

# Online zelfhulp verlaagt stress met 77%

Een kwartier online zelfhulp per dag doet stress na één maand al met 77% dalen. Dat blijkt uit de eerste resultaten van het onderzoeksproject 'MijnKwartier.be', onder leiding van Dr. Paul Koeck. Bovendien steeg de levensvreugdenheid bij de deelnemers aan het gelijknamige online zelfhulpprogramma met 42% na drie weken.

**D**rie jaar geleden startte de Antwerpse huisarts en psychotherapeut Paul Koeck een wetenschappelijke studie rond de vraag: "Hoe kunnen we mensen helpen hun stress te verminderen en levensvreugdenheid te vergroten in minder dan één kwartier per dag?"

Hij bracht een internationaal team van artsen, psychologen en wetenschappers samen. Hij analyseerde hun meest succesvolle 'expertstrategieën' of 'best practices' in het genezen van patiënten met stressgebonden aandoeningen. Denk maar aan stress, angst, depressie, burn-out, hyperventilatie, paniekstoornissen, fobieën en verslavingen.

## Veelbelovend

De efficiëntste interventies en technieken uit de medisch-psychologische wetenschap goot hij in een softwaremodel dat bestaat uit repetitieve vragen. Dat model testte hij drie jaar uit op doeltreffendheid via het online zelfhulpprogramma [www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be). Dagelijks analyseerde hij de resultaten en schaaft de technieken bij tot ze een optimaal effect hadden.

Dat leidde tot voorlopige gegevens die veelbelovend zijn (cfr. grafiek). Het programma bootst na wat een therapeut met een patiënt die in de knoei zit, zou doen. De patiënt



**Dokter Paul Koeck:** "Keuzegerichte zelfhulp helpt mensen inzicht te verwerven in welke oplossingen voor hen werken en welke niet."

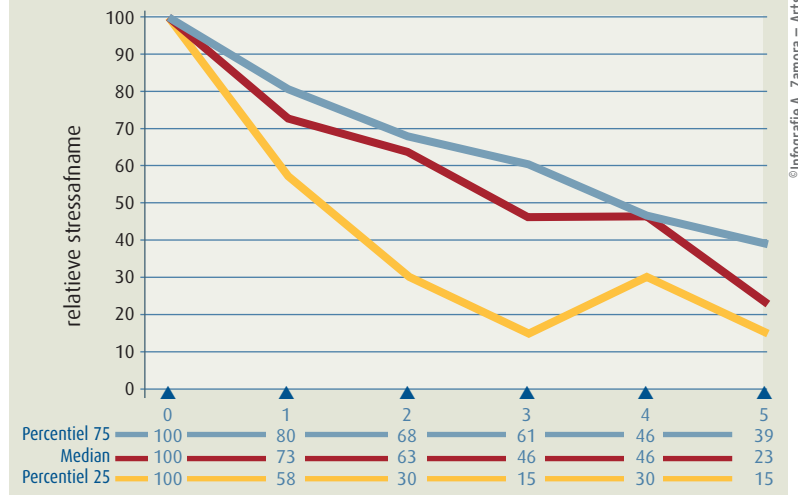
staat met die vragen stil bij zijn gedrag.

Een vraag peilt bijvoorbeeld naar wat hij precies deed toen hij een paniekaanval kreeg, en welke factoren van invloed waren. Of: op welk moment de persoon de laatste 24u het minst last had van hyperventilatie, en wat hem hielp om dat te bestrijden. De mensen in kwestie krijgen ook relaxatieoefeningen of instructieve filmpjes te zien. Wat hen nog het meest verbaast vaak, is dat ze zichzelf zo slecht kenden.

## Betere levenskwaliteit

Koeck integreerde ook een Australische test, de DASS-test die ontwikkeld is door de University of Queensland. Bedoeling was om uit dat alles meetbare gegevens te puren. De test meet drie assen: angst, depressie, stress. Om de zeven dagen legden de patiënten de test af, dat sinds de maand mei. Volgens de deskundige ingenieur die aan het programma meewerkte, zijn er nu voldoende gegevens om al een steekproef te trekken op basis van 37 respondenten. Een kwartier online zelfhulp per

Stressafname tijdens online zelfhulpprogramma



dag doet je stress gemiddeld met 77% dalen. Na één week hebben de deelnemers aan het online onderzoeksproject een stressdaling van 27%, na twee weken daalt de stress met 37%, na drie weken al met 54% en na vijf weken bedraagt de gemiddelde stressdaling al 77%.

Daarenboven bleek dat dagelijks 15 minuten keuzegerichte online zelfhulp volstaat om de levensvreugdenheid na drie weken met 42% te laten stijgen. Die stijging was trouwens al na één week te merken (plus 15%).

"Keuzegerichte zelfhulp helpt mensen inzicht te verwerven in welke oplossingen voor hen werken en welke niet", concludeert Koeck. "Het computerprogramma begeleidt hen in die zelfreflectie waardoor ze betere keuzes maken en zelf de stap zetten

naar een gelukkiger leven. Elke week meet het programma je vooruitgang via een objectieve stresstest."

Tegen 2012 komt er nog een grootschaliger onderzoek. Interessant wordt dan om te voorspellen wie een goede score zal halen en wie niet. Waarschijnlijk zal er een omgekeerde correlatie bestaan tussen de ouderdom van het probleem van iemand en de efficiëntie van ingrijpen.

**Pascal Selleslagh**

## Meer informatie:

Dr. Paul Koeck, 03-237.98.98, [zelfhulp@mijnkwartier.be](mailto:zelfhulp@mijnkwartier.be)

Info over het softwareprogramma waarop het onderzoek zich baseert: [www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be)

BIRB101204

**COAPROVEL™**  
(irbesartan/hydrochlorothiazide) Tablet  
**300mg/25mg**

# Artsenkrant

De referentie voor huisartsen en specialisten



[www.artsenkrant.com](http://www.artsenkrant.com)

32ste jaar nr 2186 - Dinsdag 27 september 2011 - 1,50 € - Halfwekelijks blad - Afgiftekantoor: BRUSSEL X - Toelating gesloten verpakking BRUSSEL X - BC 5912

Nederland start met experiment SOS-dokters > Blz. 8



**HOEVEEL VERDIENEN  
UW FRANSE COLLEGA'S?**

**3**



**E-READING VEROVERT  
DE ARTSENPRAKTIJK**

**14**



**ONLINE ZELFHULP  
DOET STRESS DALEN**

**22**

Dr. Paul Koeck