



Webinar Gezondheidsbeleid in coronatiejd 18 mei 2020

Onderdeel Alcoholpreventie

18 mei 2020



- Dit blok bestaat uit twee presentaties.
- Ninette van Hasselt van Trimbos gaat in op de uitdagingen voor gemeenten.
- Martijn Planken van IkPas vertelt u meer over IkPas en wat het de deelnemers heeft opgeleverd en waarom u een volgende keer beslist mee moet doen als gemeente.

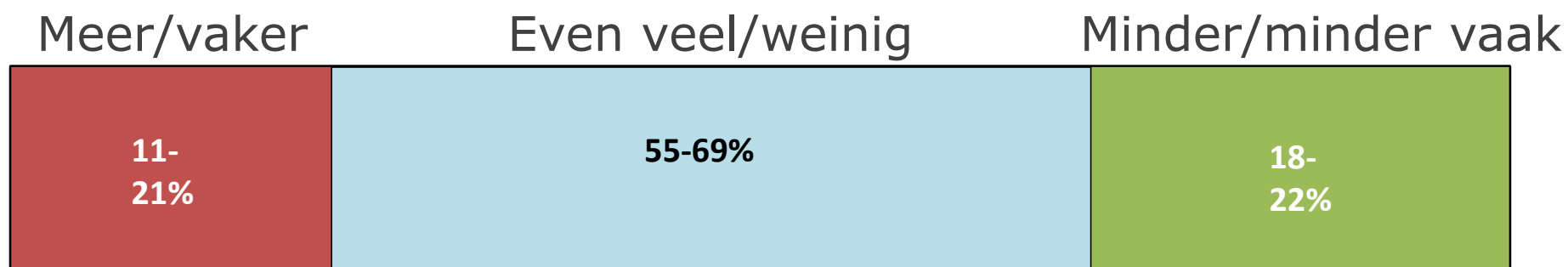


Alcohol in corona-tijden

Uitdagingen voor lokaal beleid

Ninette van Hasselt, Programmamanager Alcohol
Webinar VNG, 18 mei 2020

Drinken Nederlanders nu meer of minder?



NB: nog geen representatief onderzoek

En wat kunnen we verwachten in de komende maanden?

Verschillende fasen, verschillende uitdagingen



Fase 1: vragen en aanpak

Fase 1

LOCK DOWN & THUISDRINKEN:

Vooral kwetsbare groepen komen in problemen door alcoholgebruik (let wel, dat is lang niet altijd lage SES), veel onzichtbare problematiek

Wat doet alcohol met het immuunsysteem?



WHO-advies:

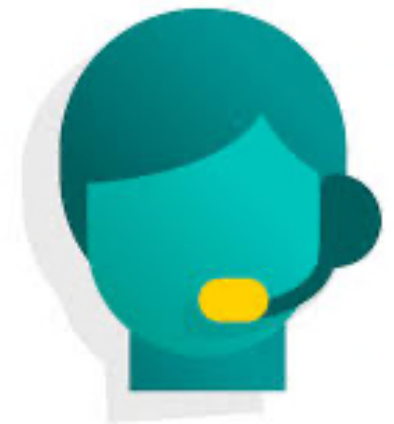
Beperk alcoholgebruik tijdens corona-crisis of drink niet.

Wie zijn er kwetsbaar?



Suggesties voor de aanpak

1. Vergroot **kennis** over alcohol/leefstijl
2. Stimuleer **minder/niet drinken** (oa IkPas)
3. Slecht **drempels tot hulp** (bijv online, wandelend, communicatie over beschikbaarheid)
4. Stimuleer proactief **contact met kwetsbare cliënten** door huisarts, veilig thuis, IVZ, leerplichtambtenaren, jongerenwerk



TIPS? Laat het ons weten: meedenken@trimbos.nl

Fase 2: vragen en aanpak

Fase 2

ONTLADING OP 1,5 METER:

Toename drankgebruik (incl uitgaansgeweld, intoxicaties en verkeersongevallen) en toestroom tot verslavingszorg

Uitdagingen vanaf 1 juni



zon, eindexamens vieren, zomervakanties, in eigen land blijven, veel vrije tijd, behoefte aan ontlasting en ontmoeting, maar ook .. boa's die opdracht hebben om de horeca niet te veel in de weg te zitten, maar ook anderhalve meter moeten handhaven & horeca die omzet willen inhalen om te overleven.

