

## Oplossingsgerichte therapie

Wanneer we problemen hebben, zijn we vaak geneigd om erover te 'klagen'. Dat is een normale reactie en het voelt soms prettig, maar het helpt ons meestal niet bij het vinden van een oplossing. De oplossingsgerichte therapie is, zoals de naam al zegt, een therapie die zich vooral bezighoudt met het vinden van een oplossing voor het probleem. Hoe het probleem ontstaan is, lijkt voor deze therapie minder van belang. Het voordeel van deze therapievorm is dat deze over het algemeen korter duurt dan andere therapieën, denk hierbij aan ongeveer vijf sessies. Een nadeel is dat deze therapie niet geschikt is voor ieder probleem. De oplossingsgerichte therapie wordt voornamelijk gebruikt bij depressieve klachten, angst, stress en burn-out. Ook bestaat de mogelijkheid de oplossingsgerichte therapie te gebruiken bij gezins- of relatieproblematiek.

### Huiswerk

De oplossingsgerichte therapie brengt veel huiswerkopgaven met zich mee. Juist omdat uzelf als de expert wordt gezien, wordt ook verwacht dat u zelf met uw problemen aan de slag gaat. Meestal worden er huiswerkopdrachten meegegeven die variëren van observatie-opdrachten tot doe-opdrachten.

Oplossingsgerichte therapie is een vorm van hulpverlening die gericht is op het benutten van de sterke kanten en hulpbronnen van de cliënt. Samen met de psycholoog onderzoekt u welke vaardigheden u al in huis hebt om uw problemen aan te pakken.

### Technieken

Juist omdat het bij de oplossingsgerichte therapie van belang is dat de oplossingen en ideeën samen gevormd worden, zijn er bepaalde gesprekstechnieken die de psycholoog kan gebruiken om samen met u tot deze oplossing te komen. Zo is er de wondervraag, waarbij uw psycholoog u vraagt wat er anders zou zijn wanneer het probleem was opgelost. Ook gaat de psycholoog er van uit dat er altijd *uitzonderingen* zijn, er zullen altijd situaties geweest zijn waarin het probleem zich niet voordeed. Als laatste is er de mogelijkheid om vragen en problemen op een schaal te plaatsen. De cliënt wordt gevraagd in hoeverre hij meent dat het doel al bereikt is op een schaal van 0 tot 10.

Wat is nu het grootste verschil tussen deze oplossingsgerichte therapie en andere therapievormen? Het belangrijkste verschil eigenlijk de rol van de psycholoog als coach. De psycholoog gaat er vanuit dat een groot deel van de oplossing van het probleem al bij u aanwezig is en helpt u in uw zoektocht naar deze oplossing. Vervolgens kunt u samen met de psycholoog de oplossing vormen of creëren.