

Burn-out? → 50% minder stress, angst of depressie en verlost van je symptomen door 3 weken online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier.be'.

“Online zelfhulp als oplossing voor wachtlijsten in de Geestelijke Gezondheidszorg?”

“Online genees je vaak sneller dan de wachttijd op een wachtlijst”

Dit zijn de resultaten van een grote klinische studie door Dr. Paul Koeck naar de evolutie van 1.056 patiënten met **burn-out, stress, angst, depressie, overspanning of hyperventilatie** die het Belgische online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier.be' dagelijks één kwartier volgden.

Klinische studie

De gemiddelde deelnemer aan het zelfhulpprogramma 'MijnKwartier.be' heeft een stressdaling van meer dan 50% binnen de twee à drie weken, terwijl de scores op de wekelijkse stresstest binnen deze zelfde periode opnieuw normale waarden bereikten, wat de klinische 'genezing' van hun symptomen weerspiegelt. Dit is de voorwaarde voor het **snel oplossen of voorkomen van burn-out!**

Weg met Lange wachtlijsten?

Dit is een aanwijzing dat voor de meeste stresslijders, angstlijders of mensen met een ernstig dipje, internet zelfhulp een goede eerstelijns hulp kan zijn, omdat de tijd die verloren gaat tussen het beseft dat er iets moet gebeuren en het vinden van een goede hulpverlener meestal meer dan 3 weken is. Vele centra voor Geestelijke Gezondheid zitten met **wachtlijsten van meerdere maanden**. Mensen verspelen zo kostbare tijd – soms zelfs hun job, gezondheid of relatie - terwijl degelijke zelfhulp tegenwoordig maar één muisklik van je verwijderd is.

Dr. Paul Koeck: *“Meer dan de helft van onze deelnemers genezen sneller met zelfhulp dan de tijd die verloren gaat in de zoektocht naar een eerste afspraak met een professioneel hulpverlener. Jammer dat zoveel duizenden patiënten op lange wachtlijsten blijven staan en niet eens weten dat deze oplossing bestaat.”*

Hoe werkt internet therapie?

Deelnemers leggen eerst een gratis test af op www.MijnKwartier.be . Nadien kiezen ze of deze zelfhulp hun aanspreekt, en schrijven zich online in. Enkele seconden na inschrijving en betaling, is hun zelftherapie gestart. Dagelijks worden ze per e-mail uitgenodigd om één kwartier aan online zelfhulp te doen, tot ze genezen zijn.

Ze kunnen een steunfiguur uit hun omgeving, via het programma uitnodigen om hen te ondersteunen. Deze wordt dan door het programma begeleid hoe hij of zij beter steun kan geven.

Dit programma levert wekelijks een evolutierapport af voor de huisarts van de deelnemer. Deze kan zo, in overleg met zijn patiënt, opvolgen of deze vorm van online zelfhulp volstaat of eventueel dient aangevuld worden met medicatie, psychotherapie of andere vormen van behandeling. Een deel van de deelnemers uit deze studie werd doorverwezen door hun arts, psychiater of psycholoog, anderen vonden het programma zelf op google of via vrienden of dank zij bezorgde familieleden.

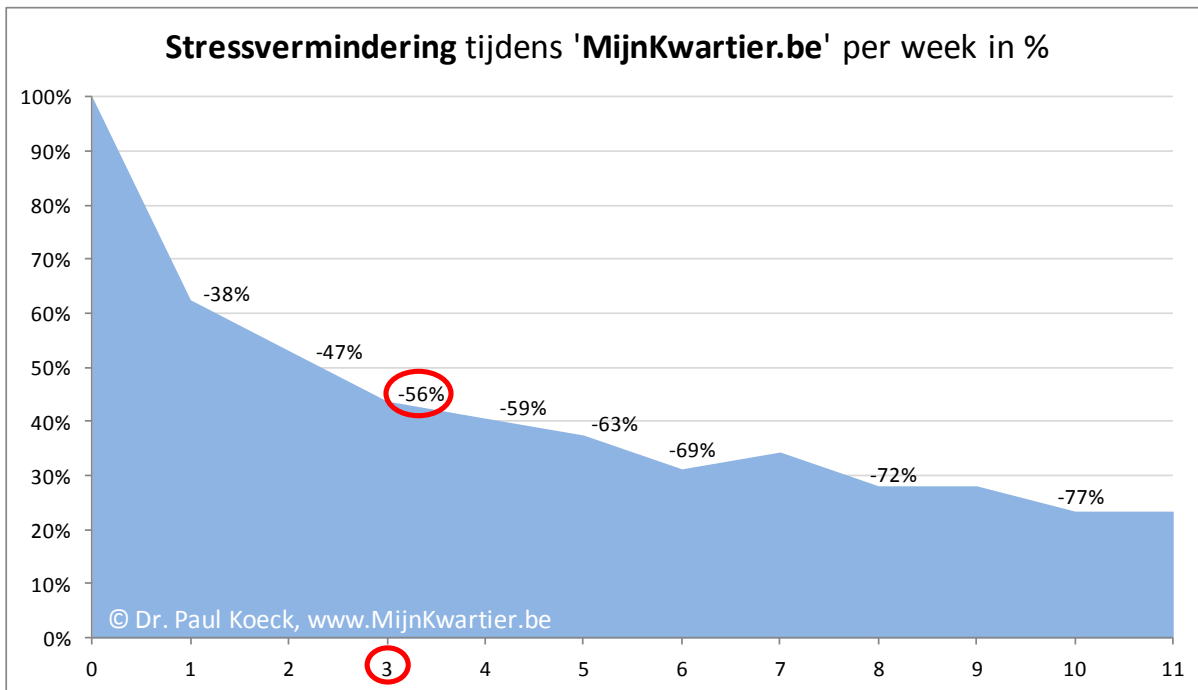
Het online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier.be' is een privé initiatief van eigen (Vlaamse) bodem en werd zonder subsidies ontwikkeld met de hulp van een internationaal team van artsen, psychologen en psychiaters. Het is een aanvulling op de traditionele medische behandeling, geen vervanging.

