

## Probleem oplossen Werkformulier

De probleemoplossingmethode (D'Zurilla & Goldfried, 71), heeft als uitgangspunt dat probleemgedrag ontstaat door het cognitieve onvermogen om problemen systematisch op te lossen of waarbij vanuit deze visie een niet efficiënte probleemoplossingstijl wordt toegepast. Aan de hand van onderstaande training, waarin een aantal vaste denkstappen worden gehanteerd, kan geleerd worden om een probleem wat meer systematisch aan te pakken met als doel om deze op te lossen. De denkstappen bij probleem oplossen zijn:

1. **Definieer het Probleem.** [*Definieer het probleem zo specifiek mogelijk (slechts één). Schrijf deze op.*]
2. **Brainstorm mogelijke oplossingen.** [*Hoe meer oplossingen, hoe beter! Schrijf deze op.*]
3. **Verwijder ongewenste oplossingen.** [*Elimineer iedere oplossing waarin je je moeilijk kunt vinden.*]
4. **Selecteer één potentiële oplossing.** [*Welke zie je jezelf uitvoeren komende week? (voor- en nadelen afwegen) Omcirkel deze.*]
5. **Inventariseer mogelijke obstakels.** [*Welke obstakels kunnen de uitvoering van de oplossing hinderen? Schrijf deze op.*]
6. **Effen deze obstakels.** [*Probeer de obstakels te effenen of te omzeilen. Schrijf de strategieën op. Als dat niet lukt kies dan een nieuwe oplossing en doorloop het stappenplan opnieuw.*]
7. **Maak van de geselecteerde oplossing een huiswerkopdracht voor de komende week.** [*Omschrijf hieronder exact wanneer en hoe de opdracht wordt uitgevoerd.*]
8. **Evalueer de uitkomsten.** [*Werkte de gekozen oplossing? Pas de oplossingsstrategie aan indien nodig en maak er opnieuw een huiswerkopdracht van.*]