

De korte online-alcoholinterventie ‘Wat Drink Jij’



ARTIKEL



LITERATUUR

- Voogt CV, Kuntsche E, Kleinjan M, Engels RCME. The effect of the ‘What Do You Drink’ web-based brief alcohol intervention on self-efficacy to better understand changes in alcohol use over time: randomized controlled trial using ecological momentary assessment. *Drug Alcohol Depend* 2014; 138: 89-97.

AUTEUR

CARMEN VOOGT

E-mail: c.voogt@bsi.ru.nl

Waarom dit onderzoek?

Om de hoge prevalentie en de negatieve gevolgen van overmatig alcoholgebruik bij jongvolwassenen in Nederland te verminderen, is de korte online-alcoholinterventie ‘Wat Drink Jij’ (wdj) ontwikkeld. wdj bestaat uit een screeningstest met persoonlijke feedback. Daarnaast krijgt de jongere concrete tips om minder te drinken in situaties waarvan deze zelf aangeeft dat ze voor hem/haar moeilijk zijn. Het doel van het geven van handvatten in moeilijke sociale situaties is om de zelfeffectiviteit om minder te drinken te verhogen. Het uiteindelijke doel van wdj is om het alcoholgebruik van zwaar drinkende jongvolwassenen te verlagen. Eerder onderzoek heeft al laten zien dat wdj voorkomt dat het alcoholgebruik bij jongvolwassenen toeneemt tot een half jaar na de interventie.

Onderzoeksvraag

Worden de preventieve effecten van wdj op het alcoholgebruik bij jongvolwassenen (18-24 jaar) over de tijd verklaard door veranderingen in zelfeffectiviteit?

Hoe werd dit onderzocht?

In totaal deden 907 deelnemers mee in een gerandomiseerde, gecontroleerde trial met 25 wekelijkse follow-upmetingen. Deelnemers (van wie 60,3% man) werden op basis van toeval verdeeld over de experimentele groep (n = 456: wdj-interventie) en de controlegroep (n = 451: geen interventie). Het gebruik van meerdere follow-upmetingen met korte referentieperioden (week) vermindert de invloed van herinnerings- en rapportagebias en past bij het fluctuerende karakter van zowel zelfeffectiviteit als het alcoholgebruik van jongvolwassenen over de tijd. Deze methode van dataverzameling, *ecological momentary assessment* (EMA), vergroot de ecologische validiteit van de resultaten en geeft een gedetailleerd beeld van de wekelijkse fluctuaties in cognities en gedrag over tijd.

Belangrijkste resultaten

Deelnemers die werden blootgesteld aan wdj konden beter alcohol weigeren in sociale situaties dan degenen in de controlegroep. Deze verhoging in zelfeffectiviteit zorgde er waarschijnlijk voor dat wdj voorkwam dat jongvolwassenen meer gingen drinken tot een half jaar na de interventie.

Consequenties voor de praktijk

Korte online-alcoholinterventies hebben veel voordelen: ze zijn altijd beschikbaar, kosteneffectief en kunnen niet-hulpzoekende doelgroepen bereiken en de anonimiteit van gebruikers waarborgen. De voordelen van korte online-interventies en de preventieve effecten van wdj op het alcoholgebruik van zwaar drinkende jongvolwassenen over de tijd maken een grootschalige implementatie van deze interventie wenselijk. Momenteel is deze implementatie dan ook in voorbereiding.