

# Maxx

## App ter ondersteuning van het minderen of stoppen van het alcoholgebruik - Gebruik en evaluatie

### Inhoud

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Inleiding                    | 1 |
| A. Het gebruik van Maxx      | 2 |
| B. Evaluatie door deelnemers | 4 |
| Conclusie                    | 7 |
| Referenties                  | 8 |

### Inleiding

Alcoholgebruik is voor veel mensen vanzelfsprekend: in 2020 dronk 77,6% van de volwassenen wel eens alcoholhoudende drank: als onderdeel van de maaltijd, voor de gezelligheid, om sociale contacten te vergemakkelijken of om feestelijke gebeurtenissen te vieren. Er zijn ook mensen die drinken om met moeilijke gevoelens om te gaan (drinken als coping mechanisme), uit sociale druk of omdat ze psychisch of lichamelijk verslaafd zijn aan alcohol. In 2020 dronk 6,9% van de volwassen Nederlanders overmatig<sup>1</sup> en 7,7% zwaar<sup>2</sup> (CBS i.s.m. RIVM en Trimbos-instituut, 2020).

Alcoholgebruik brengt gezondheidsrisico's met zich mee. Daarom adviseert de Richtlijn Goede Voeding van de Gezondheidsraad aan zowel mannen als vrouwen om geen alcohol te drinken, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. In 2020 hielden 2 op de 5 Nederlanders zich aan dit advies. Voor degenen die het alcoholgebruik laagdrempelig en anoniem willen aanpakken kan een vorm van digitale zelfhulp uitkomst bieden. Daarbij kan de app Maxx een hulpmiddel zijn. Maxx is een zelfhulp-app om volwassenen te ondersteunen bij het minderen of stoppen van het alcoholgebruik of om een lager alcoholgebruik vol te houden en daardoor bij te dragen aan een gezondere leefstijl.



1 Overmatig drinken: het drinken van meer dan 21 glazen alcohol per week (mannen) of meer dan 14 glazen alcohol per week (vrouwen)

2 Zwaar drinken: het minstens één keer per week drinken van ten minste 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen alcohol op één dag

Maxx helpt bij het veranderen van gewoontes en gedrag via:

- Het stellen van doelen ten aanzien van alcoholgebruik;
- Het registreren en monitoren van het alcoholgebruik in een logboek;
- Het zicht krijgen en actief voorbereiden op moeilijke situaties en het volhouden van het minderen / stoppen via het kiezen en gebruiken van coping strategieën;
- Het belonen van behaalde successen op basis van geregistreerde alcoholconsumpties per dag én de zelf gestelde doelen en door de mogelijkheid om jezelf beloningen in het vooruitzicht te stellen voor zelfgekozen prestaties;
- Het weten waarom het minderen of stoppen belangrijk voor je is;
- Het omgaan met terugval door het helpen analyseren waardoor het mis ging en hoe dit een volgende keer kan worden voorkomen;
- Het krijgen van kennis over alcohol en de effecten en risico's ervan.

Maxx is niet geschikt voor degenen die zoveel drinken dat ze bij het minderen / stoppen onthoudingsverschijnselen krijgen. Het is dan belangrijk om professionele ondersteuning te zoeken.

Maxx is sinds maart 2018 te vinden in de appstores. Meer informatie over Maxx staat op <https://www.alcoholinfo.nl/hulp/maxx-app> en een uitgebreide beschrijving is te vinden in de interventiedatabase van Loketgezondleven.nl waar deze is erkend als 'Goed onderbouwd'.

Om zicht te houden op het gebruik van Maxx en de tevredenheid met Maxx worden anonieme logdata verzameld van hoe Maxx wordt gebruikt (deel A van dit rapport) en worden deelnemers na 6 weken uitgenodigd voor een voor het invullen van een online evaluatievragenlijst (deel B van dit rapport).