Plus ...



Alcohol zorgt voor:

- ontremming
- focus op nu & vergeten lange termijn risico's
- minder alertheid
- gevoel van verbondenheid
- bingen: dip in weerstand



Q&A

- **Hoe stimuleer je een goede invulling van vrije tijd in coronatijd?**
We kijken naar IJsland. Ouders kunnen een grote rol spelen. Als ze handvatten krijgen, helpt dat al enorm. NJI heeft daar een pagina over, ouderschap in corona tijd. Gemeenten kunnen zelf baantjes aanbieden aan jongeren. Er is van alles te doen. In IJsland organiseren gemeenten ook sporttoernooien. Denk ook aan cultuuraanbod.
- **Hoe stimuleer je een gezonde sportomgeving?**
Het belangrijkste is bedenken hoe belangrijk sporten nu is. We willen alcohol en sporten ontkoppelen. Als subsidies verdwijnen wordt dat moeilijker. En de gezonde kantine is heel belangrijk.
- **Welke afspraken kun je met de horeca maken?**
Dit is hét moment voor een nieuwe relatie met de horeca. De terrassen krijgen ruimte. Maar wat stel je daar tegenover? Je kan zeggen: alcohol mag niet het verdienmodel zijn. Happy hours kunnen bijvoorbeeld alleen alcoholvrij zijn. Of denk aan bepaalde schenkingstijden. Voor je het weet laat je heel veel los, dat kan je niet zomaar terugdraaien.



Q&A vervolg

- **Wat voor prijzen krijgen we te zien?**
- *Brouwers hebben 35% minder omzet. Die willen dat inhalen door marketing in te zetten. Prijzen aanpassen is daarvoor een goede prikkel. Het zou logisch zijn om nu af te spreken dat er weinig korting op alcohol mag komen.*
- **Kun je iets vertellen over of het verstandig is om te stoppen met drinken?**
- *Het is niet de makkelijkste tijd om te stoppen. Experts in de verslavingszorg zeggen ook, het is een prima moment om te stoppen. Begeleiding is wel erg belangrijk hierbij.*
- **Wat voor interventies kunnen we aan denken?**
- *We kijken nu naar vroege signalering. We zijn nog niet zo ver dat we daar nu gebruik van kunnen maken.*
- **Wat voor interventies zijn er in het buitenland?**
- *Ik wou dat we dat wisten. Daar is het nog te vroeg voor. We houden dit goed in de gaten.*
- **Zijn er signaleringstools voor professionals om de stille verslaafden op te sporen?**
- *Link gedeeld in de chat met antwoord AH1*

Dia 14

AH1

ik zie deze link niet?

Anne Houwaard; 20-5-2020



Tijdens het webinar gedeelde links

- <https://www.sociaalwerknederland.nl/thema/actueel/nieuws/8250-vws-stelt-half-miljoen-beschikbaar-voor-verveelde-jeugd>



Zet je alcoholgebruik op pauze

De kracht van ervaringsleren

Door alcohol een maand of langer te laten staan ontstaat er ruimte voor nieuwe ervaringen.

Merk je het effect dat alcohol al die tijd op je heeft gehad.

Bewustwording

Ervaringsleren laat je ervaren:

