



## Resultaten enquête actie '40 dagen zonder alcohol 2014'

1. Is het u gelukt om gedurende de actieperiode van 5 maart tot 19 maart 2014 helemaal geen alcohol te nuttigen?

Beantwoord: 30 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	60,00%	18
Bijna	40,00%	12
Nee, helemaal niet gelukt	0,00%	0
Totale aantal respondenten: 30		

2. Hoe vaak heeft u alcohol gedronken?

Beantwoord: 28 Overgeslagen: 2

Antwoordkeuzen	Reacties	
0	60,71%	17
1-5	32,14%	9
5-10	7,14%	2
Meer dan 10 keer	0,00%	0
Totale aantal respondenten: 28		

3. Bent u afgefallen in de afgelopen periode?

Beantwoord: 28 Overgeslagen: 2

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	39,29%	11
Nee	60,71%	17
Totale aantal respondenten: 28		

4. Heeft u andere slaapervaringen gehad?

Beantwoord: 30 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	50,00%	15
Nee	53,33%	16
Totale aantal respondenten: 30		

**5. Indien ja; wat was de verandering? (meer antwoorden mogelijk)**

Beantwoord: 16 Overgeslagen: 14

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ik sliep beter in	12,50%	2
Ik sliep pas later in	12,50%	2
Ik sliep beter door	50,00%	8
Ik was vaker wakker	6,25%	1
Ik voelde me fitter bij het wakker worden	50,00%	8
Ik was meer moe bij het wakker worden	0,00%	0
Totale aantal respondenten: 16		

**6. Heeft u andere lichamelijke of psychische veranderingen ervaren die u wilt delen?**

Beantwoord: 14 Overgeslagen: 16

- nee
- Meer energie, helderder, meer behoefte aan zoetheid (chocolade) maar zonder last ervan. kon meer eten zonder aan te komen
- In het begin miste ik het toch wel, voelt heel ongezellig. Na 2 weken was dat over. ik wil graag vasthouden dat ik alleen in het weekend drink en dan ook alleen voor de lekker en niet uit gewoonte of voor de gezelligheid.
- Geen duidelijke veranderingen opgemerkt
- Minder vet gekregen.
- Ik voel me beter wanneer ik s avonds niet drink
- Nee niet echt, misschien iets fitter vooral in de ochtend
- voel me fitter, geen hoofdpijn, zie er beter uit met name in mijn gezicht. Ben beetje trots op mezelf en voel me psychisch beter, sterker.
- ja, nu geen drang meer om voor de gezelligheid biertje of wijntje te nemen
- lichamelijk welzijn is toch wel verbeterd
- afgevallen en fitter bij opstaan
- Ik doe voor het tweede jaar mee aan deze actie. Ook nu merk ik weer dat alcohol stiekem toch best een grote rol speelt in mijn leven en heeft het mij wederom geholpen een grotere bewustheid te creëren wat betreft mijn alcoholgebruik en gedrag.
- 
- ivm met de overgang, wel nog opvliegers maar veel minder heftig

**7. Verwacht u dat uw deelname aan de actie leidt tot een andere manier van omgaan met alcohol?**

Beantwoord: 30 Overgeslagen: 0

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ja	76,67%	23
Nee	23,33%	7
Totaal		30

**8. Indien ja, wat zijn uw voornemens?**

Beantwoord: 24 Overgeslagen: 6

Antwoordkeuzen	Reacties	
Ik wil op minder dagen drinken	83,33%	20
Ik wil minder glazen per gelegenheid drinken	29,17%	7
Ik wil helemaal niet meer drinken	8,33%	2
Totale aantal respondenten: 24		

**9. Heeft u nog adviezen of tips voor ons als organisatie voor de actie van 2015?**

Beantwoord: 14      Overgeslagen: 16

1. mooie formule, enthousiaste aanpak, ga zo door!
2. goed gedaan, volgend jaar doe ik zeker weer mee.
3. Vooral doorgaan, maak er een traditie van. Er wordt nu al veel anders naar gekeken dan het eerste jaar! Bedankt voor de steun, leuk om de mails te ontvangen!
4. Graag nog iets meer suggesties voor, niet zoete alternatieven. En jullie info via een website. Ik heb geen Facebook en Twitter en dus geen toegang tot die info. Verder Top georganiseerd!
5. De eerste vraag:19 maart veranderen in 19 april
6. Ga zo door, een adviserende/ stimulerende houding motiveert de mensen het beste.
7. Meer PR op aanmeldingen, volgens mij doen er veel mee maar laten het niet weten
8. wellicht nog iets meer ruchtbaarheid eraan geven. De deelnemers actief betrekken. Ik vond de berichtjes per mail echt nodig om de betrokkenheid, de stimulans te voelen. Goede actie vind ik het.
9. nee , ik doe wel weer mee dan,! fijne paasdagen!
10. dat je jezelf aan je voornemens moet houden en dus herinneren. Vooral je niet laten overbluffen door de omgeving.
11. nee
12. Het blijft vaak zo onbekend de actie. Vorig jaar was ik werkzaam bij de verslavingsreclassering Novadic-Kentron waardoor ik via een nieuwsberichtje op de actie werd gewezen. Daardoor wist ik dit jaar van het bestaan af. Alleen moest ik wel zelf actief opzoek naar de actie en wanneer deze zoal startte. Dat is jammer. Wat mij betreft mag er meer publiciteit zijn voor deze actie! Het is namelijk goed voor iedereen binnen de maatschappij om zich meer bewust te worden van de plek welke alcohol in ons leven inneemt. Ik denk dat veel mensen daar nog van zullen staan te kijken.
13. Ik vind het een geweldige actie.
14. Prima, leuk om de ervaringen van andere te lezen.