PLAYBOOK

VOOR STUDENTEN-, STUDIE- EN SPORTVERENIGINGEN

DRY JANUARY

1. UITDAGING VOOR VERENIGINGEN

DRY JANUARY

Dry January is een landelijke én internationale challenge waarin deelnemers één maand geen alcohol drinken. Wat ooit begon als een klein experiment is uitgegroeid tot een beweging van miljoenen mensen die elk jaar in januari hun alcoholgebruik pauzeren. In Nederland wordt Dry January sinds 2014 georganiseerd onder de naam IkPas, en inmiddels doen ruim anderhalf miljoen Nederlanders mee.

SPECIAAL VOOR STUDENTEN

Vanaf dit jaar gaan we iets nieuws doen. Steeds meer studenten sluiten zich aan bij Dry January. Om deze reden starten IkPas, Radboud Universiteit, Tilburg University en Universiteit Leiden samen een speciale studenteneditie van Dry January.

Dit IkPas Playbook is gemaakt voor studenten-, sport- en studieverenigingen die mee willen doen. Het biedt ideeën, formats en materialen om samen met je leden een eigen draai te geven aan Dry January – van sporttoernooi tot filmavond, van fresh blend bar tot pubquiz.

DOE MEE

Of je nu met een paar vrienden meedoet of met je hele vereniging: het gaat niet om aantallen, maar om iets doen. Iets dat energie geeft, verbindt en laat zien dat gezelligheid en alcohol niet vanzelfsprekend bij elkaar horen.

WIN €500

Doe mee, laat zien wat jullie bedenken en maak kans op €500 voor jullie vereniging met de hashtag #DryJanuaryStudent. Samen maken we van Dry January 2026 een maand die bijblijft.

WAT LEVERT HET JULLIE OP

1. STERKE UITSTRALING

Jullie vereniging wordt zichtbaar als een plek waar gezondheid en gezelligheid hand in hand gaan.

2. BETROKKEN LEDEN

Gezamenlijke acties versterken de band en trekken ook leden aan die normaal minder meedoen.

3. IMPACT & ONDERZOEK

Jullie deelname telt mee in een groot wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van alcoholpauzes bij studenten.

4. ONDERSTEUNING

Kant-en-klare posters, social templates en een studentenredactie die content maakt.

2. MEEDOEN IS SIMPEL

PAK JE PODIUM, LAAT ZIEN WAT JE KAN EN WIN €500!

Dry January is jullie kans om te laten zien hoe leuk een alcoholpauze kan zijn. Heel januari draait het om jullie creativiteit: bedenk een originele actie, voer hem uit en deel hem op social media. Of je nu een klein studentenhuis bent of een grote vereniging, dit is hét moment om je eigen podium te pakken en iedereen te verrassen met jullie ideeën. Laat jezelf zien via TikTok of Instagram en wie weet winnen jullie!

PRIJZEN

We hebben meerdere prijzen zodat je meer kans maakt:

- **Hoofdprijs**, €500 budget voor een gezamenlijke activiteit naar eigen keuze.
- **Creativiteitsprijs**, voor de actie die iedereen doet zeggen: hoe kwamen ze dáárop?
- **Publieksprijs**, voor de inzending met de meeste likes en reacties.

HOE DAN?!

Met dit Playbook willen we jullie op weg helpen om van jullie Dry January een succes te maken. Wij helpen je stap voor stap:

1. Organiseren
Bedenk en organiseer iets dat bij jullie past, hoe origineler, hoe beter. We geven je een lijst met uitgewerkte voorbeelden.

2. Leg vast
Maak foto's of korte video's van jullie actie. Geen perfectie nodig: spontane filmpjes met je telefoon geschoten werken het best.

3. Laat het zien
Post jullie beste shots op Instagram of TikTok met de hashtag #DryJanuaryStudent en noem jullie huis, dispuut of vereniging. Elke post telt als deelname én als inspiratie voor andere studenten.

SAMEN STERK, SAMEN LEUKER

Een maand pauzeren voelt lichter wanneer je het niet alleen doet. Dat is geen toeval, maar goed onderbouwd in de gedragswetenschap. Onderzoek naar gewoonteverandering laat zien dat sociale steun een van de krachtigste voorspellers is van succes. Vriendengroepen die samen meedoen, rapporteren hogere volhoudpercentages. Je krijgt steun op moeilijke momenten.

1.Sociale norm: als jij laat zien dat pauzeren normaal is, wordt het vanzelfsprekender.
2.Verantwoordingsgevoel: meedoen met vrienden werkt steunend en motiverend.
3.Positieve feedback: samen successen vieren versterkt nieuwe gewoonten.

