

Oplossingsgerichte therapie

Oplossingsgerichte therapie, ook wel bekend als oplossingsgerichte kortdurende therapie, is een vorm van psychotherapie die zich richt op het identificeren en versterken van de oplossingen voor problemen in plaats van zich te concentreren op de problemen zelf. Deze benadering werd ontwikkeld door Steve de Shazer en Insoo Kim Berg in de jaren 1980 en is gebaseerd op het idee dat cliënten meestal de capaciteit hebben om hun eigen oplossingen te vinden voor de uitdagingen waarmee ze worden geconfronteerd.

Enkele kernprincipes van oplossingsgerichte therapie zijn:

1. **Focus op oplossingen:** In plaats van te zoeken naar oorzaken en het analyseren van problemen, concentreert oplossingsgerichte therapie zich op het identificeren van gewenste toekomstige uitkomsten en het ontdekken van manieren om die doelen te bereiken.
2. **Klantgericht:** De therapie is sterk gericht op de cliënt en zijn of haar eigen ideeën en doelen. De therapeut stelt vragen om de cliënt te helpen zijn of haar eigen oplossingen te formuleren.
3. **Positieve benadering:** Oplossingsgerichte therapie legt de nadruk op de sterke punten, hulpbronnen en successen van de cliënt in plaats van zich te concentreren op tekortkomingen en problemen.
4. **Korte termijn:** Deze vorm van therapie is meestal kortdurend en richt zich op het snel identificeren en implementeren van oplossingen. Het doel is om cliënten te helpen positieve veranderingen in hun leven te bereiken in een relatief korte periode.
5. **Samenwerking:** Therapeuten werken samen met cliënten om doelen te stellen en oplossingen te ontwikkelen. De cliënt is actief betrokken bij het therapieproces.

Oplossingsgerichte therapie kan effectief zijn bij een breed scala aan problemen/klachten, zoals depressie (eenzaamheid, somberheid), angst, sociale problemen, onzekerheid, burn-out en veel meer. De therapie richt zich op het empoweren van cliënten en het helpen vinden van praktische manieren om hun leven te verbeteren. Deze benadering is vooral geschikt voor mensen die gemotiveerd zijn om veranderingen in hun leven aan te brengen en zich willen concentreren op oplossingen in plaats van problemen.