

Alcoholdebaas.nl

Problematisch drinken gaat nog steeds gepaard met gevoelens van schaamte en taboe. Dit weerhoudt een grote groep probleemdrinkers ervan hulp te zoeken bij de reguliere verslavingszorg. Sinds 21 maart 2005 is de internetbehandeling Alcoholdebaas.nl online. Alcoholdebaas.nl biedt laagdrempelige toegang tot professionele hulp. De afgelopen jaren konden cliënten de behandeling anoniem volgen. De identieke maar niet-anonieme versie is sinds januari 2008 beschikbaar en wordt volledig vergoed door de zorgverzekeraars.

Alcoholdebaas.nl bestaat uit een informatieve website, online lotgenotencontact in de vorm van een forum en chat en internetbehandeling. De Internetbehandeling omvat een gestructureerd behandelprogramma gebaseerd op de uitgangspunten van cognitieve gedragstherapie (Rietdijk, 2000). De opzet, opbouw en inhoud sluiten aan bij de verschillende motivatiestadia waarin een cliënt zich volgens het Stages of Change Model (Prochaska & Diclemente, 1983) kan bevinden. Er wordt gebruik gemaakt van motiverende gesprekstechnieken aansluitend bij het motivatieproces en het proces van het bewerkstelligen van gedragsverandering. De cliënt krijgt via het internet persoonlijke één op één begeleiding van een professionele hulpverlener. Er is sprake van asynchrone interactie; hulpverlener en cliënt zitten niet gelijktijdig achter de computer. De hulpverleningsrelatie tussen hulpverlener en cliënt is kenmerkend voor de internetbehandeling. Persoonlijk contact met een hulpverlener heeft voor veel cliënten een meerwaarde.

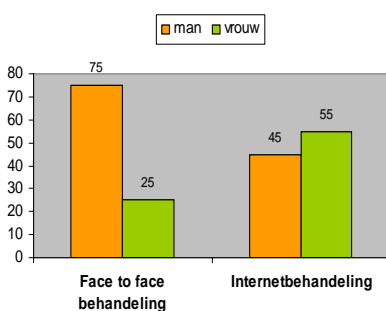
Resultaten Alcoholdebaas.nl

Sinds de start van Alcoholdebaas.nl zijn met behulp van het ingebouwde onderzoek diverse gegevens verzameld, onder meer over de doelgroep die bereikt wordt, de drop-out cijfers, behandelresultaten en mening van deelnemers. Gedurende de eerste 2 jaren zijn 903 deelnemers gestart met de internetbehandeling. De resultaten van deze groep worden hieronder beschreven.

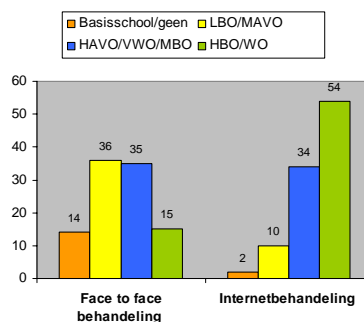
Doelgroep Alcoholdebaas.nl

Met Alcoholdebaas.nl wordt een nieuw deel van de populatie probleemdrinkers bereikt (Postel, de Jong & de Haan, 2005). Vooral de tot nu toe zeer moeilijk bereikbare drinkers, zoals vrouwen, goed opgeleiden en werkenden, nemen deel aan de behandeling. Uit figuur 1 blijkt dat het percentage vrouwen bij de internetbehandeling beduidend hoger ligt dan landelijk bij de face-to-face behandeling (Ouweland, Kuijpers, Wisselink, & van Delden, 2007). Daarnaast heeft ruim 50% van de deelnemers van Alcoholdebaas.nl een opleiding op hbo-niveau of hoger, terwijl dit bij de reguliere behandeling van Tactus slechts 15% is (figuur 2). Figuur 3 laat tot slot zien dat het percentage cliënten dat werk heeft bij de internetbehandeling, met 80%, beduidend hoger ligt dan de 33% werkenden onder de face-to-face cliënten bij Tactus.

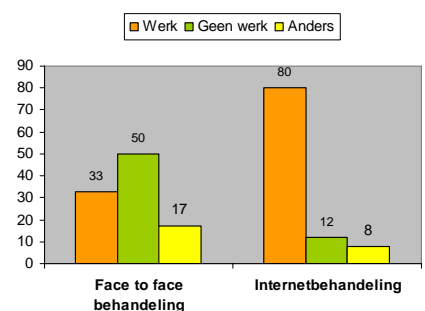
Figuur 1. Geslacht (in %)



Figuur 2. Opleidingsniveau (in %)



Figuur 3. Werksituatie (in %)

