

Folder Problem Solving Treatment (PST)

Problem Solving Treatment

Alledaagse problemen horen bij het leven, maar zijn ook sterk gerelateerd aan psychologische symptomen. De rationale achter Problem Solving Treatment (PST) is dan ook:

De symptomen van patiënten worden veroorzaakt door hun alledaagse problemen.

Als de problemen kunnen worden opgelost, zullen de symptomen verbeteren.

Problemen kunnen worden opgelost door het gebruik van de problem-solvingtechniek.

Wat is het?

Problem Solving Treatment (PST) is een korte gestructureerde psychologische interventie gebaseerd op cognitieve gedragsprincipes. De focus ligt op het hier en nu in plaats van op het verleden en wat daar eventueel mis is gegaan. Tijdens de behandeling staan vier doelen centraal:

1. Begrip van de patiënt over het verband tussen symptomen en problemen
2. Het definiëren van de huidige problemen van de patiënt
3. Het aanleren van een problem-solving techniek die tracht problemen op te lossen op een gestructureerde manier
4. Patiënten een positieve ervaring meegeven op het gebied van problem-solving (succeservaringen)

Werkt het?

PST is voornamelijk onderzocht en effectief gebleken bij de behandeling van depressieve stoornissen. Maar ook bij patiënten met een diversiteit aan (andere) emotionele stoornissen is PST effectief gebleken. Het is een korte interventie, makkelijk te begrijpen door patiënten en makkelijk te leren door hulpverleners.

Hoe werkt het?

PST wordt in 6-12 sessies gegeven, waarvan de eerste sessie een uur duurt. De daaropvolgende sessies duren steeds een half uur.

De eerste sessie staat in het teken van symptoom- en probleemverkenning van de patiënt en het vaststellen van een verband tussen deze twee. Daarnaast wordt er stilgestaan bij de rationale achter PST en worden de principes van PST uitgelegd. Tenslotte worden de stadia van problem-solving geïllustreerd aan de hand van een specifiek probleem.

De 7 stadia zijn:

1. Verkenning en heldere vaststelling van een probleem
2. Keuze uitvoerbare/bereikbare doelen
3. Genereren van zoveel mogelijk potentiële oplossingen
4. Verkenning van voor- en nadelen bij elke mogelijke oplossing
5. Selectie van beste oplossing uit de mogelijke oplossingen
6. Identificeren van de specifieke stappen benodigd om de oplossing uit te voeren
7. Evaluatie van de vooruitgang

PST in kernwoorden

*Bewezen effectief
Gezond verstand
Kortdurend
Praktisch
Makkelijk te leren*

Samenstelling

Bij het samenstellen van deze folder is gebruik gemaakt van het artikel:
Mynors-Wallis, L (2001). Problem-solving treatment in general psychiatric practice. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7, 417-425,
En de handleiding:
'PST in de 1e lijn' van de IMPACT research group uit Seattle (VS) onder leiding van Prof. Jürgen Unützer (www.impact.ucla.edu).

PST wordt gegeven in het kader van het onderzoek CC: DIP. Dit onderzoek wordt uitgevoerd onder leiding van Dr. Christina M. van der Feltz-Cornelis, hoofd-onderzoeker en psychiater-epidemioloog, Trimbos-instituut; en Harm W.J. van Marwijk, huisarts en onderzoeker, EMGO-instituut, VUmc.

Contactinformatie

Voor vragen en/of opmerkingen kunt u contact opnemen met de onderzoekers:

*Drs. Siska de Jong
sjong@trimbos.nl
030 297 11 85 (werk)*

*Drs. Klaas Huijbregts
khuijbregts@trimbos.nl
030 297 11 85 (werk)*