

# Maxx

## Minder drinken of stoppen met alcohol: dit vinden gebruikers van de Maxx-app

Alcohol is voor veel mensen een middel om te ontspannen, feestelijke gebeurtenissen te vieren en vrolijkheid te bevorderen. Tegelijkertijd brengt het gezondheidsrisico's met zich mee. Daarom adviseert de Richtlijn Goede Voeding van de Gezondheidsraad om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. In 2017 voldeed 40% van de volwassen Nederlanders aan deze norm. Voor degenen die het alcoholgebruik laagdrempelig willen aanpakken kan een vorm van digitale zelfhulp uitkomst bieden. Daarvoor is de app Maxx ontwikkeld.

### Wat biedt Maxx?

Maxx is een zelfhulp-app om volwassenen te ondersteunen bij het minderen of stoppen van hun alcoholgebruik en daardoor bij te dragen aan een gezondere leefstijl. Maxx helpt mensen bij het veranderen van hun gewoontes en gedrag via het versterken van zelfregulatievaardigheden, eigen-effectiviteit, motivatie en kennis. Maxx zet daarbij cognitief gedragstherapeutische en gedragsveranderingstechnieken in die worden aanbevolen bij het minderen van het alcoholgebruik.

Maxx helpt mensen bij:

- het stellen van doelen ten aanzien van hun alcoholgebruik
- het registreren en monitoren van hun alcoholgebruik (via een logboek)
- het volhouden van het minderen/stoppen (via motivatie)
- het actief voorbereiden op en omgaan met moeilijke situaties (via copingsstrategieën)
- het omgaan met terugval
- het krijgen van kennis over de effecten van alcohol

Maxx geeft gebruikers feedback op maat op basis van hun registratie van het aantal alcoholconsumpties per dag én de zelf gestelde doelen. Het belonen van succes speelt hierin een belangrijke rol. Maxx is sinds maart 2018 te vinden in de appstores. Informatie over Maxx is vindbaar op [www.maxx-app.nl](http://www.maxx-app.nl).

## Wat vinden de gebruikers van Maxx?

Na zes weken gebruik van de app werd mensen gevraagd wat zij van Maxx vinden. De vragen die zij kregen waren:

1. Welk rapportcijfer geef je Maxx?
2. In hoeverre vind je dat Maxx je heeft geholpen bij het minderen of stoppen met alcohol drinken?
3. Vind je dat Maxx aan te bevelen is aan anderen die het alcoholgebruik willen minderen of stoppen?
4. Aan welke onderdelen van Maxx heb jij iets gehad?
5. Wat vind je goed aan Maxx?
6. Wat kan er beter aan Maxx?

## Uitkomsten

### Wie hebben er meegedaan?

In de periode van 1 november 2018 t/m 31 oktober 2019 hebben 8.436 personen een account aangemaakt voor Maxx. De gemiddelde leeftijd is 41,5 jaar (SD=13,4); 58,6% is vrouw en 41,4% man. In die periode vulden 442 personen de vragenlijst in. De leeftijd van de respondenten was gemiddeld 48,6 jaar (SD=13,1); 276 (62,4%) respondenten waren vrouw en 166 (37,6%) man.

### Mening over Maxx

#### 1. Welk rapportcijfer geef je Maxx?

Het gemiddelde rapportcijfer (1=heel slecht, 10=uitstekend) voor Maxx was 7,6 (SD=1,3). Het vaakst werd een 8 gegeven (door 42%) en 86,6% gaf een 7 of hoger.

#### 2. In hoeverre heeft Maxx je geholpen bij het minderen of stoppen?

Ruim 40% gaf aan 'nogal veel' tot 'veel' aan Maxx te hebben gehad en slechts 5% had er niets aan gehad (n=430). Zie figuur 1.

#### 3. Is Maxx aan te bevelen aan anderen?

Bijna twee derde van de respondenten zegt 'ja' op de vraag of zij Maxx zouden aanbevelen aan anderen die willen minderen of stoppen met alcoholgebruik. Een kleine 30% zegt 'misschien' en een kleine 6% 'nee' (zie figuur 2).

#### 4. Welke onderdelen van Maxx hielpen je bij het minderen of stoppen?

De respondenten konden meerdere antwoorden kiezen bij de vraag aan welke onderdelen van Maxx zij iets hadden gehad. Gemiddeld hadden ze aan 3,6 (SD=2,6) onderdelen iets gehad. De top vijf van meest genoemde onderdelen is:

- 1) logboek bijhouden (bijna 85%);
- 2) doelen stellen (55,4%);
- 3) overzichten van vorderingen bekijken (42,3%);
- 4) moeilijke situaties voorbereiden (21,5%);
- 5) de motivatiekaarten van 'Hou vol, omdat...!' (20,6%).