Dr. Paul Koeck: *“Tot mijn eigen verbazing beleven deelnemers dit internetprogramma als een heel persoonlijk moment. Een deelnemer schreef me tijdens het programma: ‘Ik heb mijn arts verteld dat ik het gevoel heb dat ik nu eindelijk mijn lot in handen neem en aan mezelf werk. Ik sluit mijn dag telkens af met mijn dagelijks kwartiertje zelfreflectie. Dat is ‘Mijn Kwartier’ voor mezelf.’”*

Deze studie wordt op dinsdag 16 september 2014 voorgesteld op het 7° tweejaarlijkse **“Vlaams Geestelijke Gezondheidscongres”** georganiseerd door de **‘Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie’**.

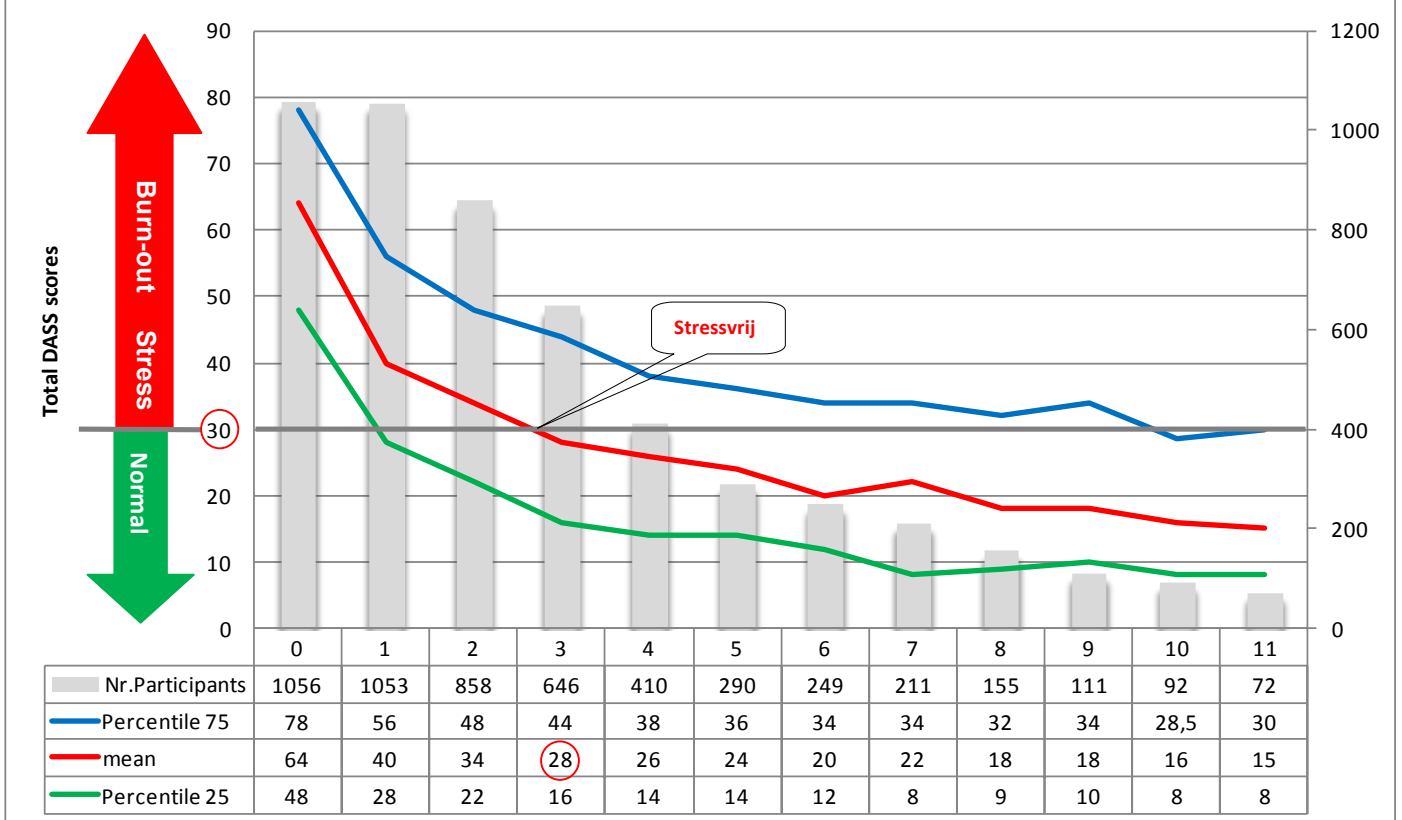
Meer informatie voor de pers:

