

Keuzekaart Depressieve stoornissen | Kortdurende behandelingen bij een depressie (2)

Heb jij (of je partner, kind of ander familielid) een depressie? Bij aanhoudende depressieve klachten wordt vaak aanbevolen om een korte behandeling te ondergaan. Onderstaand overzicht helpt je het gesprek aan te gaan met je behandelaar over de mogelijkheden. Zo kunnen jullie samen een keuze maken voor een behandeling die het beste bij jou past. Kom je er met deze informatie niet uit? Blijf er niet mee zitten! Vraag aan je behandelaar om meer informatie en vraag ook mensen uit je naaste omgeving om mee te kijken.

Hulpmiddel →	Probleemoplossende therapie (Problem Solving Therapy / PST)	Kortdurende behandeling volgens het KOP-model
Wat houdt het in?	Problem Solving Treatment (PST) is een korte psychotherapeutische behandeling die helpt bij het aanpakken van onopgeloste problemen in het dagelijks leven. De behandeling is opgezet als cursus.	De kortdurende behandeling is gebaseerd op het KOP-model. Het KOP-model gaat ervan uit dat klachten ontstaan door een wisselwerking tussen omgeving en persoonlijke stijl. De therapie helpt je overzicht te krijgen over je situatie en leert je wat je eraan kunt doen.
Wanneer wordt het ingezet?	Deze behandeling wordt ingezet bij een lichte depressie die langer dan 3 maanden bestaat of wanneer je terugvalt in een depressie, waarbij hulpmiddelen om je eigen situatie te verbeteren niet zijn ingezet of niet tot voldoende behandelresultaat hebben geleid.	Deze behandeling past bij een lichte depressie die langer dan 3 maanden bestaat of wanneer je terugvalt in een depressie, waarbij hulpmiddelen om je eigen situatie te verbeteren niet zijn ingezet of niet tot voldoende behandelresultaat hebben geleid. Kortdurende behandeling is vooral geschikt voor patiënten die door stressfactoren uit evenwicht zijn geraakt en zelf niet in staat zijn om hun problemen op te lossen.
Waarmee kan het me helpen?	PST versterkt je vermogen om je eigen gedrag via een opgesteld plan te veranderen.	Het doel van deze behandeling is om je weer overzicht en controle te geven over de situatie waarin jij je bevindt en de rol die je daarin speelt. Jouw mogelijkheden zijn een belangrijk uitgangspunt. Je competenties en zelfredzaamheid worden gestimuleerd.
Waar kan ik last van krijgen??	Deze behandeling vraagt veel zelfdiscipline om thuis tussentijds aan jezelf te werken. Als dat niet bij je past, kan dit je in de weg zitten.	Vraagt veel zelfdiscipline om thuis tussentijds aan jezelf te werken. In een kortdurende behandeling is niet de ruimte om aan alle soorten problemen te werken.
Wat kan ik verwachten	De cursus leert je (opnieuw) probleemoplossende vaardigheden aan en beslaat maximaal zes gesprekken. Als dit onvoldoende helpt, wordt gekeken naar vervolgbehandeling. Deze vorm van hulp wordt in twee blokken van 6 weken aangeboden. Als na het eerste blok blijkt dat er voldoende effect is, dan volgt het tweede blok van 6 weken. Als blijkt dat het onvoldoende heeft geholpen, dan wordt samen met de behandelaar gekeken naar een zwaardere vorm van therapie.	In de eerste sessies wordt in kaart gebracht (1) welke klachten er zijn, (2) welke belemmerende en bevorderende factoren er zijn in de omgeving en (3) wat jouw persoonlijke stijl is voor het omgaan met klachten of omgevingsfactoren. In de volgende sessies wordt gewerkt aan verandering. De therapie duurt maximaal 8 sessies. In de laatste van deze maximaal 8 sessies wordt geëvalueerd hoe het nu gaat en worden afspraken gemaakt hoe je verder kunt en gewerkt aan het voorkomen van terugval.

Deze Keuzekaart is gemaakt in samenwerking met de Depressie Vereniging, Universitair Medisch Centrum Groningen en conform de kwaliteitscriteria van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. De kaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en mag in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.