

30 dagen zonder alcohol! Uitdaging of makkie?

Fris de lente in! Dat is het motto van de nieuwe Ikpas-actie om mensen te motiveren 30 of 40 dagen geen alcohol te drinken. De Ikpas-campagne is inmiddels twee weken begonnen en loopt tot met 9 april. Indigo ondersteunt de Ikpas. Kun je wel wat hulp gebruiken om deze periode vol te houden? Kom dan bij ons langs op vrijdag 17 maart en donderdag 30 maart tussen 13.00 en 15.00 uur. Onze specialisten geven je graag tips & tricks.

Waarom Ikpas?

Meer dan 80% van de Nederlanders drinkt alcohol. Veel mensen drinken alcohol op meer dan de helft van de dagen in de week. En bij steeds meer gelegenheden lijkt het gewoon om alcohol te drinken: voor of tijdens het eten, voor het slapen gaan, na afloop van congressen, bij de vrijdagmiddagborrel of voor de buis tijdens voetbal.

Om mensen te stimuleren bewuster te kiezen voor wel of niet drinken, zijn 30 en 40-dagen zonder alcoholacties ontstaan. Een andere reden is om een goed voorbeeld te geven aan de jeugd (de NIX18-generatie) die we ook vragen helemaal geen alcohol te drinken tot hun 18e en te laten zien dat het ook gezellig kan zijn zonder alcohol.

Wat moet je doen als je denkt dat je het niet volhoudt?

Wat helpt is om steun te vinden in je omgeving. Stop samen met je partner of deel je ervaringen op sociale media. Dat kan helpen. Bedenk ook: wankelen hoort erbij. Er zullen altijd momenten komen dat je trek in drank krijgt. Maar die gaan weer weg. Ook als je er niet aan toegeeft. Denk aan wat het je allemaal oplevert. Dan gaat het lukken! Deelnemers die eerder hebben meegedaan ervaren de volgende voordelen: fitter en scherper voelen, beter slapen afvallen en een mooiere huid.

Tips en tricks van onze specialisten

Heb je liever een gesprek met een van onze specialisten van Indigo preventie? Kom dan langs tijdens een van onze inloop spreekuren.

- vrijdag 17 maart van 13.00 – 15.00 uur
- donderdag 30 maart van 13.00 – 15.00 uur

Locatie

Lijnbaan 4 (PsyQ gebouw), begane grond, 2512 VA Den Haag
Onze deskundigen van Indigo preventie geven je graag tips en tricks.

Meer informatie over hulp bij verslaving: [Indigo](#)

Noot voor de redactie, niet voor publicatie

Indigo preventie is een onderdeel van Parnassia Groep. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Parnassia Groep, Erny Grootveld, persvoorlichter, tel. 06 230 283 46, e-mail e.grootveld@parnassiagroep.nl