## A. Het gebruik van Maxx

Anonieme logdata van het gebruik van Maxx zijn geanalyseerd van personen die in de periode 1 november 2020 t/m 31 oktober 2021 startten met Maxx (hier verder '2021' genoemd).

Daarbij gaat het om antwoord op de vragen:

- a. Hoeveel nieuwe deelnemers zijn er?
- b. Hoe risicovol drinken deelnemers aan Maxx?
- c. Hoe lang wordt Maxx gebruikt?
- d. Welke doelen stellen deelnemers zich?
- e. Hoe vaak zijn de deelnemers succesvol in drinken volgens hun doel?

Analyses zijn uitgevoerd in SPSS (versie 27). De resultaten van het gebruik staan hieronder weergegeven.

### a) Hoeveel nieuwe deelnemers zijn er in Maxx?

In 2021 maakten 5899 personen een nieuwe account aan voor Maxx. De gemiddelde leeftijd was 42,2 jaar (SD=13,7), 61,8% was vrouw en 38,2% man.

### b) Hoe risicovol drinken deelnemers aan Maxx?

Om zicht te krijgen op het risico van hun alcoholgebruik kunnen deelnemers de AUDIT (Babor et al., 2001) invullen. Het risico op alcohol gerelateerde problemen kan 4 waarden aannemen: laag, toegenomen, hoog en erg hoog risico. De AUDIT werd door 2042 (34,6%) deelnemers minstens één keer ingevuld en 95% deed dit binnen twee weken na registratie. 61,5% van de invullers had een hoog tot erg hoog risico, 30,3% had een toegenomen risico en 8,2% een laag risico.

### c) Hoe lang wordt Maxx gebruikt?

Om te zien hoe lang Maxx wordt gebruikt zijn activiteiten in gebruiksdata geanalyseerd van 4936 aanmelders in 2021 die minstens 6 weken de tijd hadden om Maxx te gebruiken (zij registreerden zich van 1 november 2020 tot uiterlijk 16 september 2021). De activiteiten werden vervolgens geanalyseerd over de periode 1 november 2020 t/m 31 oktober 2021. Gemiddeld was men in deze periode 42,8 (SD=67,8) dagen actief in Maxx. In totaal maakte 21,6% van de aanmelders maximaal 1 dag gebruik van Maxx. Na 1 week was nog 54,3% actief en na 6 weken nog 29,9%.

### d) Welke doelen stellen deelnemers zich in Maxx?

Bij het stellen van doelen geven deelnemers aan hoeveel alcoholhoudende drankjes ze maximaal willen drinken op elke dag van de week. Op basis van de hoogte van de gestelde doelen krijgen deelnemers feedback. Deze is erop gericht om het aantal drankjes per dag te beperken en minstens 2 dagen niet drinken om de gewoonte van het drinken te doorbreken. Van de deelnemers stelde 88,7% zich tot doel om minstens 2 dagen niets te drinken. In figuur 1 staat het maximale aantal drankjes per dag bij de eerst gestelde doelen (startdoel).

Bijna 37% van de deelnemers startte met het doel om niets te drinken, 27,6% wilde wel alcohol drinken, maar op geen enkele dag meer dan 2 glazen per dag. 13,6% stelde doelen waarbij men nog behoorlijk veel mag drinken (4 tot 6 glazen of meer per dag). Gemiddeld stelde men 3,2 keer (SD=5,6) doelen en 3774 deelnemers deden dat meer dan één keer.

**Figuur 1. Startdoel voor het maximaal aantal glazen per dag van de week (n=6482)**



v=vrouw, m=man

#### *Verschuiving in doelen*

Voor de groep die meerdere keren doelen stelde is gekeken naar de verschuiving in doelen van eerste naar laatste gestelde doelen. Deze konden strenger zijn, minder streng of uiteindelijk weer dezelfde doelen. Vergelijken met de eerste doelen werden bij de laatst bekende doelstelling strengere doelen gesteld door 21,2% van de 3774 deelnemers. Dit waren met name strengere doelen bij degenen die aanvankelijk wat meer mochten drinken. Strengere doelen werden gesteld door:

- 42% van degenen die eerst 4 drankjes (vrouwen) / 6 drankjes (mannen) mochten drinken
- 38% van degenen die eerst t/m 3 drankjes (vrouwen) of t/m 5 drankjes (mannen) per dag mochten drinken
- 16% van degenen die eerst nooit meer dan 2 drankjes mochten drinken.

