

'Hoe denkt Nederland over een alcoholpauze?'

Waarom dit onderzoek?

De Maag Lever Darm Stichting en KWF hebben marktonderzoeksbureau MarketResponse onderzoek laten doen naar hoe Nederland denkt over alcohol. Dit doen zij in het kader van het programma de Gezonde Generatie, initiatief van samenwerken de gezondheidsfondsen. In dit onderzoek zijn in samenwerking met IkPas, initiatiefnemer van onder meer Dry January, ook vragen opgenomen over het inlassen van een alcoholpauze en de redenen die mensen daarvoor hebben.

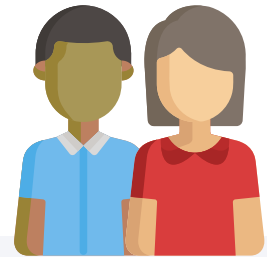
Onderzoeksdetails

1.605 Nederlandse volwassenen (18+)
Kwantitatief onderzoek
Over kennis, houding en gedrag
Veldwerk 2 t/m 15 februari 2023
Representatief voor
Nederlandse volwassen
bevolking

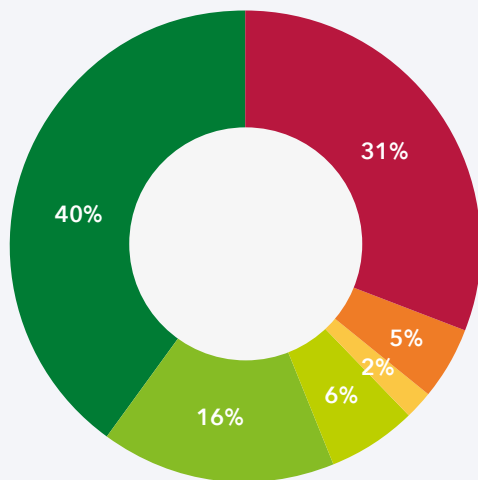


62% van de Nederlanders die alcohol drinken staat open voor een alcoholpauze

Vraag: Heb je weleens een periode van een maand of langer ingelast waarin je geen alcohol dronk?
Basis: alle respondenten die wel eens alcohol drinken (n=1501)



Alle drinkers



Ja, meerdere keren en dat wil ik nog wel een keer doen

Ja, meerdere keren maar dat ga ik niet meer doen

Uitgesplitst per groep

Drinkt niet of maximaal 1 glas alcohol per dag¹



% Open voor onthoudingspoging

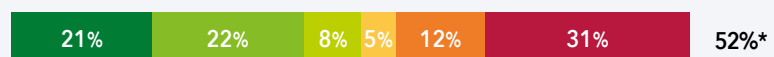
65%

Matige drinker²



61%

Overmatige drinker³



52%*

* Afrondingsverschil

52%

van de overmatige drinkers geeft aan open te staan voor een alcoholpauze.

Hoe vaker en hoe meer men drinkt, des te minder wil men opnieuw meedoen aan een alcoholpauze (17%).

