

# Online zelfhulpprogramma MijnKwartier.be wint de 'Alfred' prijs van het beste 'oplossingsgerichte therapie' initiatief in Vlaanderen

Dr. Paul Koeck van het online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier.be', ontving de jaarlijkse 'Alfred' prijs van de « Vlaamse Vereniging van Deskundigen in de Oplossingsgerichte cognitieve en systemische therapie, Opvoedkunde en Coaching », afgekort de VVDO.

Het internetprogramma 'MijnKwartier.be' helpt dagelijks honderden mensen met Burn-out, Depressie, Stress of Angst om hun probleem zelf oplossingsgericht aan te pakken in 15 minuten per dag online zelfhulp. Uit een eerste studie blijkt dat deelnemers na één maand gemiddeld 77% minder stress hebben en 40% meer levenstevredenheid.

Mijn Kwartier verlaagt de drempel voor mensen die niet tot bij een therapeut geraken, op wachtlijsten staan of drempelvrees hebben om hun hele verhaal aan een therapeut uit de doeken te moeten doen. Andere patiënten gebruiken deze vorm van internet therapie als aanvulling op hun begeleiding bij hun arts of therapeut. Dagelijks 15 minuten per dag om je levenskwaliteit te verbeteren is voor veel mensen een haalbare laagdrempelige en motiverende vorm van hulpverlening.

Dr. Paul Koeck: "onze ultieme droom is miljoenen mensen te helpen gelukkiger en oplossingsgerichter te leven door hen te helpen zichzelf te helpen"

MijnKwartier.be kreeg deze prijs omdat het zelfhulp en therapie dichterbij de mensen brengt en de drempel verlaagt. Bij de uitreiking van de prijs zegde Dr. Luc Isebaert "Ik denk dat Dr. Paul Koeck deze prijs met MijnKwartier.be verdient omdat hij erin geslaagd is om te doen waar de grondlegger van de Oplossingsgerichte therapie, 'Steve De Shazer', in de jaren '90 van droomde maar nooit heeft kunnen realiseren: het ontwikkelen van een oplossingsgericht computerprogramma dat mensen even efficiënt helpt als echte psychotherapie"

De VVDO reikt jaarlijks deze prijs uit aan het meest verdienstelijke oplossingsgerichte hulpverleningsproject in Vlaanderen. Vorig jaar in 2012 ging deze naar VZW Touché. In 2013 ging dit eerbetoon naar MijnKwartier.be. De 'Alfred 2013' werd op zaterdag 16 november 2013 in het historische Brugge uitgereikt op de jaarlijkse algemene vergadering.



The screenshot shows the website 'zorgzoeker.be' with a navigation bar and a sidebar. The main content area displays a news article titled 'Online zelfhulpprogramma MijnKwartier.be wint de 'Alfred' prijs van het beste 'oplossingsgerichte therapie' initiatief in Vlaanderen'. The article includes the date '05/12/2013' and the organization 'MijnKwartier.be'. The text of the article is identical to the text provided in the other blocks. The sidebar on the left contains a 'Nieuws & jobs' section with links to 'Nieuwsbrieven', 'Nieuwsberichten', 'Activiteiten', 'Jobs', 'Gezondheidsmeeting', and 'Gezondheidsmeeting'. Below this is a yellow box with '1700 Bel gratis' and 'Wachtdiensten'. At the bottom of the sidebar is a search bar labeled 'Ik zoek...' with options for 'Algemeen welzijn', 'Dringende Hulp', and 'Gezondheidsthema's'.