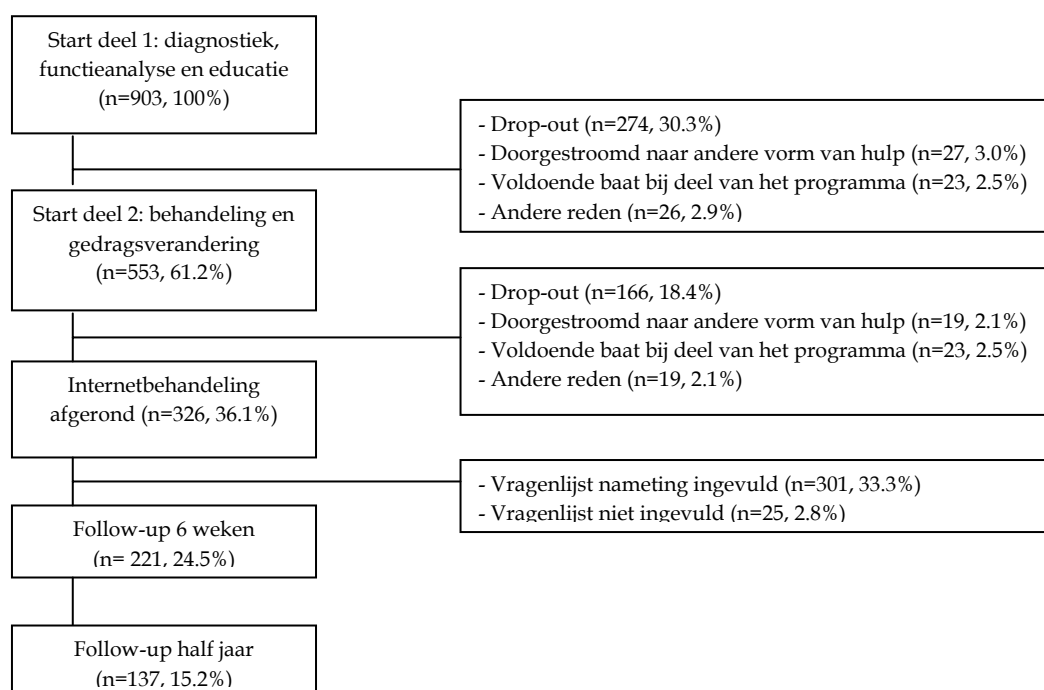


Ook de grote groep nieuwkomers valt op. Uit landelijke cijfers blijkt dat 80% van de cliënten, die zich meldden bij de verslavingszorg voor hun alcoholprobleem, al eerder in behandeling is geweest (Ouweland et al., 2007). Bij Alcoholdebaas.nl is sprake van een bijna omgekeerde situatie: 74% van de cliënten heeft nooit eerder hulp gezocht voor hun alcoholprobleem. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 45.7 jaar.

Drop-out

In figuur 4 wordt een flow diagram weergegeven, waaruit blijkt dat 36% van de 903 deelnemers de behandeling volledig afrondde (n=326). Daarnaast was 5% van de deelnemers voldoende gebaat bij slechts een deel van de behandeling (n=46) en is 5% doorgestroomd naar andere passende vorm van hulp (n=46).

Figuur 4. Flow diagram van de internetbehandeling

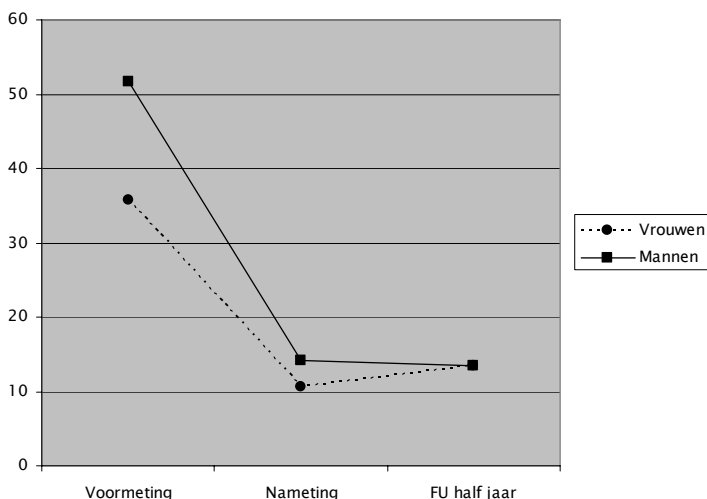


Afname alcoholgebruik en alcoholgerelateerde klachten

De 301 deelnemers die de behandeling hebben afgerond en de vragenlijst direct na afloop van de behandeling hebben ingevuld laten zien dat het wekelijkse alcoholgebruik fors gedaald is en alcoholgerelateerde klachten flink zijn afgenomen. Bij aanvang dronken cliënten gemiddeld 36.7 standaardglazen per week; na afloop van de behandeling was dit circa 11.4 glazen. De wekelijkse alcoholconsumptie daalde bij mannen in het half jaar na de behandeling nog verder, terwijl bij vrouwen de alcoholconsumptie licht steeg (figuur 5).