Minder strenge doelen werden gesteld door 14,7% van de deelnemers en met name door degenen die aanvankelijk niet of licht mochten drinken:

- 25,7% van de aanvankelijke niet drinkers;
- 18,8% van degenen die eerst wel mochten drinken, maar nooit meer dan 2 drankjes;
- 7,6% van degenen die eerst ook dagen hadden waarop ze 3 drankjes (vrouwen) of tot en met 5 drankjes (mannen) per dag mochten drinken;
- 1,1% van degenen die eerst ook dagen hadden waarop ze 4 drankjes (vrouwen) of 6 drankjes (mannen) of meer mochten drinken.

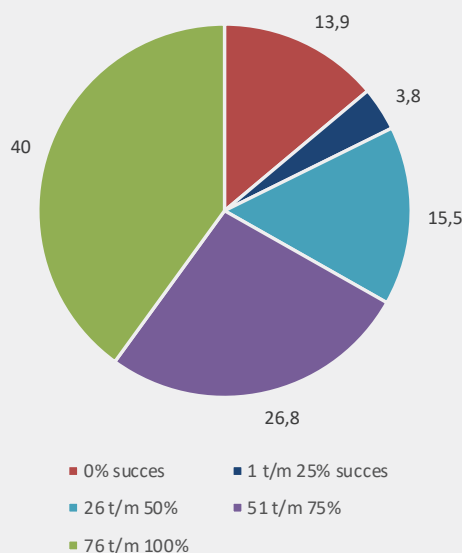
De meeste deelnemers (64,1%) hielden dezelfde doelen met als koplopers de niet-drinkers (74,3%) en de lichtere drinkers (tot 2 glazen, 65,1%). Van degenen die wat meer mochten drinken (3 of meer drankjes per dag) hield rond de 55% dezelfde doelen.

#### **e) Hoe succesvol zijn de deelnemers aan Maxx?**

##### *Succes op basis van het dagdoel*

Op basis van data van behaalde successen in het logboek ontstaat zicht op hoe vaak deelnemers zich hebben gehouden aan hun dagelijks gestelde maximum. 4956 deelnemers maakten gebruik van het logboek in 2021 en vulden het gemiddeld in voor 45 dagen (SD=80,5). Daarvan was 61,4% van het aantal ingevulde drankjes van de deelnemers binnen het zelf gestelde dag maximum. Figuur 3 toont de uitkomsten op deelnemer niveau: hoe vaak bleven deelnemers volgens het logboek succesvol binnen hun maximale aantal drankjes voor de dag.

**Figuur 2. Succespercentages van de deelnemers op dagdoelen (n=4955)**



Hierin is te zien dat 40% van de deelnemers een succespercentage tussen de 75 en 100% had en dat 66,8% van deelnemers vaker wel dan niet succesvol was (>50% van de keren succesvol geweest). Geen succes had bijna 14%.

#### *Succes op basis van weekresultaten*

Na iedere week krijgt de deelnemer een bericht met feedback op het weekresultaat (mits zij minstens 2 dagen het logboek invulden). In dit bericht kunnen de ontvangers lezen hoeveel van de weekdagen ze het logboek invulden en - afhankelijk van hun resultaat - een felicitatie, aanmoediging of een tip om vol te houden of het alcoholgebruik verder te minderen. In totaal zijn er 12 typen uitkomsten waarop weekfeedback wordt gegeven (zie tabel 1). Tabel 1 toont hoe vaak situaties voorkwamen bij deelnemers die minstens 1 keer dit resultaat hadden. Daarmee ontstaat een globaal inzicht in de mate van succes – de verhouding van het aantal dagen in een week dat men binnen het zelf gestelde doel bleef of teveel dronk - in relatie tot het aantal drankjes dat men dronk.

