



Beste Anja,

“30 dagen zonder alcohol. Makkie of uitdaging?”

Dat was één van de vragen van het onderzoek naar onze actie, afgelopen maart. Met meer dan 300 inwoners uit de regio heb je meegedaan aan deze succesvolle campagne. Graag informeren we je over de resultaten van 2014 én de plannen voor 2015.

Jong en oud

Uit het onderzoek blijkt dat de actie zeer veel mensen aanspreekt: van jong tot oud. Niet alleen mensen die af en toe een glaasje drinken, maar ook mensen met een stevig drinkpatroon. Bijna iedereen (90%) lukt het om 30 dagen geen alcohol te drinken. Wel maakt een klein deel een of twee keer een uitzondering vanwege een speciale gelegenheid.

Een tijdje niks

Veel mensen gaven als reden voor deelname aan dat ze minder alcohol wilden drinken. Achteraf blijkt dat dat door deze actie – een tijdje niks – inderdaad gebeurt. Na afloop geeft niemand meer aan dat hij/zij meer dan 14 glazen (voor vrouwen) of 21 glazen alcohol (voor mannen) per week drinkt... Vóór de actie deed eenderde van de deelnemers dit wel.

Trots op jezelf

Voor velen was het best lastig om 30 dagen geen alcohol te drinken. Maar het lukte wel. Daarom was men terecht trots op zichzelf. Ik weet niet hoe het voor jou persoonlijk was.

Wij-gevoel

De actie is natuurlijk een afspraak met jezelf. Veel mensen gaven echter aan dat ze door de ondersteuning een wij-gevoel hadden, waardoor het extra leuk was om mee te doen en het makkelijker was om het vol te houden.

In 2015 opnieuw

Op grond van alle reacties zijn wij tot de conclusie gekomen dat de actie leuk en leerzaam is en jaarlijks herhaald moet worden. Dat gaan we dan ook doen in maart 2015.

Denk mee!

Heb jij ideeën hoe we de actie in 2015 beter en breder kunnen uitzetten? Wil je met ons meedenken of meewerken? Laat het ons weten via dertigdagenzonderalcohol@gdggooi.nl.

In 2015 gaan we de actie ook breed uitzetten binnen enkele bedrijven uit de regio. Is jouw bedrijf hiervoor in? Laat het ons weten via het mailadres.

Voor nu wensen we je een hele fijne en feestelijke decembermaand.

In januari hoor je meer van ons!

Het campagneteam:



Irma Laméris



Saskia Lujter



Marian Walstra



Anja Straathof

Op www.gdggooi.nl vind je de factsheet met meer gegevens over het exploratieve effectonderzoek naar de actie '30 dagen zonder alcohol'.

Ons mailadres is:

dertigdagenzonderalcohol@gdggooi.nl

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

MailChimp