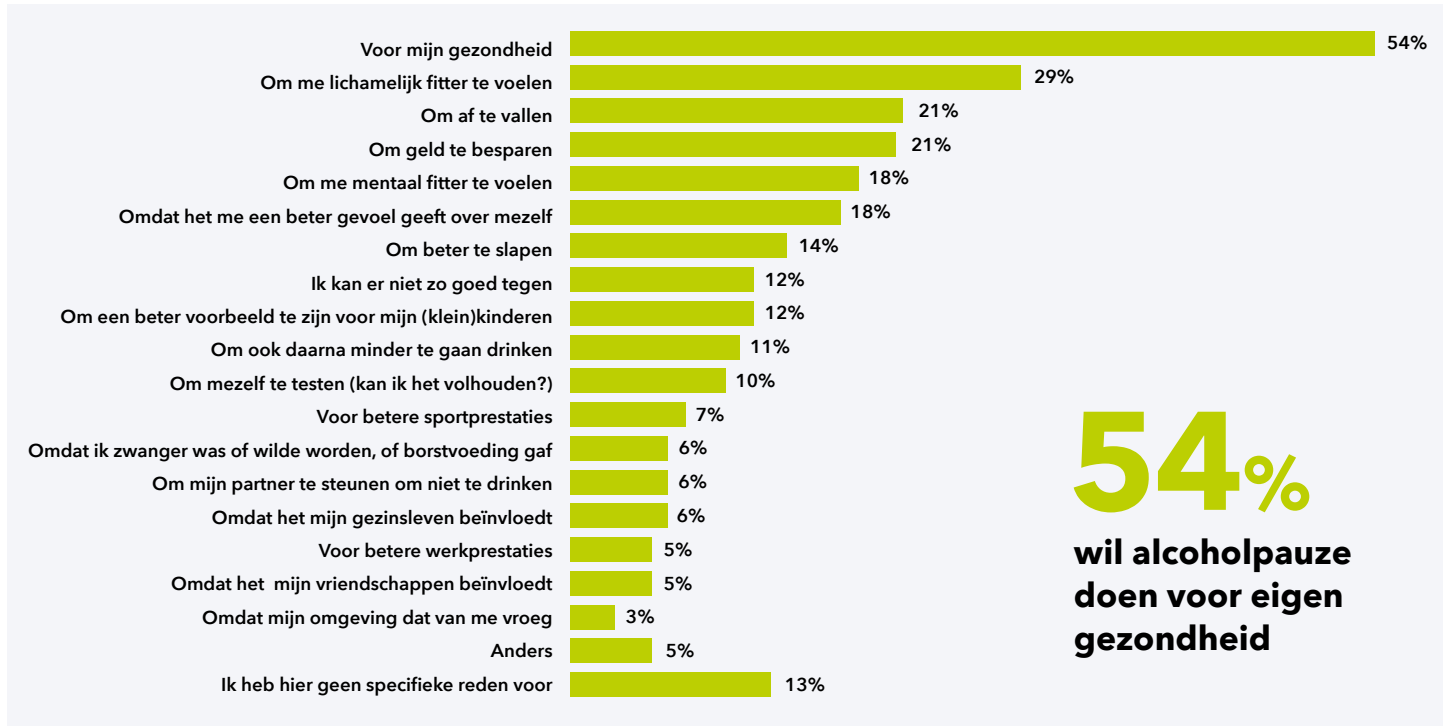


1. Drinkt volgens advies Gezondheidsraad: drinkt niet of maximaal 1 glas alcohol per dag
2. Matige drinker: het drinken van 8-13 (vrouwen) / 8-20 (mannen) standaardglazen alcohol per week
3. Overmatige drinker: meer dan 14 (vrouwen) of 21 (mannen) glazen alcohol per week

Meest genoemde reden voor alcoholpauze is de eigen gezondheid

Vraag: Wat zijn voor jou de belangrijkste reden(en) om een periode geen alcohol te willen drinken (of helemaal te stoppen)?

Basis: iedereen die weleens stoppogingen wil doen, doet of deed (n=1033)



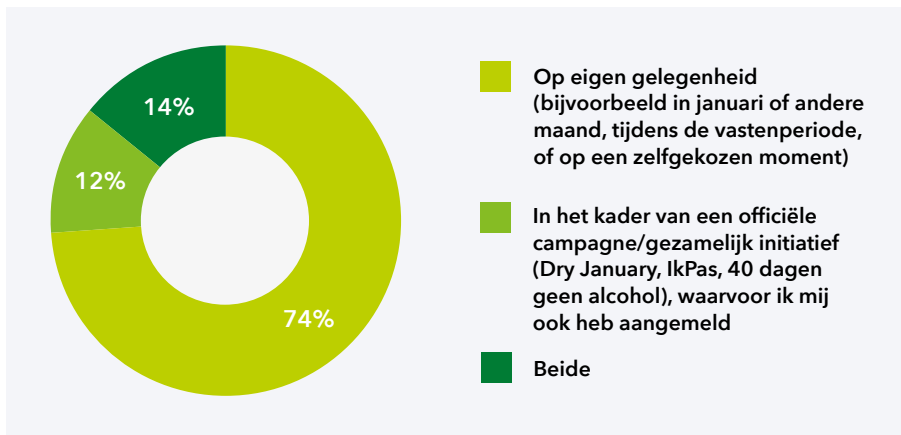
54%

wil alcoholpauze doen voor eigen gezondheid

74% wil alcoholpauze op eigen gelegenheid doen

Vraag: Stopte je/of wil je stoppen met het drinken van alcohol voor jezelf of in het kader van een campagne/gezamenlijk initiatief?

Basis: iedereen die weleens stoppogingen wil doen, doet of deed (n=1033)



Uit onderzoek⁴ blijkt dat bijna 70% van de IkPas-deelnemers de maand succesvol afrondt, tegenover 30% van de mensen die Dry January op eigen houtje start. 83% van de mensen die een alcoholpauze inlast met behulp van IkPas is overtuigd om ook na de actie minder (vaak) alcohol te drinken. 66% voelde zich lichamelijk fitter, en eveneens 66% voelde zich mentaal fitter na een alcoholpauze. En 6 maanden na deelname aan IkPas geeft 68% aan minder te drinken dan vóór hun deelname⁵.

4. De Visser, R.O., & Piper, R. (2020). Short- and Longer-Term Benefits of Temporary Alcohol Abstinence

5. Dit blijkt uit de deelnemersenquête die IkPas jaarlijks uitzet (2023).

Relatie tussen zelf alcoholpauze doen en wens dat kinderen geen alcohol gaan drinken

59% van de mensen die een alcoholpauze inlast, heeft de wens dat hun eigen kinderen niet gaan drinken.

Onder mensen die geen alcoholpauze (meer) doen is dit slechts

32%

Dit impliceert: hoe meer mensen hun eigen drinkgedrag als voorbeeld zien voor kinderen, hoe meer hen dat mogelijk motiveert om (tijdelijk) te stoppen met alcohol.