



## Persbericht

### **FrisValley doet mee aan landelijke campagne IkPas**

*Wie durft de uitdaging aan? Dertig dagen zonder alcohol!*

**Scherpenzeel, 8 februari 2017**

**FrisValley – het regionale alcoholmatigingsproject van de acht gemeenten Barneveld, Ede, Nijkerk, Renswoude, Rhenen, Scherpenzeel, Veenendaal en Wageningen – doet mee aan de campagne IkPas 2017. Op 1 maart 2017 start de landelijke campagne waarin mensen worden opgeroepen 30 dagen geen alcohol te drinken. Wie durft de uitdaging aan?**

#### **Goede voornemens sneuvelen...**

In Nederland maakt 80% van de mensen één of meerdere goede voornemens. Minder alcohol drinken is daar vaak één van. Mensen zijn uitermate optimistisch over de slagingskansen. Zo geeft 83 procent aan dat hun voornemens een succes zullen gaan worden. Toch blijkt uiteindelijk dat slechts 17 procent van de mensen ook daadwerkelijk slaagt in het volhouden van hun voornemens.

IkPas roept mensen, die als voornemen hebben om wat minder (vaak) te drinken, op om in maart mee te doen aan IkPas 30 dagen geen alcohol. Meer dan de helft van de deelnemers uit 2016 zegt minder te zijn gaan drinken door de actie en vond de uitdaging eigenlijk best makkelijk.

Op IkPas.nl kunnen mensen hun goede voornemen kenbaar maken door zich in te tekenen op de voorinschrijving voor IkPas 2017.

#### **Samen met anderen**

Meedoen aan IkPas betekent dat je er niet alleen voor staat: samen met duizenden andere Nederlanders samen een maand lang niet drinken, is in de afgelopen jaren erg succesvol gebleken. Zo heeft in 2016 zeker 74 procent van de deelnemers ook daadwerkelijk een maand of zelfs 40 dagen geen alcohol gedronken. De deelnemers geven IkPas een 8 als rapportcijfer. Ze geven onder andere aan zich duidelijk fitter te voelen, beter te slapen en zich meer bewust te zijn geworden van hun eigen alcoholgebruik.

Bijna de helft van de deelnemers geeft aan dat ze, sinds ze hebben meegedaan aan IkPas, beter een drankje kunnen afslaan in sociale situaties en 58 procent drinkt ook een half jaar na de actie duidelijk minder.

Is het erg moeilijk om 30 (of 40 dagen) zonder alcohol vol te houden? Met de ondersteuning die IkPas biedt, vond 58 procent van de deelnemers van vorig jaar het achteraf gezien een makkie, terwijl vooraf slechts 35 procent dacht dat het een makkelijke opgave zou worden. IkPas biedt zowel in de periode voorafgaand aan de actie als tijdens de actie zelf ondersteuning, zodat deelnemers optimaal voorbereid met hun goede voornemen aan de slag gaan.

#### **Jaarlijkse gewoonte**

Om bewust te blijven van je alcoholgebruik lijkt het aan te bevelen om elk jaar een alcoholvrije periode in te lassen. Van de deelnemers uit 2016 zegt 86 procent dat ze dit jaarlijks zouden moeten gaan doen.

Meer informatie over IkPas of intekenen op de voorinschrijving? Ga naar [www.ikpas.nl](http://www.ikpas.nl).

## Over FrisValley

FrisValley 3.0 is het alcoholmatigingsproject van de gemeenten Barneveld, Ede, Nijkerk, Renswoude, Rhenen, Scherpenzeel, Veenendaal en Wageningen. Onder het motto 'Nog geen 18? Dan geen alcohol!' wijst FrisValley jongeren op de gevaren van te vroeg, te veel en te vaak alcoholgebruik. FrisValley richt zich met name op het netwerk rond jongeren: ouders, scholen, sportclubs, horeca en supermarkten.

EINDE BERICHT

---

*Noot voor de redactie, niet voor publicatie:*

*Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de heer L.W.H. (Bertil) Rebel, projectleider en communicatieadviseur van FrisValley, 06-22565914 of [bertilrebel@frisvalley.nl](mailto:bertilrebel@frisvalley.nl).*

*Volg FrisValley op*

*Twitter*            [@FrisValley](https://twitter.com/FrisValley)

*Facebook*        [www.facebook.com/frisvalley](https://www.facebook.com/frisvalley)

*of kijk op*        [www.frisvalley.nl](https://www.frisvalley.nl)