In totaal 1584 van de aanmelders ontvingen minstens 1 keer een bericht met weekfeedback op hun resultaten en gemiddeld kregen zij dit 5,6

keer (SD=6,7). Uit tabel 1 is op te maken dat er vaker succes werd geboekt dan niet. De meest voorkomende uitkomst was het niet drinken (type 1): 694 deelnemers ontvingen gemiddeld 3,5 keer dit succesbericht. Nadere analyse toonde aan dat 37,5% van deze groep iedere week dit resultaat boekte en dus geen alcohol dronk. Het bericht dat het grootste aantal deelnemers (n=796) minstens één keer ontving is type 5: vaker succes dan niet, en geen enkele dag van de week meer dan 4 glazen alcohol. Het minst vaak kwam de situatie voor dat men nooit succes had en meer dan 5 drankjes dronk.

## **B. Evaluatie door deelnemers**

Deelnemers ontvingen zes weken na aanmelding via een push-bericht een uitnodiging voor een korte vragenlijst. Daarin konden zij antwoorden wat zij van Maxx vonden via 6 vragen:

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?

**Tabel 1. Weekfeedback op mate van behaalde successen en aantal genuttigde drankjes (n=1584)**

| Type | Mate waarin men binnen dagdoelen bleef in een week | Genuttigde drankjes die week                                  | Aantal deelnemers met dit resultaat (n) | Hoeveel weken dit resultaat M (SD) |
|------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 1    | Steeds succes                                      | 0 gedronken                                                   | 694                                     | 3,5 (4,1)                          |
| 2    | Steeds succes                                      | Elke dag minder dan 3 drankjes                                | 199                                     | 2,0 (2,4)                          |
| 3    | Steeds succes                                      | Ook dagen met 3 of 4 drankjes                                 | 116                                     | 1,8 (2,6)                          |
| 4    | Steeds succes                                      | Ook dagen met 5 of meer drankjes (maar niet elke dag)         | 47                                      | 1,9 (2,4)                          |
| 5    | Vaker succes dan niet                              | Elke dag minder dan 5 drankjes                                | 796                                     | 2,8 (3,1)                          |
| 6    | Vaker succes dan niet                              | Eén of meer dagen met 5 of meer drankjes (maar niet elke dag) | 691                                     | 2,5 (2,9)                          |
| 7    | Vaker geen succes                                  | Elke dag minder dan 3 drankjes                                | 52                                      | 1,8 (1,9)                          |
| 8    | Vaker geen succes                                  | Eén of meer dagen met 3 of 4 drankjes                         | 218                                     | 1,8 (1,8)                          |
| 9    | Vaker geen succes                                  | Ook dagen met 5 of meer drankjes (maar niet elke dag)         | 422                                     | 2,4 (2,8)                          |
| 10   | Nooit succes                                       | Elke dag minder dan 5 drankjes                                | 65                                      | 1,6 (2,9)                          |
| 11   | Nooit succes                                       | Eén of meer dagen met 5 of meer drankjes                      | 75                                      | 1,3 (0,5)                          |
| 12   | Nooit succes                                       | Elke dag meer dan 5 drankjes                                  | 18                                      | 1,2 (0,5)                          |

5. Wat vind je goed aan Maxx?

6. Wat kan er beter aan Maxx?

Hieronder staan de resultaten van evaluaties die door deelnemers zijn ingevuld in de periode 1 november 2020 t/m 31 oktober 2021 (hier verder '2021' genoemd).