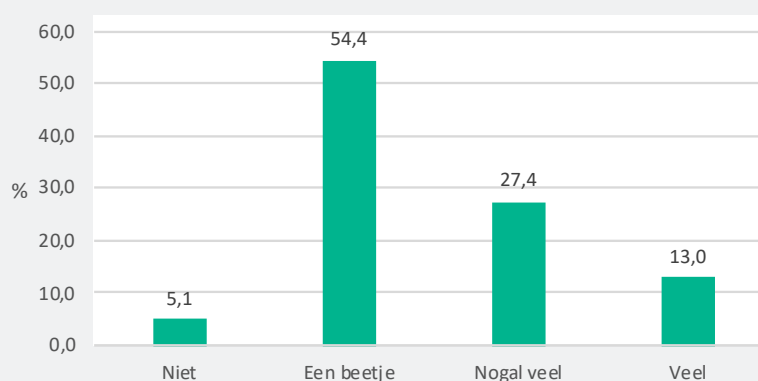
#### 5. Wat vonden de respondenten goed aan Maxx?

Wat de respondenten goed vonden aan Maxx staat hieronder weergegeven in een aantal categorieën, met quotes van de respondenten.

##### 1. Het logboek, de dagelijkse herinnering voor het invullen en het zien van resultaten

- "De regelmaat van invullen helpt bij minderen. In beginfase, eerste weken, hou je vast aan de dagen dat je al bezig bent, en in de gehele periode is het zien van wat je al hebt bereikt een stimulans om vol te houden."
- "Het online bijhouden van alles, feedback. Heb hierdoor taboe ongeveer doorbroken om doordeweeks elke dag te drinken. Mijn grootste overwinning tot nu toe. Gaat al 2 maanden erg goed."
- "Dagelijkse reminder logboek. Ook al drink je soms je wordt iedere keer getriggerd waardoor je na gaat denken."

Figuur 1. In hoeverre heeft Maxx je geholpen bij het minderen of stoppen? (n=430)\*



\* 12 respondenten gaven geen antwoord omdat zij niet wilden minderen of stoppen.

- "Dat ik het bijna iedere dag bijhoud, eraan herinnerd word en kan zien hoe het minderen lukt. Of niet! En er dan rekening mee houd."
- "Dat je door het logboek in te vullen elke dag een moment hebt om er bij stil te staan."
- "Dat je inzicht krijgt in de hoeveelheid die je drinkt en een patroon kunt ontdekken hierin."

## 2. De overige tools

- "De doelen helpen me bij onverwachte situaties. Dan weet ik voor mezelf het is een 0 glazen dag. Gaat heel goed en mijn gedrag is stukken verbeterd! Ik ben trots op mezelf want deze bijna 3 maanden heb ik zoveel minder gedronken dan de laatste jaren waarin iedere dag wat alcohol drinken een gewenning was geworden."
- "Dat je je kan voorbereiden op moeilijke situaties."
- "Dat je bij een moeilijke situatie even kan lezen voor tips en trucs!"
- "De gecombineerde aanpak (doelen - motivatie-onderlinge samenhang)."
- "De tips."
- "Het feit dat je na een bepaalde tijd ook een evaluatie krijgt van de resultaten. Met andere woorden: de app zorgt ervoor dat je resultaten blijft boeken."
- "Het mooie ervan is dat ik van te voren zelf bepaal of/wanneer en hoeveel glazen ik kan drinken en dat het lijkt of de app het doet."

## 3. Bewustwording

- "Dat ik inzicht gekregen heb in waar ik mee bezig ben en wat ik eigenlijk moet veranderen."
- "Je wordt aan het denken gezet. Zelfreflectie komt beetje op gang."
- "Bewustwording elke dag!"

- "Dat ik heel bewust ben van wat ik drink en hoe vaak ik dat deed."

## 4. Stimulerend / bemoedigend

- "Dat je een duimpje krijgt als je je aan je maxx hebt gehouden."
- "Het helpt me gefocust te blijven op mijn doel, anders zou ik denk ik er minder mee bezig zijn en zou ik minder gemotiveerd zijn vol te houden."
- "Ik ben blij met deze app. Het laat me in mijn eigen tempo afbouwen. "
- "Werkt gewoon motiverend. "
- "Stimulerend en dat je zelf kunt kiezen wat voor je werkt."
- "Motiverend en heldere informatie. "
- "De complimentjes en oppeppers."
- "Is goed over nagedacht. Goede aanvulling op de behandeling bij de verslavingszorg."

## 5. De aanspreektoon

- "Gids zonder oordeel."
- "Confronterend en tegelijk positief."
- "Dat het positief blijft, waardoor je niet verzaakt je logboek in te vullen."
- "To the point. Niet overdreven of opdringerig."
- "Vriendelijke interface, positieve feedback."
- "Niet prekerig."