- Contact: Dr. Paul Koeck: ☎ +32 (3) 237.98.98, ✉ zelfhulp@MijnKwartier.be
- Info over het softwareprogramma waarop het onderzoek zich baseert: www.MijnKwartier.be
- Persinformatie, persfoto's en vorige TV-interviews op www.MijnKwartier.be/in-de-media
- Dit persbericht op
 - www.MijnKwartier.be/persbericht
 - www.Mes15Minutes.com/communique-de-presse
- andere video's en interviews op www.MijnKwartier.be/video



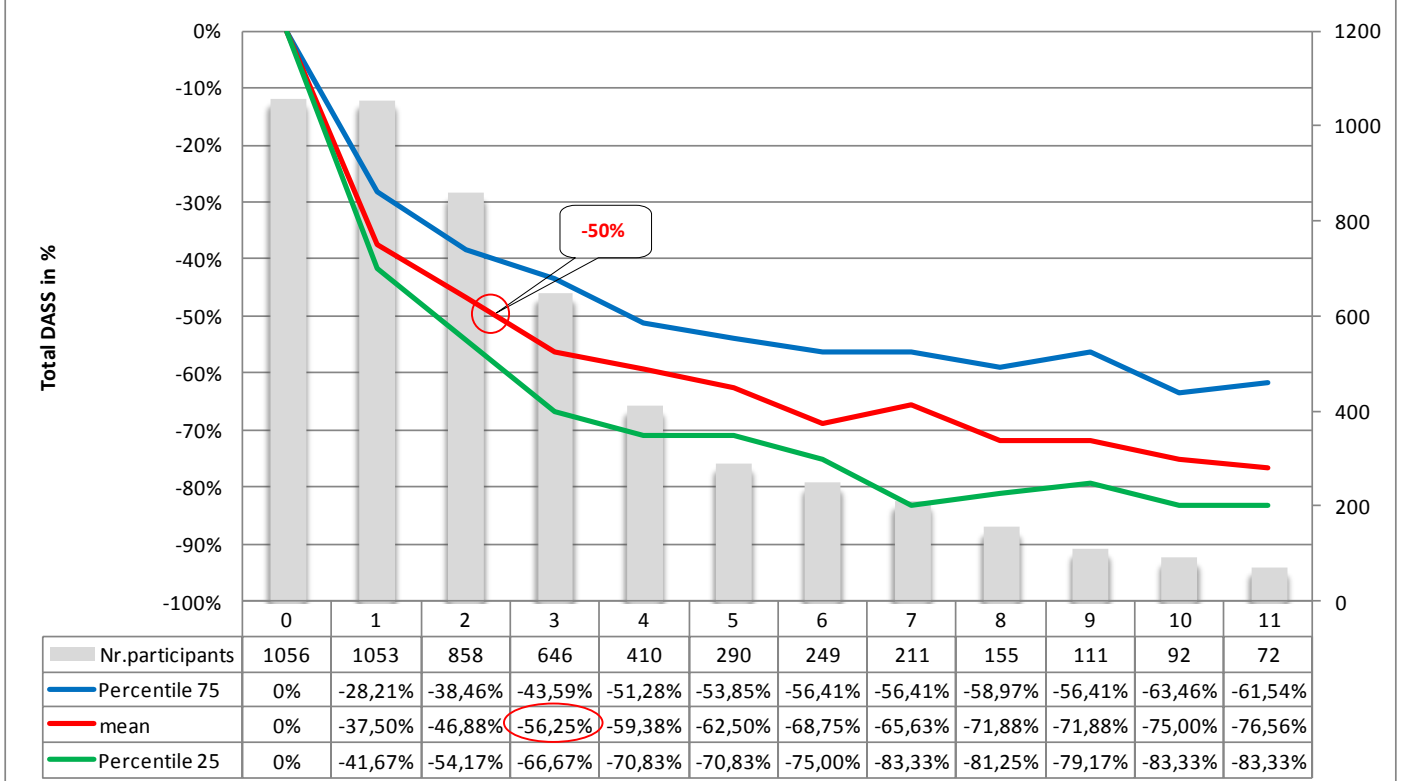
De grens van >50% stressdaling binnen de 3 weken voor de gemiddelde deelnemer valt samen met het bereiken van de normale scores (groene zone) op de stresstest van www.MijnKwartier.be

Total DASS Scores during MijnKwartier.be



Onder de waarde 30 beginnen de normale waarden van de DASS testscore

Relative Stress Decline during MijnKwartier.be



De relatieve stressvermindering per deelnemer in vergelijking met zijn/haar scores bij de aanvang van het zelfhulpprogramma www.MijnKwartier.be