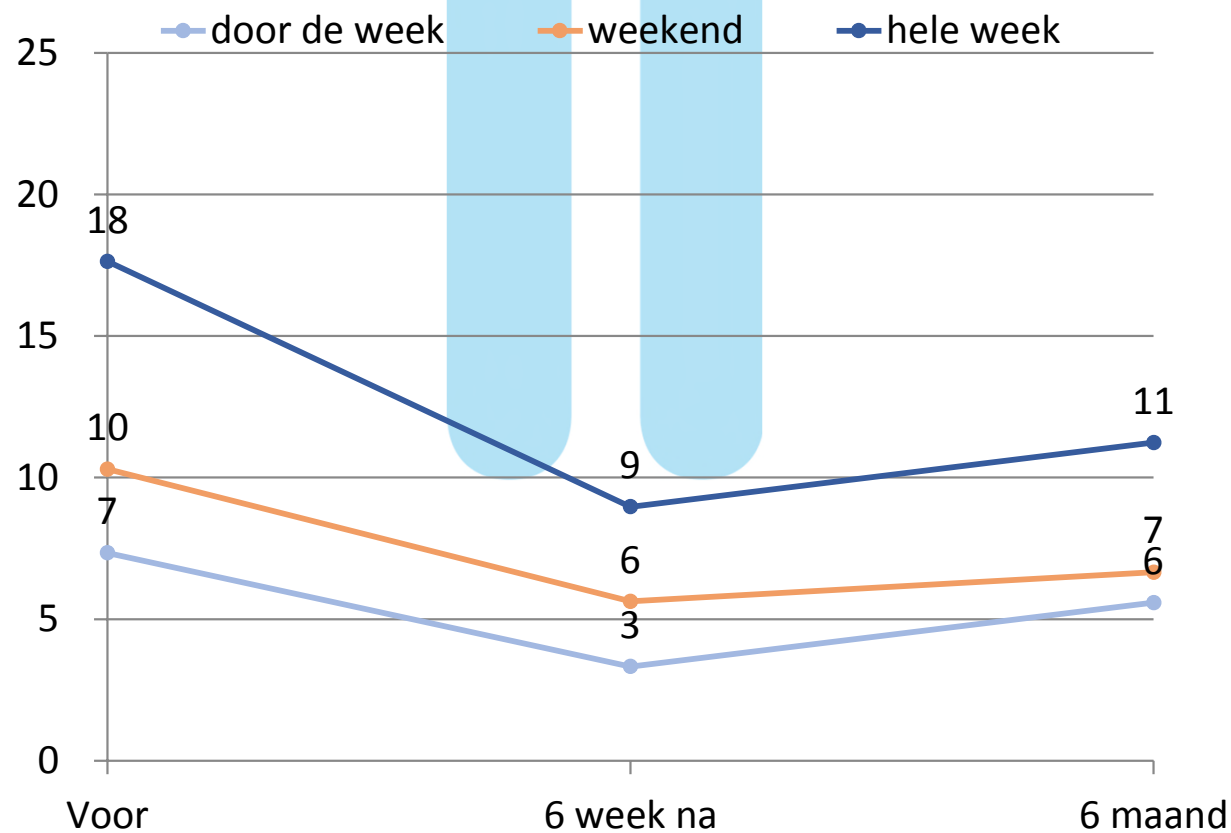
- De effecten van alcohol
- De invloed van marketing
- Hoe vaak en hoe veel je drinkt
- Hoe gehecht je bent aan het gedrag

Bewustwording

Ervaringsleren laat je veranderen:

- Motiveert tot veranderen
- Leert je ander gedrag aan
- Zorgt voor een vastberaden houding (Ik kan het!)
- Maakt weerbaar tegen groepsdruk
- Helpt bij het plannen van bewuster drinken
- Maakt ambassadeurs