3. MEEDOEN IS SIMPEL

1. WIJS EEN ORGANISERENDE COMMISSIE AAN

Wijs een bestaande commissie aan of benoem een klein team dat Dry January gaat trekken. Deze groep zorgt voor planning, communicatie en organisatie van activiteiten.

2. AANMELDEN BIJ DE IKPAS-APP

Laat iedere persoon die meedoet de IkPas-app downloaden en zich aanmelden voor “Dry January 2026 Studenten” zodat jullie samen gebruik kunnen maken van alles wat de app biedt.

3. FACILITEER EN INSPIREER

Leg vast hoe jullie het aanpakken. Start gezamenlijk op 1 januari en zorg dat iedereen zich aanmeld voor Dry January 2016 studenten in de IkPas-app, en organiseer regelmatig activiteiten. Maak het makkelijk voor leden om mee te doen. Start bijvoorbeeld een groepskanaal, maak een WhatsApp-groep of een besloten Instagram of Snapchataccount waarin alle deelnemers ervaringen delen, plannen maken en elkaar motiveren. Zo blijft de energie hoog en blijft iedereen aangehaakt.

4. MAAK HET ZICHTBAAR

Zichtbaarheid werkt motiverend. Hang een poster op of maak een creatieve groepsfoto voor de socials. Gratis materialen vind je verderop in dit Playbook.

5. HOU HET LEUK

Plan wekelijks een activiteit of check-in: een filmavond, een sportchallenge, een proeverij of een andere manier om met elkaar de week door te nemen.

6. VIER HET SAMEN

Een duidelijk eindpunt geeft iedereen iets om naar uit te kijken, houdt de motivatie hoog en maakt jullie Dry January tot een verhaal dat de hele vereniging bijblijft. Organiseer een slotfeest, een alcoholvrij eindfeest met muziek, alcoholvrije drankjes en een prijsuitreiking voor jullie challenges. Een slottoernooi of sportdag is ideaal voor sportverenigingen die de maand actief willen afronden. Of een creatieve afsluiter, een gezamenlijke kookavond, pubquiz of talentnight waarin jullie leden laten zien wat januari heeft opgeleverd.

DOWNLOAD DE APP

Meedoen met Dry January is simpel. Scan de QR-Code en download de IkPas-app. Als je vervolgens een account hebt aangemaakt kun je je vanaf het dashboard inschijrven voor “Dry January 2026 Studenten”

4. WAAROM ZOU JE MEEDOEN?

WE VRAGEN JE NIET TE STOPPEN, MAAR TE PAUZEREN

Dry January gaat niet over definitief stoppen. Het gaat over pauzeren: jezelf een maand de ruimte geven om te ontdekken hoe je je voelt zonder alcohol. Pauzeren biedt vrijheid, vrijheid om te experimenteren, te merken wat het met je lichaam en hoofd doet, en daarna zelf te kiezen wat je meeneemt.

Samen doen maakt een challenge niet alleen leuk, maar ook effectief. De kracht van een hechte vriendenclub of vereniging maakt dat de uitdaging een makkie wordt en de voordelen breed gedeeld kunnen worden. Je hoeft het niet alleen te dragen, en je successen worden samen gevierd.

WAAROM STUDENTEN NU AANHAKEN

De afgelopen jaren merkten we dat steeds meer studenten meedoen met Dry January. Ze pauzeren alcohol en ontdekken dat het niet gaat over minder, maar over méér: meer nachten die je onthoudt, meer tijd voor spontane plannen, meer lol zonder brakke ochtenden. Het bewijs dat gezelligheid en alcohol niet onlosmakelijk verbonden zijn.
De beweging is in gang gezet. Maar wat drijft al die deelnemers, van vriendengroepen tot studentenhuizen, om een maand lang alcohol te laten staan? De verhalen verschillen, de opbrengst vertoont opvallend veel overeenkomsten. Wetenschappelijk onderzoek naar IkPas en Dry January laat zien dat een korte pauze het lichaam én het brein verrassend snel verandert.

WAT ZIJN DE VOORDELEN DIE JE MERKT?

De voordelen zijn niet alleen een gevoel, ze hebben een duidelijke wetenschappelijke basis én worden keer op keer bevestigd door IkPas-onderzoek:

1. BETER SLAPEN

Alcohol verstoort je slaapcyclus, vooral de diepe REM-fase. Zonder alcohol slaap je dieper en langer, waardoor je frisser wakker wordt en beter herstelt.

2. MEER ENERGIE

Minder nachtelijk ontwaken en een stabielere bloedsuikerspiegel zorgen dat je lichaam zich echt kan opladen.

