoogendoorn, Leendert uit B&B Vol Liefde) en deskundigen aanwezig, het Ronde Tafelgesprek van anderhalf uur werd voorgezeten door Merel Westrik.

De campagne draaide vervolgens op een laag pitje vanwege de overstap op de nieuwe strategie om via social media ervaringsverhalen te gaan uitzenden, deze moesten door het nieuwe reclamebureau gemaakt worden in de zomerperiode. Dit betekende dat ook de geregistreerde deelnemersaantallen tijdens de 40 dagen geen druppel!-actie en die van de maandchallenges februari t/m september) duidelijk lager lagen dan in 2023 (in totaal 2.800 lager).

Gepland werd om de lancering te koppelen aan de oplevering van de vernieuwde website en het mobiele platform per 1 oktober 2024 (zie hieronder). Dit was dan tevens de aftrap voor de promotie voor Dry January 2025. Deze strategie bleek een succes. In de laatste drie maanden van 2024 waren er ruim 3200 meer deelnemers dan in die periode in 2023, waarmee in drie maanden tijd het negatieve saldo uit de eerste 8 maanden na Dry January werd goedge maakt. Ook over 2025 zien we duidelijke stijgingen ten opzichte van 2024 in de eerste drie maanden, maar hierover zal volgend jaar worden gerapporteerd.

De aanpassingen aan het platform (nieuwe inrichting website/vertaling in een mobiel platform)

Het campagne-platform van IkPas is de afgelopen jaren stelselmatig doorontwikkeld. Vanaf eind 2023 is vooral de toegang via smartphone verbeterd door het in de vorm van een mobiele applicatie te gieten. Dit proces is per 1 oktober 2024 afgerond. Het was een al jaren gekoesterde wens, voortkomend uit de veelvuldig geuite behoefte vanuit de deelnemers: mobiele toegankelijkheid en geen omslachtige manier meer om challenges aan te maken. Met behoud van dezelfde functionaliteit. Deze applicatie verlaagt de drempel tot het aanmaken van challenges: eenmaal gedownload volstaat een eenvoudige klik voor het aanmaken van een nieuwe challenge, daar waar voorheen de nodige aanmeldgegevens moesten worden ingevuld. Deelnemers kunnen hun

ervaringen nu ook veel beter verwoorden via de dagboekfunctie en er kunnen makkelijker groepen aangemaakt worden bij de wens om collectief een challenge aan te gaan.

Eind 2024 was de mobiele applicatie al meer dan 20.000 keer gedownload, zoals aangegeven steeg tevens het aantal geregistreerde deelnemers.

Overige activiteiten

De Stichting Positieve Leefstijl maakte in 2023 deel uit van het Samenwerkingsverband Vroegsignalering 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 Tweedelijns.

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 op 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 2022) werd nu een follow up-meting in december 2023 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 2023 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, onderzoekers zijn Annelien Esselink, Jolanda Matthijssen en Rob Bovens van Tranzo.

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

Bijlage 1

Bestuur en IkPas-team in 2024

In 2022 kende het bestuur van de Stichting Positieve Leefstijl de volgende samenstelling:

Voorzitter	de heer drs. D.F.L. Olthof MHA
Secretaris	mevrouw mr. J. Schröder
Penningmeester	de heer H.M.J. Jeukens MIM

Het IkPas-team bestond uit de volgende personen:

Projectleider	de heer mr. Dr. R.H.L.M. Bovens
Campagneleider	de heer drs. Ir. M.J.E. Planken
Teamleider	mevrouw E. Timmermans MSc/vanaf 1-3 mevrouw K. Klarenbeek
Communicatie	mevrouw K. Klarenbeek
Communicatie/productie	mevrouw S. de Koning
Helpdesk-coördinatie	mevrouw H. Huijssoon
Helpdesk	mevr. H. Huijssoon
	mevrouw J. van den Hooven MSc
Campagne-assistent	mevrouw D. Matti
Adviseur	de heer Kiim Joe Lie
Onderzoekers Tranzo	mevrouw prof. Dr. Jolanda Mathijssen
	Mevrouw Dr. Andrea Rozema
	Mevrouw Annelien Esselink MSc
	Mevrouw Nathalie Kools MSc, gepromoveerd 31-1-2025
	De heer mr. Dr. Rob Bovens