

# Minder drinken dankzij de Maxx-app

Annet Sollie, Bart Timmers

**Mensen die zelfstandig willen minderen of stoppen met alcohol drinken, kunnen daarvoor de app Maxx gebruiken. Deze gratis app ondersteunt gebruikers op een positieve en praktische manier. Wat is uw Maxx vandaag?**

Deze app is ontwikkeld door het Trimbos-instituut en is bedoeld voor mensen die hun alcoholgebruik willen minderen. De app is een echt 'zelfhulpmiddel', gebaseerd op technieken uit de cognitieve gedragstherapie en op zelfregulatietechnieken. Uit eerder onderzoek blijkt dat zelfhulpinterventies een positief effect kunnen hebben op het verminderen van alcoholconsumptie.

De gebruiker kan kiezen voor tegels als Doelen stellen, Logboek, Moeilijke situaties, Motivatiekaartjes en Bemoedigende berichtjes. Aan de zijkant staat het menu met achtergrondinformatie en instellingen weggewerkt, zodat de functionaliteit van de app echt centraal staat. Maxx vraagt om een inlog (privacy) en toestemming om actief berichtjes te sturen.

Maxx is een mooi gemaakte, verzorgde app met een voorbeeldig colofon, die voor de doelgroep alcoholgebruikers die willen stoppen of minderen een uitstekend hulpmiddel kan zijn. We zien deze app als nuttige aanvulling op de gereedschapskist van de dokter of poh-ggz. ■



Foto: Trimbos-instituut

<b>Naam:</b>	Maxx
<b>Maker</b>	Trimbos-instituut, met financiering van VWS
<b>Doel:</b>	Ondersteuning bij stoppen of minderen van alcoholgebruik
<b>Platform:</b>	iOS, Android
<b>Prijs</b>	Gratis
<b>Oordeel:</b>	●●●●