### Wie zijn de respondenten?

In 2021 vulden 339 respondenten de evaluatievragen in. De respondenten waren gemiddeld 50,5 (SD=12,5) jaar. Het percentage vrouwen was 66,7%. Hiermee zijn de respondenten bijna 8 jaar ouder en vaker vrouw dan de gemiddelde gebruiker van Maxx.

### 1. Welk rapportcijfer geef je Maxx?

Het gemiddelde rapportcijfer (1=heel slecht, 10=uitstekend) voor Maxx was 7,6 (SD=1,4). Het vaakst werd een 8 gegeven (door 40,8%) en 85,8% gaf een 7 of hoger. Het gemiddelde rapportcijfer is bijna gelijk voor mannen (7,7) als voor vrouwen (7,6).

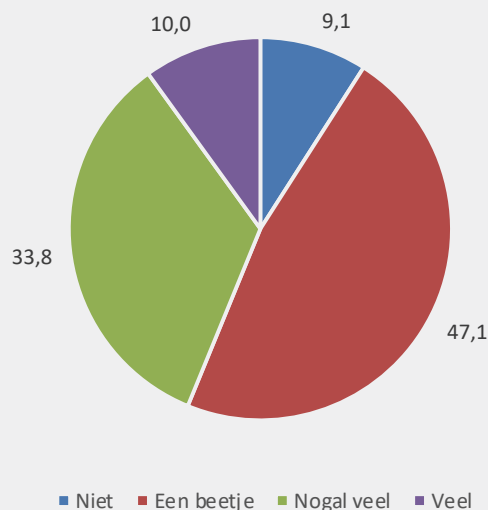
### 2. In hoeverre vind je dat Maxx je heeft geholpen bij het minderen of stoppen?

Van degenen die wilden minderen of stoppen (n=331) gaf ruim 45,1% aan 'nogal veel' tot 'veel' aan Maxx te hebben gehad bij het minderen of stoppen (zie figuur 3).

### 3. Vind je dat Maxx is aan te bevelen aan anderen die willen minderen of stoppen?

Op de vraag of zij Maxx zouden aanbevelen aan anderen die willen minderen of stoppen met alcoholgebruik zegt 63,7% van de respondenten 'ja', 32,2% 'misschien' en 4,1% 'nee'.

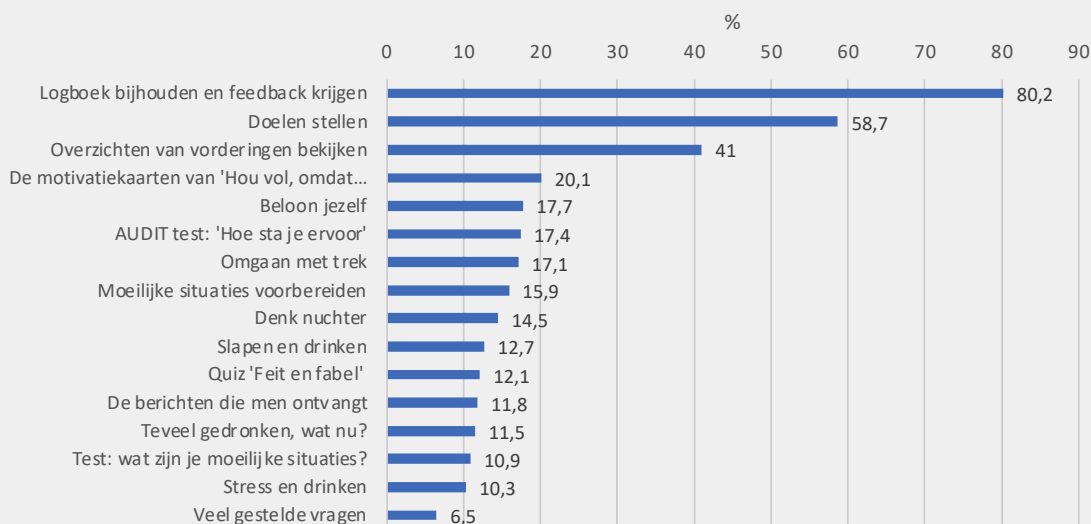
**Figuur 3. In hoeverre heeft Maxx geholpen bij het minderen of stoppen in % (n=331)**