De effecten van IkPas

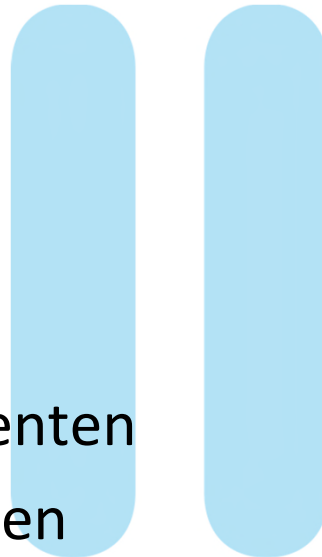


Welke doelen behalen deelnemers

	Voor	
Fitter voelen	68,1%	54,3%
Mentaal fitter voelen	65,7%	56,5%
Afvallen	47,8%	20,0%
Geld uitsparen	16,7%	37,8%
Mooiere huid	30,2%	9,8%
Beter slapen	46,8%	39,5%
Meer bewogen en gesport	-	17,6%
Ook na IkPas minder alcohol te drinken	61,9%	50,4%
Weten welke rol alcohol in mijn leven speelt	61,6%	65,7%
Bewuster worden van mijn drinkgedrag	52,1%	58,0%
Leren 'nee'-zeggen tegen alcohol	36,5%	43,7%
Meer zelfregie	47,4%	40,4%
Gewoonte doorbreken	73,8%	43,5%
Bewuster worden van de rol van alcohol in de maatschappij	-	69,8%

IkPas-coach

- 1720 vragen gesteld
- 2455 berichten verstuurd
- Onderwerpen:
 - Steun bij moeilijke momenten
 - Ontwenningverschijnselen
 - Technische vragen
 - Delen van succes- en faalmomenten



Two periods with their own character

- **DRY JANUARY: Populairste periode.**
 - Sluit aan op het begrip dat leeft onder de bevolking
 - Sluit aan op de goede voornemens
 - Heeft veel mediawaarde
- **40 DAGEN GEEN DRUPPEL**
 - Minder hoog deelnemers aantal
 - Weinig mediawaarde
 - Die-hards knopen deze periode aan Dry January

2021 van campagne naar interventie

- Website en app de plek om je eigen uitdagingen aan te maken
- Zelf starten van een groep of een gemeentelijke uitdaging
- Een eigen community starten online en offline

KFC
RESTAURANT
Vredepin

SPORT GRATIS
TUSSEN 10 MEI 2019
BIG
GYM
750

TAPITCENTRUM NEDERLAND

750
YM

ERAS
INTERIEURS

VERMOEDEN
ERAS

ZET JE
ALCOHOLGEBRUIK
OP PAUZE
WILDT JE RAN OP IKP.AS.NL

IKP.AS

bo-rent.nl

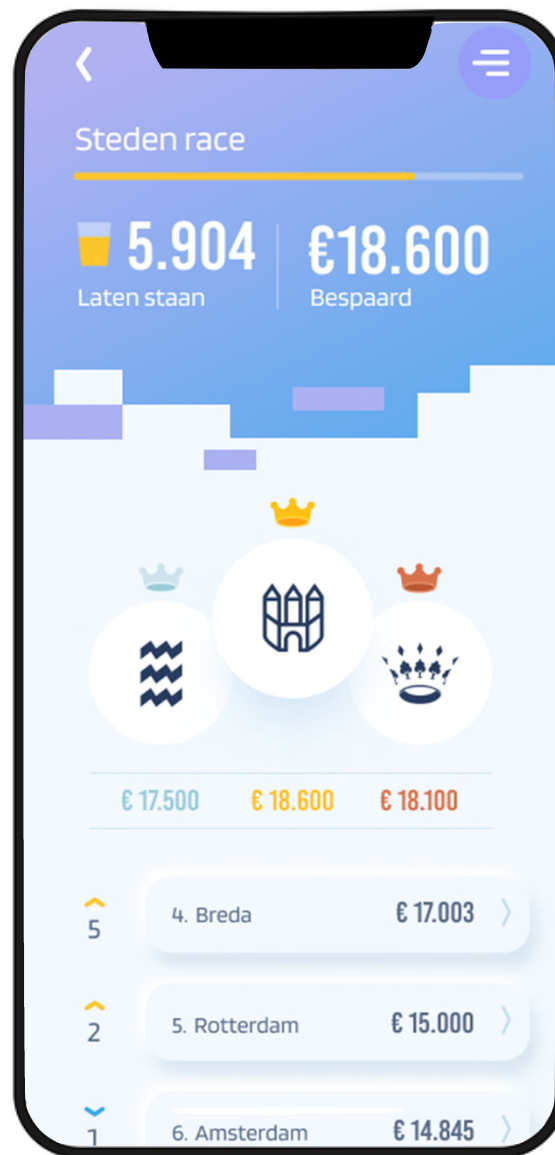
autoverhuur

bo-rent.nl

autoverhuur

DE GOEDKOOPSTE II

DE GOEDKOOPSTE II



Covid-19

Twee groepen

1. Deelnemers die IkPas doortrekken tot nader orde (verlengde pauze)
2. Deelnemers die eerder stopte met IkPas om weer te drinken (fatalisme)



