

Online burn-out, stress en angst overwinnen

Kwartier zelfreflectie per dag vermindert klachten

Internet strekt zich over alle domeinen uit. Nu kan men ook online in therapie gaan voor burn-out, stress of angststoornissen. Dr. Paul Koeck, huisarts van opleiding en praktiserend psychotherapeut, bedacht Mijndkwartier.be als een alternatieve applicatie voor mensen met drempelvrees voor de psychotherapeut of huisarts of eenvoudigweg als een aanvullende therapie van thuis uit.

Door het online invullen van 24 gerichte vragen staan mensen op *Mijndkwartier.be* stil bij hun eigen gedrag en kunnen ze nagaan of ze lijden aan burn-out, depressie of een angststoornis. Daarna kan men op *Mijndkwartier.be* oplossingsgericht het probleem aanpakken tegen een democratische prijs. Daarvoor moet men gedurende de therapieperiode slechts een kwartiertje per dag uittrekken.

Overleg met huisarts

Heel wat minder lang dan echte therapie, maar is het even efficiënt? Dr. **Paul Koeck**: "De online applicatie is een nieuwe therapeutische klasse. Het is complementair met psychotherapie en psychofarmaca. De drempel om in te stappen is laag en het gebruik ervan is volledig vrijwillig. Toch raden we de gebruikers aan om overleg te plegen met de huisarts. Software kan geen diagnose stellen, de huisarts wel.

Mijndkwartier.be van zijn kant biedt aan de huisarts of specialist grafieken aan zodat ze in een oogopslag de vorderingen

van de patiënten kunnen nagaan. Mensen willen niet babbelen over hun problemen, ze willen een oplossing vinden. Vaak zit-

ten die oplossingen in kleine dingen: gaan wandelen met de hond, met vrienden op stap gaan. De website helpt mensen om



▲ Vaak zitten de oplossingen in kleine dingen: gaan wandelen met de hond, met vrienden op stap gaan.

een kwartier per dag bij zichzelf stil te staan en uit een vicieuze cirkel te geraken door te ontdekken waar ze genoegdoening aan beleven. Voor veel mensen is het een haalbare, laagdrempelige en motiverende vorm van hulpverlening."

Meer mensen bereiken

Voor Dr. Koeck was het al een kinderdroom om mensen te helpen met psychische problemen. "Zodra ik genoeg ervaring had opgedaan om een goede therapeut te zijn, begon ik na te denken over een methode om meer mensen te behandelen en

Software kan geen diagnose stellen, de huisarts wel.

zo kwam ik uit bij een online applicatie. Er heerst nog vaak een taboe over psychische stoornissen als burn-out, stress of angst. Er is schroom om ermee naar een hulpverlener te stappen, zeker bij mannen. We zien dan ook dat meer mannen dan vrouwen de applicatie gebruiken."

Rechtstreeks of via doorverwijzing

Wie op *Mijndkwartier.be* terechtkomt, kan daar ofwel rechtstreeks naartoe gesurft zijn of op doorverwijzing van een arts. "Het is belangrijk dat artsen weten dat ze bestaat en er gebruik van maken. Maar ze vervangt uiteraard de taak van de arts of psychotherapeut niet. Het is een handige aanvulling", aldus Dr. Koeck.

Voor dit online-zelfhulpprogramma ontving Dr. Paul Koeck de Alfred-prijs van de Vlaamse Vereniging van Deskundigen in de Oplossingsgerichte cognitieve en systemische Therapie, Opvoedkunde en Coaching, afgekort de VVDO. De VVDO reikt jaarlijks deze prijs uit aan het meest verdienstelijke oplossingsgerichte hulpverleningsproject in Vlaanderen.

Katia Belloy

www.mijndkwartier.be