## 6. Gebruiksgemak

- "Omdat het een app is en dus op mijn telefoon zit en makkelijk in gebruik. Het dagelijks bijhouden van een logboek is dus simpel en snel en vond ik heel fijn omdat ik elke keer wilde kunnen invullen dat ik mijn dagdoel gehaald had."
- "Concreet, helder en duidelijk."
- "De simpelheid. "
- "Duidelijk. Kort maar krachtig."
- "Toegankelijk en niet te ingewikkeld."

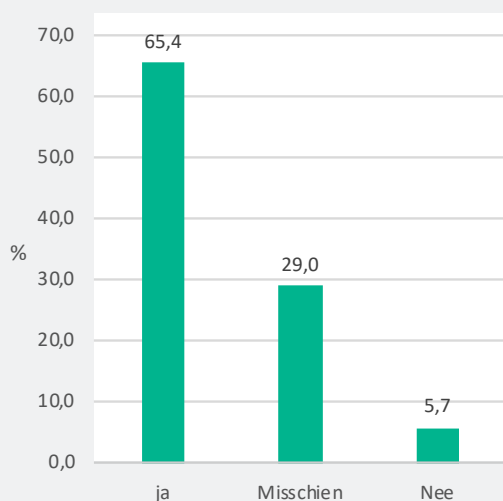
## 6. Wat kan er beter aan Maxx?

Er zijn een aantal suggesties voor verbetering van Maxx gegeven. De respondenten willen vooral nog meer variatie en maatwerk in de feedback. Ook willen sommigen liever beloond worden voor het totale aantal consumpties per week in plaats van de consumpties per dag. Tot slot willen enkele respondenten graag in de app een vraag kunnen stellen aan een expert en interactie met andere gebruikers van de app.

## Hoe lang gebruiken mensen Maxx?

Met anonieme gebruiksdata van bijna 7.600 deelnemers is gekeken naar hoe lang Maxx actief wordt gebruikt. De resultaten laten zien dat Maxx gemiddeld 43,4 dagen (Sd=69,8) wordt

Figuur 2. Is Maxx aan te bevelen aan anderen?





gebruikt en dat na één dag nog 77% actief is in de app. Na 6 weken is dat nog 45,1%. Bij een gemiddelde app met meer dan 1000 gebruikers is het percentage actieve gebruikers na één dag al gereduceerd tot 50% (Sigg, Lagerspetz, Peltonen, Nurmi, & Tarkoma, 2019). Bij Maxx is dat pas het geval na negen dagen, dus dit geeft aan dat Maxx langer wordt gebruikt dan de gemiddelde app.

## Conclusie

Het beeld dat in dit onderzoek van Maxx geeft is over het geheel genomen positief: een rapportcijfer van 7,6; bijna 95% van de respondenten heeft er iets aan gehad en twee derde zou Maxx zeker aan anderen aanraden. Respondenten geven aan dat Maxx zorgt voor bewustwording en ervaren de app als stimulerend, positief, niet veroordelend en gemakkelijk in het gebruik. Een kanttekening bij deze resultaten is dat niet bekend is hoe representatief de groep respondenten is voor alle deelnemers in Maxx. Toch geeft ook de gebruiksduur van Maxx aan dat de app meer dan gemiddeld wordt gebruikt, wat erop duidt dat Maxx iets te bieden heeft aan de gebruiker.

## Referenties

- Gezondheidsraad. (2015). *Richtlijnen goede voeding 2015*. Den Haag.
- Laar, M. W. Van, Gestel, B. Van, Cruys, A. A. N., Pol, P. M. Van Der, Ketelaars, A. P. M., Beenackers, E. M. T., Miltenburg, C. J. A. Van. (2018). *Nationale Drug Monitor 2018*. Utrecht.
- Sigg, S., Lagerspetz, E., Peltonen, E., Nurmi, P., & Tarkoma, S. (2019). Exploiting Usage to Predict Instantaneous App Popularity. *ACM Transactions on the Web*, 13(2), 1–25. <https://doi.org/10.1145/3199677>

## Colofon

Trimbos-instituut  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
T: 030 – 297 11 00

Financiering  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport (VWS).

Auteurs  
Jeannet Kramer, Barbara Conijn

Vormgeving  
Canon Nederland N.V.

Foto's  
[gettyimages.nl](http://gettyimages.nl)

Bestelinformatie  
Deze factsheet is gratis te downloaden  
via [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl).

Artikelnummer AF1737

Copyrights Trimbos-instituut  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit  
deze uitgave mag worden verveelvoudigd  
of openbaar gemaakt, in enige vorm  
op enige wijze, zonder voorafgaande  
toestemming van het Trimbos-instituut.