

Doe mee met 'IkPas' en begin fris aan de lente!

Even ontspannen met een glaasje wijn of een biertje. Na het werk, bij de maaltijd of voor de televisie. Wat zou er gebeuren als je dat drankje 40 dagen laat staan? De actie 'IkPas' laat het je ervaren én zorgt voor ondersteuning. Ga de uitdaging met jezelf aan!

Op 6 maart start de landelijke actie IkPas 40 dagen, direct na carnaval. Een mooi moment om je alcoholgebruik even op pauze te zetten. Je bent niet alleen want het is een landelijke actie waar heel veel mensen aan meedoen. Bovendien krijg je, als je je aanmeldt op de website van IkPas, regelmatig ondersteuning. Je kunt bijvoorbeeld tijdens een moeilijk moment online hulp en advies vragen aan je IkPas-coach.

Steuntje in de rug

In Zuidoost-Brabant drinken 37.000 volwassenen wekelijks te veel alcohol. Dit betekent dat mannen meer dan 21, en vrouwen meer dan 14 glazen drinken per week. In de regio Eindhoven is GGD Brabant-Zuidoost de kartrekker van IkPas. De GGD werkt regelmatig samen met zorgverleners van Elz' Achtse Barrier, die deze actie steunen.

Renee Klaassen is consulent gezondheidsbevordering bij de GGD. Zij vertelt: "Iedereen vanaf 18 jaar kan meedoen, het maakt niet uit hoe vaak en hoeveel je drinkt. Het doel is om je meer bewust te maken van omgaan met alcohol en je daarbij een steuntje in de rug te geven."



Fitter voelen

De actie heeft ook op de langere duur effect. Onderzoek laat zien dat zes maanden na IkPas 65% van deelnemers gemiddeld ruim 36% minder alcohol drinkt dan vóór de actie. Dat komt vooral doordat deelnemers letterlijk aan den lijve ondervinden wat minder alcohol met ze doet. "Vier op de tien deelnemers geven aan dat ze beter slapen. En ruim de helft zegt dat ze zich lichamelijk én mentaal fitter voelt", vertelt Renee. Daarnaast zijn er mensen die merkbaar afvallen. En voor heel wat deelnemers betekent minder drinken ook nog eens geld besparen.

Moeilijke momenten

Tijdens zo'n periode van 40 dagen pauze ga je je bewust worden van je alcoholgewoonten en hoe je daar zelf verandering in kunt brengen. Natuurlijk is dat niet altijd gemakkelijk; iedereen maakt moeilijke moment mee. "Daarom is het handig om je via de website www.ikpas.nl in te schrijven als deelnemer", zegt Renee. "Je ontvangt dan regelmatig vanuit de organisatie tips en ondersteunende berichtjes. Ook kun je op de website en via social media lezen over de ervaringen van andere deelnemers. Dat werkt vaak heel motiverend."

Zelf meedoen

Renee Klaassen gaat zelf ook meedoen met IkPas. "Voor de eerste keer, en samen met enkele collega's. Hoewel ik al niet veel drink, ben ik toch benieuwd wat ik ervan ga merken!"

Goed om te weten!

- Alle informatie over de actie is te vinden op www.ikpas.nl. Hier kun je ook leuke filmpjes bekijken en de webshop bezoeken.
- Wanneer je je hebt aangemeld, krijg je toegang tot een aantal handige functies, zoals de IkPas coach, lekkere alcoholvrije recepten en een nieuwsbrief.
- Deze functies zijn ook op je smartphone te gebruiken, via de IkPas app.
- In de webshop kun je een speciaal polsbandje, speldje of Dopper-fles kopen.
- Meedoen zonder inschrijving is ook mogelijk, maar dan mis je de begeleiding vanuit IkPas.
- @IkPas is al actief op social media. GGD Zuidoost-Brabant zal rondom de actieperiode berichtjes posten op onder andere Facebook en Twitter.
- Ook op www.achtsebarrier.nl, het buurtplein van onze wijk, kun je lezen over IkPas.