Uit de resultaten bleek verder dat tien van de twaalf alcoholgerelateerde klachten significant afnamen (tabel 1). De afname van deze tien klachten bleef ook een half jaar na afronding van de internetbehandeling gehandhaafd; transpiratie klachten bleken zelfs nog verder te zijn afgenomen. Voor hoofdpijn en epileptische insulten werden geen significante effecten gevonden.

Figuur 5. Afname alcoholgebruik



Tabel 1. Effect sizes alcoholgerelateerde klachten

Klacht	r
Depressieve klachten	0.55
Transpireren	0.48
Geheugenproblemen	0.45
Trillen	0.39
Hartkloppingen	0.39
Vermoeidheid	0.38
Diarree	0.33
Maagklachten	0.32
Seksuele problemen	0.27
Hyperventilatie	0.21

Tevredenheid internetbehandeling

De deelnemers waren tevreden en positief over de online behandeling. De grote meerderheid vond online contact prettig (96%), veilig (98%) en persoonlijk (88%). Slechts een enkeling ervaarde online contact als onprettig (2%), onveilig (1%) of onpersoonlijk (6%). De overige respondenten waren neutraal. Van de cliënten gaf 73% aan andere vormen van contact met hun hulpverlener niet te hebben gemist, ten opzichte van 15% die deze mogelijkheid wel had gemist. Vooral het persoonlijke element en de feedback van de hulpverlener werden erg gewaardeerd. Ook de registratie in het alkoholschrift werd door cliënten genoemd als zeer waardevol. Internetbehandeling werd door 94% van de deelnemers gezien als een effectieve methode. Cliënten beoordeelden de verschillende huiswerkopdrachten met een gemiddeld rapportcijfer van 7.5. De vragenlijstopdracht ‘Trek- en drinklijst’ werd met een 7.1 als laagste beoordeeld en de leesopdracht ‘Beslissingen’ met een 8.2 als hoogste (Zwart, 2006). Cliënten gaven aan dat ze na de internetbehandeling beter om kunnen gaan met risicosituaties, dat ze risicogedachten beter om kunnen zetten in helpende gedachten en dat ze meer controle hebben over hun gebruik. Een regelmatig genoemd punt van kritiek was de ‘abrupte afsluiting’ van de behandeling. Cliënten vonden de afsluiting te snel gaan en wilden daar graag beter op worden voorbereid.

Een aantal quotes van cliënten te r illustratie:

‘Het is anoniem, maar toch is er een soort van vertrouwensband alsof je tegenover iemand zit. Je voelt je vrijer omdat je rustig alles kan neertypen en er over na kan denken wat je kwijt wilt omdat je niet in een kantoortje 45 min. ‘verplicht’ moet volpraten over je problemen en achteraf denkt van: oh, dit had ik nog willen weten of willen zeggen’.

‘Ik ben bewuster geworden van alle stapjes die leiden tot de ‘slok’ en dat je daar in dus steeds kan kiezen of je gedachten/gedrag wijzigen’.

‘Het afsluitende gedeelte vond ik erg abrupt. Daar zal ik het nog moeilijk mee krijgen. Ik zal de hulpverlener heel erg gaan missen’

‘De beschrijfmomenten in het alkoholschrift dwingen je tot nadenken’.

‘Ik wilde jou erg bedanken voor je begeleiding en opbeurende woorden, mij heeft het enorm geholpen om door te gaan met Alcohol de baas zijn’.

‘Als er iets is waar je over schaamt is de drempel veel lager omdat er niet zo snel ongemakkelijke momenten ontstaan die er vaak zijn als je tegenover iemand zit’.

Literatuur

- Ouwehand, A.W., Kuijpers, W.G.T., Wisselink, D.J., & van Delden, E.B. (2007). *KERNCIJFERS VERSLAVINGSZORG 2006. Landelijk Alcohol en Drugs Informatie Systeem*. Houten: Stichting Informatie Voorziening Zorg.
- Postel, M.G., de Jong, C.A.J., & de Haan, H.A. (2005). Does e-therapy for problem drinking reach hidden populations? *The American Journal of psychiatry*, 162 (12), 2393.
- Prochaska, J.O., & Diclemente, C.C. (1983). Stages and Processes of Self-Change of Smoking - Toward a Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51 (3), 390-395.
- Rietdijk, E. (2000). *Effectiviteit van Cognitieve Gedragstherapie bij verslaving: een review van de empirische evidentie*. Amsterdam Institute for Addiction Research (AIAR).
- Zwart, D. (2006) *Met internet alcohol de baas. Ervaringen van hulpverleners en cliënten*. Saxion Hogeschool Enschede, Enschede.