

DRY JANUARY STUDENTEN

IkPas voor mbo, hbo en wo. Van 1 tot en met 31 januari 2027.

WAT IS IKPAS

IkPas nodigt mensen uit om hun alcoholgebruik een maand op pauze te zetten en te kijken wat dat met ze doet. Voor studenten is dat in januari, tijdens Dry January. IkPas is van Stichting Positieve Leefstijl. Dry January Studenten doen we samen met de Radboud Universiteit en onze regionale partners. Meedoen is gratis.

WAAROM VOOR STUDENTEN

Tijdens de studie wordt veel gedronken. Dat hoeft niet zo te blijven. In interviews en focusgroepen gaven studenten aan dat drinken in vriendengroepen heel gewoon is, maar dat ze zelf wel wat minder willen drinken. Studenten kunnen daarom ook met hun groep meedoen. Meedoen kan vanaf 18 jaar, ook op het mbo.

WAT LEVERT HET HUN OP

Studenten die vorig jaar meededen vertelden ons dat ze zich vrolijker voelden en meer uit hun dag haalden: ze waren eerder wakker en hadden beter geslapen. Hun ervaringen lees je op ikpas.nl/studenten.

Onderzoek onder volwassen IkPas-deelnemers (2026) laat zien dat 62 van de 100 de hele maand volhouden. Een jaar later hebben deelnemers meer vertrouwen in hun eigen keuze en minder zin in alcohol.

WAAROM ZET JE JE ALS INSTELLING IN

Vorig jaar deden vooral studenten van het wo mee, en veel minder van het hbo en het mbo. Daar kan jouw instelling het verschil maken. Dat telt mee voor het welzijn van je studenten, waar je instelling zich al voor inzet.

Het kost weinig. Een mail aan je studenten, een poster op de gang, een link die studenten kunnen doorsturen aan vrienden, studie- of huisgenoten. Wij leveren posters, flyer en teksten.

WAAR KUN JE TERECHT

Studenten doen mee in het platform, gebouwd met studenten. Ze starten direct in de browser. In het platform houd je je voortgang bij: elke dag op pauze laat een bos groeien. Een lastige avond plan je vooraf, als zaadje. Haalt de deelnemer de avond zoals gepland, dan groeit er een boom.

Als docent, coach of studentenpsycholoog vind je alles op **ikpas.nl/studenten**: wat Dry January Studenten inhoudt, het materiaal, hoe studenten zich aanmelden en de contactgegevens voor vragen.

IkPas en de Radboud Universiteit, samen met onze regionale partners

IKPAS

Scan en bekijk alles voor jouw instelling