



wij zijn  
groen, gezond  
en in beweging  
Nijmegen

# IkPas

Hoe hebben Nijmeegse inwoners Dry January en de effecten hiervan ervaren?



## Achtergrond onderzoek

'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' zet zich in voor bewuster alcoholgebruik. Daarom wordt jaarlijks IkPas onder de aandacht gebracht, waarbij mensen bewust hun alcoholgebruik in januari dertig dagen op pauze zetten. Zo hoopt Groen, Gezond en in Beweging alcoholgebruik een bewustere keuze te maken, met als doel vermindering van alcoholgebruik in alle leeftijdsgroepen.

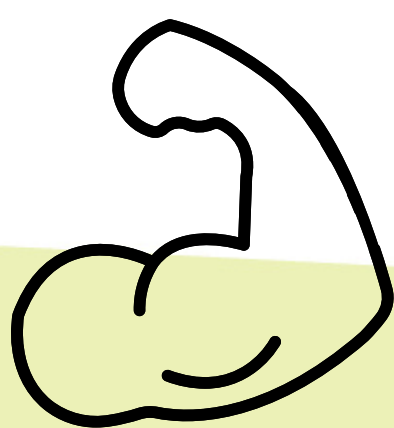
Eind 2021 hebben 23.257 mensen zich aangemeld, waaronder maar liefst 1.311 Nijmegenaren. Zij ontvingen vooraf en achteraf een vragenlijst over hun gedrag en ervaringen. In de voormeting hebben 8651 deelnemers de vragenlijst ingevuld, waarvan 264 (3,1%) uit Nijmegen. Na Dry January 2022 hebben 3195 deelnemers gereageerd, waarvan 126 (3,9%) uit Nijmegen.



## Deelnemers onderzoek

Van de Nijmeegse deelnemers is 65% vrouw, 34% man en 1% identificeert zich als anders. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 49 jaar oud. Maar liefst 83% van de deelnemers uit Nijmegen is hoogopgeleid (landelijk: 68%).

54% van de deelnemers uit Nijmegen is al één keer of vaker officieel geregistreerd bij IkPas. Dit houdt in dat deze deelnemers eerder officieel hebben meegedaan aan een onthoudingsperiode.



## Redenen om mee te doen

- Fysiek fitter voelen
- Mentaal fitter voelen
- Gewoontegedrag doorbreken
- Ervaren hoe het is om een maand geen alcohol te drinken
- Na de actie minder vaak alcohol drinken
- Meer regie ervaren over alcoholgebruik
- Beter kunnen slapen



**Rapportcijfer IkPas**

**75%** van de  
Nijmegenaren heeft Dry  
January volgehouden  
(landelijk: 69%)

## Ervaringen Nijmegen

**94%** heeft ervaren dat ze een maand niet drinken vol kunnen houden

**78%** is zich bewust geworden van de rol die alcohol speelt in hun leven

**74%** ging het niet alcohol drinken goed af

**66%** is minder vaak en minder alcohol gaan drinken

**65%** staat meer stil bij allerlei gewoontes omtrent alcoholgebruik

**64%** voelt zich mentaal en fysiek fitter

### Coronacrisis

Door sommige deelnemers werd alcohol gebruikt om de coronacrisis door te komen. Ook gaven deelnemers aan dat het gebruik moeilijker in de hand te houden was. Wel werden deze ervaringen in Nijmegen relatief minder sterk ervaren dan in de rest van Nederland.



## Verandering in alcoholgebruik

Gemiddeld drinken de Nijmegenaren voor IkPas 6 glazen doordeweeks en 8 glazen in het weekend (landelijk: 8 glazen doordeweeks & 11 glazen in het weekend). In het figuur is voor Nijmegen te zien dat het gemiddeld aantal gedronken glazen sterk afneemt na IkPas. Ook het aantal dagen dat deelnemers alcohol drinken neemt sterk af. Nog maar 16% drinkt 3 van de doordeweekse dagen en 22% drinkt 3 weekenddagen (tegenover 31% en 38% voorafgaand aan IkPas).

Gemiddeld aantal gedronken glazen

