

✉ Stuur uw mening (bij voorkeur maximaal 150 woorden) onder vermelding van uw naam en woonplaats naar: opinie@redactie@bd.nl
 Podium vindt u ook op de website van het Brabants Dagblad: bd.nl/opinie



40 dagen niet drinken.

De vastenperiode gaat al zijn tweede week in. Waarom niet deze 40 dagen gebruiken om geen alcohol te drinken? Je slaapt goed, je valt af en je voelt je lichamelijk en geestelijk beter. Besteed het uitgespaarde geld aan een goed doel: Oekraïne.

Rob Bovens
 Martijn Planken
 Ferd Raaymakers
 Ellen Willemson

Opinie

Kent u nog de vasten-acties? Het uitgespaarde geld van het vasten werd in een bruin zakje gedaan voor een goed doel. Vorige week riep oud-huisarts Ferd Raaymakers uit Lierop, samen met KBO-Brabant en IkPas alle Brabanders op om na carnaval een alcoholvastentijd in te lassen. Deze loopt vanaf Aswoensdag tot en met Palmzaterdag. Een bestemming voor het uitgespaarde geld ligt voor de hand: Oekraïne!

KBO-lid Ferd Raaymakers was in 2009 de initiatiefnemer van de eerste alcoholvastentijd: 'Ik kwam op het idee door een tv-programma van toen: 40 dagen zonder seks. Hierin onthielden mannen en vrouwen - die normaal elk weekend met een ander gemeenschap hadden - zich 40 dagen van alle seksuele contacten. Zij ondergingen hierdoor een loutering en gingen op zoek naar een vaste relatie. Ik wilde dit gaan toepassen op alcoholgebruik en mensen bewust maken van hun drinkgedrag. Door 40 dagen niet te drinken komen deelnemers erachter dat ze zich beter gaan voelen en velen minderen hun

alcoholgebruik hierna of stoppen zelfs voorgoed. Een natuurlijk moment hiervoor is de Vastenperiode na carnaval. Net als bij het vieren van carnaval leent deze alcoholpauze zich om zoiets samen te doen: grootouders met kleinkinderen of vrienden onderling. Het uitgespaarde geld zou men kunnen besteden aan een goed doel, zoals hulp aan Oekraïne.'

Het initiatief van Ferd Raaymakers van 2009 groeide uit tot wat nu IkPas heet, sinds 2015.

Lastig vol te houden

Toch is de wens om een alcoholvrije periode in te lassen in de praktijk niet altijd makkelijk te realiseren. Zo blijkt uit onderzoek dat maar 30 procent van degenen die dit spontaan en op eigen houtje doet het volhoudt. Maar zelfs als men zich via de website aansluit bij een IkPas-uitdaging, waardoor met een gevatteerde en hooggevaardeerde ondersteuning het slagingspercentage stijgt naar 75 procent, blijven veel deelnemers het moeilijk vinden om een tijd gezond te leven of het gebruik te matigen. Het wordt je in deze tijd ook niet makkelijk gemaakt om je te onttrekken aan de stortvloed aan reclame en gelegenheden waarbij alcohol een grote rol speelt. In de jaren 60 van de vorige eeuw bleef alcoholgebruik nog voornamelijk beperkt tot het weekend, maar nu is alcohol in onze

samenleving sterk genormaliseerd, aangezwengeld door de alcoholindustrie. Alcohol wordt al eeuwenlang gebruikt om iets te vieren en velen vinden dit logisch en aangenaam. Maar als het gebruik zich tot deze momenten zou beperken, wordt er door de alcoholindustrie niet verdiend. Uitgekiende marketingstrategieën zorgen ervoor dat we denken dat bij elke (vooreen onlogische) gelegenheid een drankje hoort.

Het nieuwe regeerakkoord staat de verkoop van drank toe op veel meer plaatsen, zoals kappers en winkels, het wordt nog normaler om overal en altijd maar alcohol te drinken. Dit verschijnsel, ook wel bekend als blurring, staat natuurlijk haaks op de aard van het stofje. Niet voor niets hebben we in Nederland een systeem, waarbij de verkoop van alcohol strikt gereguleerd is en verstrekkers (horeca en slijterijen) diploma's moeten halen om te mogen verkopen of schenken. Supermarkten vormen een uitzondering, zij mogen ook zwak alcoholhoudende dranken verkopen.

Veel IkPas-deelnemers hebben ervaren dat het moeilijk is om gezond te leven als je overal in deze samenleving de alcohol krijgt opgedrongen. De afspraken in het regeerakkoord met het toestaan van blurring staan ook haaks op de eerder gemaakte afspraken in het Nationaal Preventie

▲ FOTO: JORG/WH CENIP

Akkoord, waarbij de overheid juist een gezonde leefstijl, en dus ook matiging van alcoholgebruik wil stimuleren.

Doorbrek die gewoonte!

Wat is het nut van zo'n alcoholvrije periode? Meestal begint men eraan vanuit de behoefte om gezonder te leven, om ongezonde gewoontes te doorbreken: roken, vet eten en weinig bewegen. Juist corona heeft ons geleerd hoe belangrijk het is om lichaam en geest goed te onderhouden! Veel deelnemers aan IkPas weten dat alcohol ervoor zorgt dat het moeilijk is om maat te houden en na lang gebruik tot verslaving kan leiden. Hierom en soms ook vanuit een vaag niet-pluisgevoel over het eigen drinkgedrag, starten zij met IkPas. Andere gunstige effecten van (tijdelijke) onthouding zijn: beter slapen, afvallen, lichamelijk en geestelijk je goed voelen. Na afloop ook zelfs: makkelijker maat weten te houden. Twee derde van de deelnemers drinkt na een half jaar nog steeds minder, blijkt uit onderzoek.

Naast zorg voor je eigen gezondheid halen wij met deze oproep wel een oud gebruik van stal: doe met al vroeger, besteed het uitgespaarde geld aan een goed doel, geef voor Oekraïne!

“
 Het nieuwe regeerakkoord staat de verkoop van drank toe op veel meer plaatsen

■ Dr. Rob Bovens, senior-onderzoeker Tranzo, wetenschappelijk centrum Zorg en Welzijn Tilburg University;
 Drs. Ir. Martijn Planken, mede-oprichter en campagneleider IkPas;
 Drs. Ferd Raaymakers, oud-huisarts; Drs. Ellen Willemson, beleidsmedewerker KBO-Brabant.