



Alcoholverslaving van je 'afswipen': het kan met een app

dinsdag 24 februari 2015 11:10

Steeds meer gezondheidszorg gaat op afstand, via een site of app. Binnenkort: swipe je alcoholverslaving weg.

Veel mensen vinden het niet tof om hulp te zoeken bij professionals, omdat ze zich schamen en/of omdat ze het liever zelf oplossen. Zo zijn er verschillende 'doe-het-zelf-sites' voor bijvoorbeeld psychologische klachten als depressies en een laag zelfbeeld, maar ook voor alcoholverslaving. Marloes Postel, docent aan de Universiteit Twente en onderzoeker bij Tactus Verslavingszorg, bouwt nu een app waarmee alcoholverslaafden hun aandoening kunnen aanpakken. Ze kreeg 15 duizend euro subsidie van het NWO om hiermee aan de slag te gaan.

Je brein manipuleren

Gaat dat zo makkelijk dan, dat je alleen een appje hoeft te installeren? De app [Breindebaas](#) (nog niet af) is gericht op het veranderen van associaties die verslaafden hebben bij alcohol. Deelnemers krijgen tijdens de training foto's te zien van

verschillende drankjes. Door te swipen kan hij die naar zich toe halen of van zich wegschuiven. De niet-alcoholische drankjes mag de deelnemer naar zich toe halen. Alcoholische drankjes dienen echter weggeswiped te worden. Door herhaaldelijk trainen, verandert het reactie- en denkpatroon in het brein.

Ook onbewust trainen

"Op dit moment wordt veel onderzoek gedaan naar *cognitive bias modification* (CBM), een vorm van online therapie die je brein traint om aangeleerde denkpatronen te doorbreken", licht Postel toe. CBM richt zich op deze onbewuste processen waar bij verslaving sprake van is. Traditionele verslavingsbehandeling behelst vaak cognitieve gedragstherapie, waar juist de nadruk ligt op bewuste denkpatronen. Aandacht voor zowel de bewuste als de onbewuste denkpatronen is daarom ook het meest effectief bij een verslaving.

Laagdrempelig

De app vergroot de reikwijdte van de behandeling van alcoholverslaafden. Wie liever niet naar een hulpverlener stapt, kan op deze manier in elk geval zelf aan de slag. Wanneer de app precies uitkomt, is nog niet bekend.