Meer of juist minder drinken

- Minder gelegenheid tot drinken door sociale isolatie
 - Minder social cues
 - Eind van de lockdown voorspelt een nieuwe piek
- Meer gelegenheid tot drinken door sociale isolatie
 - Minder dagritme en dagbesteding

Redenen om te drinken of niet te drinken

Demotiverend

- Spanning over de epidemie
- Eenzaamheid en isolatie
- Verveling

Motiverend

- Gezondheid loopt risico
- Verhogen van de weerstand
- Positieve ervaringen van IkPas voortzetten



Aanpak

- Help mensen praten over de situatie
- Versterk het commitment van mensen
- Community aanpak op [IkPas.nl](https://ikpas.nl) en Facebook
- Extra nieuwsbrieven geven mensen extra motivatie (herinneren aan de IkPas uitdaging)
- Tips en alternatieven tegen de verveling



14 mei 2020 / [Blog Tonnie](#)

G Crisisblogger Tonnie

Ik

Het is maandag 11 mei. Na zo'n 8 weken (pogingen tot) thuisonderwijs is het voor de kinderen weer tijd om naar school te gaan. De spanning loopt op in huis....

[Lees meer →](#)



14 mei 2020 / [Achtergrond](#)

Thuis sporten: dit kun je doen

Omdat de sportschool nog geen optie is, moeten we in en rondom huis aan onze sportuurtjes zien te komen. Fietsen, wandelen en hardlopen zijn voor de hand liggende activiteiten, maar...

[Lees meer →](#)



14 mei 2020 / [Achtergrond](#)

Lekker weekendrecept: gezonde kapsalon

Of je denkt nu: een kapsalon kan toch niet gezond zijn? Óf je denkt nu: wat is een kapsalon in hemelsnaam? Het antwoord op de eerste vraag is: ja, zeker...

[Lees meer →](#)



14 mei 2020 / [Achtergrond](#)

30 Grip op je weerstand: beweeg je C sterk

Ki Nu de sportscholen tot 1 september gesloten er blijven zien we buiten meer wandelaars, Zc hardlopers en fietsers dan ooit. Maar er zijn ook af heel veel mensen die, omdat we noodgedwongen thuis...

[Lees meer →](#)



6 mei 2020 / [Blog Maarten](#)

Crisisblogger Maarten

Deze week beleef ik één van de grotere uitdagingen in de ruim vier maanden dat ik tot nu toe geen alcohol heb gedronken. Ondanks alle beperkingen zijn we een weekje...

[Lees meer →](#)



6 mei 2020 / [Recept](#)

Lekker weekendrecept: moederdagontbijt

Aanstaande zondag vieren we Moederdag. Op n deze speciale dag worden onze moeders, al dan niet op afstand, in het zonnetje gezet. Wil jij voor jouw moeder iets moois doen? Of...

[Lees meer →](#)

Wat gemeentes kunnen doen

- COVID-19 is een wake-up call
- IkPas: laagdrempelige manier om alcohol te agenderen
- Een maandje op pauze maakt veel los bij mensen
- Vanaf 2021 gemeentelijke regie over timing en campagne
- Wij staan open om nu samen aan de slag te gaan om IkPas mogelijk te maken in uw gemeente





Q&A

- **Hoe werkt het aanmelden voor IkPas als gemeente?**
- *Meld je in oktober aan en schrijf daarvoor alvast een plan. Na de zomer is het goede moment daarvoor!*
- **Is er ook een samenwerking met andere thema's mogelijk?**
- *IkPas richt zich op alcohol. Maar IkPas past bij veel meer, groente eten of roken bijvoorbeeld. Dat valt ook goed in het concept. We werken ook samen met GGD en Stoptober. We werken samen om gezond gedrag te stimuleren.*