3. MEER FOCUS

Alcohol dempt je centrale zenuwstelsel en beïnvloedt geheugen en concentratie. Door te pauzeren kan je brein weer optimaal functioneren,

4. GELD BESPAREN

Als je geen alcohol drinkt betekent dit geen of een veel lagere barrekening en geen impulsaankopen na het stappen.

5. NIEUWE GEWOONTES

Een pauze doorbreekt routines. Je ontdekt dat uitgaan, borrelen en ontspannen ook prima alcoholvrij kunnen. Vaak zelfs nog veel beter

6. ETC. ETC. ETC.

Deelnemers aan Dry January rapporteren nog veel meer voordelen zoals afvallen, een betere huid en algeheel positievere mindset.

4. PRAKTISCHE ONDERSTEUNING

ALLES WAT JE NODIG HEBT LIGT AL VOOR JE KLAAR

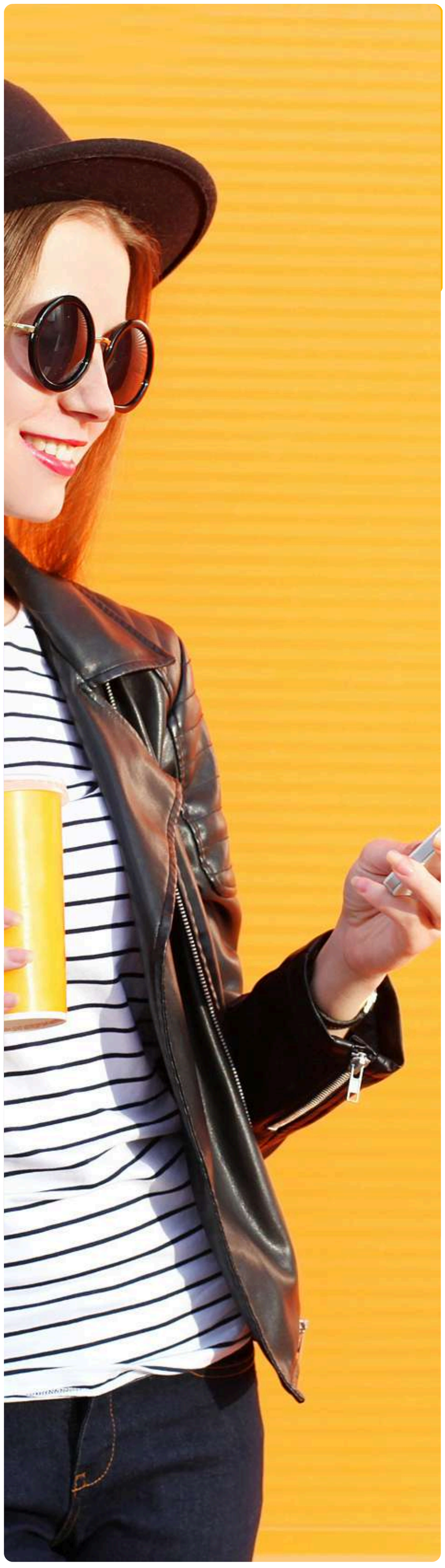
Je hoeft niet zelf te bedenken hoe je posters maakt, een aftelkalender opzet of social posts vormgeeft. Het IkPas-team heeft alle materialen kant-en-klaar. Met één download of een print-opdracht heb je alles in huis om jullie Dry January zichtbaar en makkelijk te maken.

MERCHANDISE

Polsbandjes, Doppers, speldjes en meer...

POSTERS / FLYERS

Hang ze op en deel ze uit



SOCIAL ADS

Download en gebruik ze voor de wedstrijd,
of een
Dry January
post

IKPAS-APP

Download nu de IkPas app en meld je aan voor "Dry January 2026 Studenten"

INSTAGRAMKANAAL

Blijf vanaf december op de hoogte over IkPas en Dry January

WHATSAPPKANAAL

Blijf op de hoogte over IkPas en Dry January

CONTACT

E-mail, info@ikpas.nl voor vragen of extra materiaal.
Instagram, @ikpasnl voor dagelijkse updates, polls en inspiratie.

ACTIEMENU

ALLE INSPIRATIE DIE JE NODIG HEBT

Hier begint het echte werk: een lijst vol plannen om jullie Dry January tot leven te brengen. Van sportieve uitdagingen tot nachtelijke game marathons en zelfgemaakte Fresh Blends, dit is jullie maand. Kies een evenement, pas het aan en maak er een avond, weekend of hele maand van waar nog jaren over wordt gepraat.

