



*Persbericht – 22 februari 2022*

## **Oud-huisarts Ferd Raaijmakers roept alle Brabanders op tot alcoholvastentijd (IkPas)**

**Ferd Raaijmakers, oud-huisarts, KBO-lid en mede-initiatiefnemer van de alcoholvastentijd roept alle Brabanders (jong en oud) op om na carnaval 40 dagen niet te drinken. Hij doet deze oproep namens dr. Rob Bovens van IkPas en namens seniorenvereniging KBO-Brabant.**

Ferd Raaijmakers zegt: 'Ik kwam op het idee van een alcoholvastentijd door het programma 40 dagen zonder seks. De loutering die mensen met wekelijks wisselende seksuele contacten ondergingen zou mogelijk ook werken bij 40 dagen zonder alcohol. Dit bleek het geval te zijn. Een mooi natuurlijk moment om tijdelijk niet te drinken is om de Vastenperiode na carnaval te gebruiken. Start op Aswoensdag en drink 40 dagen geen alcohol. Misschien lukt het zelfs om tot Pasen (17 april) niet te drinken. Dan maak je de Vastentijd echt vol.'

Ferd Raaijmakers roept op om het vooral *samen* het alcoholgebruik op pauze te zetten. Carnaval is een feest voor jong en oud. Wat is mooier om na carnaval samen de uitdaging aan te gaan om tijdelijk geen alcohol te drinken? Nodig een vriend(in), kleinkind of opa/oma uit om 40 dagen niet te drinken. Stel een leuke activiteit of beloning in het vooruitzicht als het lukt of schenk het bespaarde geld aan een goed doel. Dit past bij de gedachte van Vasten.

Hij doet de oproep samen met KBO-Brabant en dr. Rob Bovens, onderzoeker bij Tranzo, het wetenschappelijk centrum voor zorg en welzijn van de Universiteit Tilburg. Rob doet al jaren onderzoek naar de effecten van tijdelijk niet-drinken onder de deelnemers van IkPas. Hij zegt hierover: 'Een periode niet drinken is goed voor je. We roepen natuurlijk niet zomaar wat als we het hebben over de voordelen van tijdelijk geen alcohol drinken.' En dat zijn er nogal wat:

1. Door tijdelijk geen alcohol te drinken merk je welke rol alcohol (vaak onbewust) in je leven speelt.
2. Na de alcoholvastenperiode drink je ook na de pauzeperiode structureel minder. Zes maanden na IkPas dronk twee derde van de deelnemers minder, samen goed voorruim 30% minder alcohol dan voor de pauzeperiode.
3. Door geen alcohol te drinken slaap je beter.



**Persbericht – 22 februari 2022**

4. Lichamelijk en mentaal voel je je fitter. Een aantal deelnemers maakte bijvoorbeeld ook melding van persoonlijke toptijden bij hardlopen.
5. Meedoen met IkPas betekent dat je je gewoontes doorbreekt. Maar liefst 43,5% van de deelnemers heeft het gevoel dat ook echt te hebben gedaan. En als het met alcohol kan, dan kan het ook met chocolade. Maar dat is weer een andere uitdaging...
6. Na een periode geen alcohol drinken raak je gewicht kwijt. Voor menig deelnemer een belangrijke reden om ook na IkPas minder alcohol te drinken.

Voor seniorenvereniging KBO-Brabant is het de eerste keer dat ze meedoet aan IkPas. Leo Bisschops, voorzitter, zegt hierover: 'Als ik de voordelen zie, kunnen wij niet anders dan onze 120.000 leden oproepen om mee te doen. KBO-Brabant steunt de actie van harte. Wij hebben gezondheidsbevordering van senioren hoog in het vaandel staan. Het grote voordeel van de IkPas-campagne is dat ze deelnemers kunnen steunen tijdens de uitdaging. Want een pauzeperiode beleef je samen.'

Lees [<hier>](#) hoe Ferd (70) en Nikkie (27), een kennis van de familie, samen de uitdaging aan gaan.

Individueel meedoen is uiteraard ook mogelijk. Doe mee en meld je aan:



Of [Ikpas.nl/kbo-brabant](https://ikpas.nl/kbo-brabant)