### 4. Aan welke onderdelen van Maxx heb jij iets gehad?

Respondenten konden meerdere antwoorden kiezen bij de vraag aan welke onderdelen zij iets hadden gehad. Gemiddeld noemden ze daarbij 3,6 (SD=3,0) van de 16 mogelijke onderdelen. In figuur 4 staan de onderdelen op een rij in volgorde van populariteit bij de respondenten.

**Figuur 4. Aan welke onderdelen hebben respondenten iets gehad? (n=339)**



## 5. Wat vind je goed aan Maxx?

De respondenten konden ook in tekst noteren wat ze goed vonden aan Maxx.

Samengevat gaat het om het volgende (in volgorde van het meest naar het minst genoemd):

- De bewustwording van het alcoholgebruik
- Het invullen van het logboek met feedback in relatie tot de eigen gestelde doelen
- Het overzicht krijgen van het alcoholgebruik via de voortgangsoverzichten.
- De dagelijkse herinnering via een push-bericht om het logboek in te vullen
- De toon van aanspreken: positief, stimulerend, motiverend, bemoedigend, niet betuttelend, niet veroordelend, 'alsof het je beste vriend is'.
- Steunend, helpend om minder of niet te drinken.
- De gebruikersvriendelijkheid: simpel in gebruik, overzichtelijk, functioneel, duidelijk.
- De dagelijkse beschikbaarheid, anonimiteit en laagdrempeligheid.
- Betrouwbare informatie

### Quotes:

“Als je graag wil stoppen en je wilt dit zonder professionele hulp dan helpt maxx mij om door te zetten”

“Het helpt me bijhouden wanneer ik teveel drink en dat werkt confronterend en helpt me minderen.”

“Alsof het je beste vriend is”

“Het helpt met bewust worden van mijn alcoholgebruik en dat maakt het gemakkelijker om minder te drinken en gezonder te leven.”

“Dat er een virtuele buddy is”

“Stemt tot nadenken hoe je met het drinken van een borrel omgaat.”

“Stemt tot nadenken hoe je met het drinken van een borrel omgaat.”



## 6. Wat kan er beter aan Maxx?

De respondenten hadden ook verbeterpunten. De aandachtspunten waren:

- Wensen voor andere overzichten van voortgang: o.a. de periode waarover overzichten gaan zelf kunnen kiezen (bijv. weektotalen, maandtotalen of jaartotalen).
- Geregeld nieuwe informatie en tips, ook meer push-berichten.
- Mogelijkheid voor contact met andere deelnemers of hulpverleners, bijvoorbeeld via een chat, een forum/community.
- Meer variatie in feedback op het logboek.
- Weekdoelen kunnen stellen in plaats van dagdoelen. Dit om flexibel te kunnen zijn in wanneer je in een week drinkt en op welke dagen niet.
- Feedback over gezondheid: wat levert het op voor je gezondheid.
- Gebruiksaspecten: de bediening en de 'userinterface' werden genoemd. Een tip was om vanuit de dagelijkse herinnering direct naar het logboek geleid te worden.
- De feedback werd soms als te betuttelend en bestraffend gezien: met name als te veel was gedronken of als er 4 (vrouwen) of 6 (mannen) glazen per dag als doel was gesteld.

