

# Online zelfhulpkwartier valt in de prijzen

Met de 'Alfred'-award kroonde de Vlaamse Vereniging van Deskundigen in de Oplossingsgerichte cognitieve en systemische therapie, Opvoedkunde en Coaching (kortweg VVDO) vorige maand MijnKwartier.be tot 'beste oplossingsgerichte therapeutisch initiatief' van Vlaanderen. "Dit laagdrempelige programma helpt mensen om zelf hun stress, depressie of angstklachten aan te pakken", vond de jury.

Dr. Paul Koeck, de initiatiefnemer van MijnKwartier.be, verdient deze erkenning dubbel en dik", stelde dr. Luc Isebaert, directeur van Korzybski International (\*) tijdens de prijsuitreiking. "Hij is erin geslaagd te doen wat Steve de Shazer, de grondlegger van de oplossingsgerichte therapie, nooit heeft kunnen realiseren: een oplossingsgericht computerprogramma ontwikkelen dat mensen even efficiënt helpt als echte psychotherapie."

Door mensen met burn-out, depressie of angst gerichte vragen te stellen, leert het online zelfhulpprogramma hen hoe ze zelf hun klachten kunnen aanpakken. Belangrijk is het online karakter van MijnKwartier.be. Dat verlaagt de drempel voor mensen die niet tot bij een echte therapeut geraken, die op wachtlijsten staan, die drempelvrees hebben om psychologische bijstand te zoeken, enzovoort. Het maakt ook dat het programma makkelijk ingezet kan worden als aanvullende begeleiding voor patiënten die al in behandeling zijn bij een arts of een therapeut.

Vandaag vinden elke dag honderden mensen de weg naar het digitale platform. "En op termijn willen we er miljoenen bereiken", blijft dr. Koeck ambitieus. "Zoveel mensen gelukkiger en oplossingsgericht leren leven door hen duidelijk te maken hoe ze zichzelf kunnen helpen, dat is de ultieme droom van iedereen die hieraan meewerkt."

## 77% minder stress

Het initiatief dateert niet van gisteren. Al in 2008 startten de Antwerpse arts en psychotherapeut dr. Paul Koeck en de internationale *think tank* MijnKwartier.be met onderzoek naar een manier om psychotherapie toegankelijker te maken voor mensen met stressgerelateerde klachten. Koeck & co haalden hun inspiratie uit de medisch-psychologische wetenschappen en goten de meest efficiënte interventies en technieken in een softwaremodel. Dat model, dat uit repetitieve vragen bestaat, testten ze vervolgens drie jaar uit, en op basis van die bevindingen schaaften ze het steeds weer bij.

In 2011 waren de eerste resultaten met de Australische DASS-test bekend, en die waren meer dan veelbelovend: dagelijks een kwartier online zelfhulp deed stress

na een maand met liefst 77% dalen, en met een stijging van 40% na drie weken maakte de levenstevredenheidscurve duidelijk de omgekeerde beweging. "Door een spiegel voor te houden, zet dit computerprogramma mensen aan tot zelfreflectie", stelde dr. Koeck toen. "En dat zorgt er dan weer voor dat ze betere keuzes maken en dat ze zélf de stap naar een gelukkiger leven kunnen zetten." ■

## Tijs Ruyschaert

(\*) Korzybski International bestaat uit verschillende instituten die opleidingen aanbieden in systemische en Ericksoniaanse psychotherapie. De naam verwijst naar de Pools-Amerikaanse linguïst Alfred Korzybski (1950\*), die onder meer onderzoek uitvoerde naar de semantiek van problemen en oplossingen. Ook de 'Alfred'-prijs van de VVDO is naar hem vernoemd.

Meer informatie? Contacteer dr. Paul Koeck op het nummer 03/237.98.98 of via de website [www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be).

# MEDI-SFEEER