



Zaanstreek-Waterland



PERSBERICHT

Zaandam, 11 december 2018

IkPas: Hoe gewoon is alcohol drinken voor u?

1 januari start de landelijke actie 'IkPas'. Deelnemers dagen zichzelf uit om hun alcoholgebruik één maand op pauze te zetten.

Medewerkers van GGD Zaanstreek-Waterland krijgen vaak de vraag: "Waarom zou ik daaraan meedoen?" Ikpas geeft drie redenen.

Gewoonte doorbreken

Meer dan 80% van de Nederlanders drinkt alcohol. Veel mensen drinken alcohol op de meeste dagen in de week. En bij steeds meer gelegenheden lijkt het gewoon om alcohol te drinken: vóór of tijdens het eten, vóór het slapen gaan, na afloop van congressen, bij de vrijdagmiddagborrel of voor de buis tijdens voetbal. Het is een gewoonte geworden en niet een echte keuze. 'IkPas' helpt mensen bewust te worden van hun eigen gewoonten, na te denken over die keuzes en weer onafhankelijk te worden van bijvoorbeeld groepsdruk. Het heeft er bijvoorbeeld toe geleid dat veel deelnemers aan 'IkPas' in eerdere jaren hun drinkpatronen hebben veranderd.

NIX18

Een andere reden om mee te doen is om een goed voorbeeld te geven aan de jeugd (de NIX18-generatie) die we voorlichten helemaal geen alcohol te drinken tot hun 18^e. Zo kan men laten zien dat het ook gezellig kan zijn zonder alcohol.

Detoxen

Al eeuwenlang 'detoxen' mensen periodiek, zowel om het lichaam te reinigen als uit spirituele overwegingen. Vorig jaar hebben de deelnemers positieve lichamelijke veranderingen ervaren na het stoppen met alcohol drinken: ze voelden zich fitter en scherper, sliepen beter, vielen af en hadden een betere huid.

Bent u benieuwd wat zo'n alcoholvrije periode met u doet? Meld u dan nu aan op www.ikpas.nl.

Noot voor de redactie:

Voor vragen of meer informatie kunt u terecht bij Dorrit van Someren en Anne van Deuren, Adviseurs Gezondheidsbevordering, e-mail gb@ggdzw.nl

GGD Zaanstreek-Waterland
Vurehout 2
1507 EC Zaandam
www.ggdzw.nl