## Conclusie

Dit rapport heeft zich toespitst op de personen die met Maxx zijn gestart vanaf 1 november 2020. Dit om een actueel beeld te krijgen van hoe degenen die recent zijn begonnen de app ervaren en hoezeer de app hen helpt in het stoppen of minderen met drinken. Maxx is in eerste instantie ontwikkeld met een aanbevolen gebruiksduur van minstens 6 weken en niet op lange termijn. Toch heeft de app voor een deel van de gebruikers wel een lange termijn functie, zo blijkt uit de actieve gebruikers in 2021. Veel deelnemers zijn vrouw en gemiddeld 42 jaar. Ruim 34,6% vulde de AUDIT in en ruim 3/5 van deze invullers had een hoog tot erg hoog risico op alcohol gerelateerde problemen. Maxx trekt dus een aanzienlijk percentage risicovolle drinkers die willen minderen of stoppen.

De gebruiksduur voor Maxx is hoger dan gemiddeld voor een app met minstens 1000 gebruikers. De percentages actieve gebruikers in Maxx zoals gevonden na 1 dag (78,4%) en 1 week (54,3%) zijn hoger dan dat voor een gemiddelde app met minstens 1000 gebruikers. Doorgaans is het percentage actieve gebruikers na één dag namelijk gereduceerd tot 62% en na een week tot 49% (Sigg et al., 2019). Er waren ook nog 2079 personen actief in Maxx die al voor

2021 een account aanmaakten, die zijn in deze cijfers niet meegenomen. Maxx wordt dus ook na een jaar nog door deelnemers gebruikt.

Maxx stimuleert om doelen zo nodig bij te stellen in een meer verantwoorde richting door het geven van feedback op de gestelde doelen en op de hoogte van de ingevulde drankjes in het logboek. De verschuivingen in doelen laten zien dat degenen die aanvankelijk zichzelf toestaan om ook 3 of meer glazen per dag te drinken hun doelen in belangrijke mate in strengere richting bijstellen.

Minderen of stoppen is een proces met vallen en opstaan. Dat is ook zichtbaar in de verhoudingen van succesvol en niet succesvol drinken volgens het eigen maximum. Met name degenen die besluiten om helemaal niet te drinken blijken hierin succesvol. Het met mate drinken verloopt wat minder vaak succesvol.

Er kunnen op basis van deze resultaten geen uitspraak worden gedaan over de effectiviteit van Maxx, omdat er geen vergelijkingsgroep is. Mogelijk hebben deelnemers het logboek ingevuld als zij succesvol waren of zijn deelnemers afgehaakt als ze niet succesvol waren en hebben we te maken met een selectieve groep die wel tevreden is met de app.

Dit neemt niet weg dat er personen zijn die profijt hebben van Maxx omdat het ze helpt bij het minderen of stoppen, zo blijkt ook uit de evaluatie onder deelnemers. De deelnemers die meedoen aan de evaluatie geven Maxx een rapportcijfer van 7,6. Bijna 64% zou Maxx zeker aanbevelen aan anderen en 91% heeft er iets aan gehad voor het minderen of stoppen. Maxx zorgt voor bewustwording en wordt ervaren als motiverend, positief, niet veroordelend en gemakkelijk in het gebruik. Aan de andere kant is er ook ruimte voor verbetering: zoals meer variatie in feedback op het logboek, meer flexibiliteit van de voortgangsoverzichten, het kunnen stellen van weekdoelen, het beschikbaar komen van steeds nieuwe informatie en berichten en interactie met andere deelnemers en/of hulpverleners.



## Colofon

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

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

**Auteurs**  
Jeannet Kramer, Camilla de Jong

**Vormgeving**  
Canon Nederland N.V.

**Foto's**  
gettyimages.nl

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

**Artikelnummer** AF1737

(c) 2021 Trimbos-instituut, Utrecht  
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.

## Referenties

- Babor, T. F., Higgins-biddle, J. C., Saunders, J. B., Monteiro, M. G., Higgins-biddle, J. C.,  
Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). The Alcohol Use Disorders Identification Test.  
CBS, RIVM, & Trimbos-instituut. (2020). Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor. Alcoholgebruik  
Onder Volwassenen. <https://www.rivm.nl/leefstijlmonitor/alcoholgebruik-onder-volwassenen>  
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>