SPORT & BEWEGEN

ZESKAMP OF TOERNOOI

Wat is het:
Punten pakken met een serie korte spelletjes of wedstrijd.
Zo pak je het aan:
Kies zes onderdelen (denk aan touwtrekken, zaklopen, flessenvoetbal, sjoelen XXL), maak teams en houd een scorebord bij. Eindig met een ludieke prijsuitreiking.

BOOTCAMP

Wat is het:
Een groepswork-out in de buitenlucht met oefeningen.
Zo pak je het aan:
Zoek een park of campusplein, vraag een sportieve vriend(in) om trainer te spelen en maak een circuit van 30 minuten. Met muziek en een thermos met warme drank.

PLOGGING

Wat is het:
Joggen of stevig wandelen terwijl je zwerfafval opruimt.
Zo pak je het aan:
Kies een route door de stad of over de campus, deel handschoenen en vuilniszakken uit en maak groepjes. Wie het meeste of meest bijzondere afval verzamelt wint.

WINTERWANDELING OF NIGHT RUN

Wat is het:
Samen een lange avondwandeling maken of 's avonds rennen met lampjes en fakkels.
Zo pak je het aan:
Plan een route, zorg voor lichtjes of reflectie en eindig met warme choco of andere drankjes en snacks.

FUN & GAMES

GAME NIGHT

Wat is het:
Een avond vol bordspellen, kaartspellen of videogames.
Zo pak je het aan:
Maak tafels met verschillende spellen of organiseer een Mario Kart-toernooi. Zorg voor snacks en een prijzenpot voor de winnaar.

PUBQUIZ

Wat is het:
Een quiz in teamverband met vragen over muziek, films etc.
Zo pak je het aan:
Zoek een quizmaster (kan ook een bestuurslid zijn), maak rondes met vragen en gebruik een beamer of flip-over voor de scores.

SILENT DISCO

Wat is het:
Een feest waarbij iedereen een koptelefoon draagt
Zo pak je het aan:
Huur een silent-disco set, maak drie muziekzenders en laat iedereen zelf kiezen waarop ze dansen. Leuk: zet een "battle" op tussen DJ's.

KARAOKE

Wat is het:
Samen zingen op bekende hits, alleen of in groepjes.
Zo pak je het aan:
Regel een microfoon en een scherm met songteksten (YouTube of een karaoke-app). Stem via op de beste performance.

ACTIEMENU

MAAK HET LEUK

Een activiteit organiseren lijkt misschien extra werk, maar het is juist dé manier om de sfeer erin te houden. Samen iets doen maakt de uitdaging leuker, makkelijker vol te houden en zorgt voor verhalen die jullie nog lang blijven delen. Of het nu een sportieve dag, een filmavond of een creatieve borrel is, elke activiteit versterkt het gevoel: we doen dit samen.

CREATIEF & CULTUREEL

FILM- OF THEMA-AVOND

Wat is het:
Samen een film of serie kijken met een zelfgekozen thema.
Zo pak je het aan:
Kies een thema (80's classics, Oscar-winnaars, guilty pleasures), maak bijpassende snacks en geef iedereen een dekentje en eigen mok.

DIY WORKSHOP

Wat is het:
Een avond waarin je samen iets maakt, van schilderen tot sieraden of fotografie.
Zo pak je het aan:
Zet tafels klaar met materialen, laat leden elkaar iets leren en eindig met een mini-expo van jullie creaties.

OPEN MIC / POETRY SLAM

Wat is het:
Een laagdrempelig podium voor muziek, spoken word, comedy of poëzie.
Zo pak je het aan:
Hang een lichtsnoer op, regel een microfoon en laat iedereen maximaal vijf minuten optreden.

POTLUCK DINNER

Wat is het:
Een gezamenlijke maaltijd waarbij iedereen iets meeneemt om te delen.
Zo pak je het aan:
Kies een thema, of neem je eigen regio. Dek een lange tafel. Een mini-award voor het verrassendste gerecht.

PLAYBOOK

VOOR STUDENTEN-, STUDIE- EN SPORTVERENIGINGEN

COLOFON

Uitgave
Stichting Positieve Leefstijl

In samenwerking met
Radboud Universiteit
Tilburg University

Concept & tekst
Nina Hoffland
Annelien Esselink
Martijn Planken

Eindredactie
IkPas-team

Ontwerp & vormgeving
Martijn Planken

Fotografie & illustraties
Shutterstock; onder redactionele licentie

Publicatie
Oktober 2025

Contact
info@ikpas.nl
www.ikpas.nl

Dit playbook is ontwikkeld in het kader van Dry January 2026, ondersteund door ZonMw binnen het onderzoek naar alcoholpauzes en studentenwelzijn.

IKPAS