

Too Scientific; Didn't Understand!



Article

Let me explain!

Een online interventie om cannabisgebruik te minderen!

Waarom?

Veel mensen gebruiken cannabis, en een deel van deze groep zou graag **hulp krijgen om minder te gebruiken** of helemaal te stoppen. Hoewel er zorgverleners zijn die daarbij kunnen helpen, geven veel mensen de voorkeur aan een **laagdrempelige vorm van ondersteuning**.

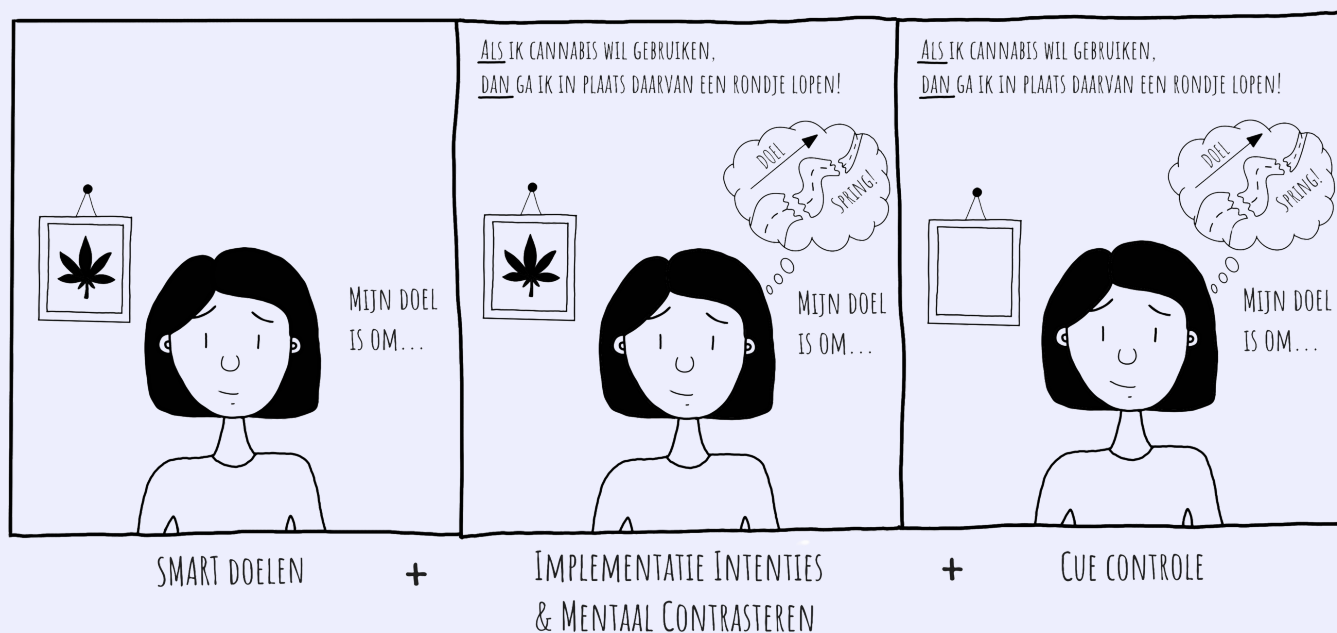
Wat & hoe?

We ontwikkelden een **online interventie van 2 weken** om mensen te helpen hun **persoonlijke doel** te bereiken in het verminderen van cannabisgebruik. We onderzochten welke van **drie interventies** het beste werkte.

De deelnemers deden mee aan **één van de drie 'Back on Track'-interventies** (zie figuur) en vulden vragenlijsten in over hun cannabisgebruik. Na twee weken keken we of de deelnemers hun doelen hadden bereikt, en na drie maanden namen we opnieuw contact op om te vragen naar hun cannabisgebruik.



BACK ON TRACK



- 1. SMART-doelen:** deelnemers moesten een persoonlijk doel opstellen om hun cannabisgebruik te verminderen dat Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden (SMART) was.
- 2. Implementatie intenties & mentaal contrasteren (IIMC):** naast het stellen van een doel werden deelnemers gevraagd om als-dan-plannen te maken om hun gebruikelijke gedrag te veranderen, zich voor te stellen welke obstakels ze konden tegenkomen en hoe ze deze zouden kunnen overwinnen.
- 3. Cue controle:** naast het stellen van doelen en IIMC werden deelnemers ook gevraagd om cannabisgerelateerde 'cues' (prikkelers die gebruik kunnen uitlokken) uit hun omgeving te verwijderen.

Wat zijn de resultaten?

Wanneer deelnemers de keuze kregen, koos de meerderheid voor een doel om hun **gebruik te verminderen** in plaats van helemaal te stoppen!

Gemiddeld **verminderden deelnemers in alle groepen hun cannabisgebruik** tijdens de interventie, en (een deel van) deze vermindering was **drie maanden later** nog steeds zichtbaar.

Toch bleken de **IIMC-interventie** en de aanvullende **cue-control-interventie effectiever** dan alleen het stellen van SMART-doelen in het:

- **behalen van het gestelde doel** na twee weken interventie,
- ervaren van een **gevoel van succes**, en
- **blijven deelnemen** aan het onderzoek voor de volle twee weken.

Belangrijk!

Dit onderzoek liet zien dat deze **eenvoudige en laagdrempelige** interventie **goed kan werken** om het cannabisgebruik te verminderen en persoonlijke doelen te behalen bij **mensen die gemotiveerd zijn** om dit te doen!

De interventie was **niet perfect**, want niet alle deelnemers bereikten hun doelen. Toch werkte ze ongeveer even goed als langere en minder toegankelijke programma's. Daarom is het belangrijk om **nieuwe interventies** te ontwikkelen die een bredere groep mensen kunnen helpen hun doelen te bereiken.

