

רקע תיאוריטי ותיאור התוכנית

טיפול התערבות קצר מועד אשר מתמקד בפתרון הבעיה (Solution-focused brief therapy) הינה שיטה טיפולית שאורכת כ-3-5 פגישות, ואשר שמה דגש על פתרון הבעיה של האדם, תוך כדי ההנחה כי אפשר להתמקד במשאבים שיש לאדם כרגע, ובתקווה לעתיד. זאת במקום התמקדות של טיפול קונבנציונאלי אשר שם דגש פעמים רבות על בעיות שיש לאדם בהווה וסיבות לבעיות אלו אשר נעוצות בעבר (Iverson, 2002). אחת הבעיות שיש לטיפול ארוך מועד הוא העובדה כי לפעמים הוא נמשך זמן רב, ולמטופל אין קריטריון ברור מתי הטיפול אמור להסתיים. בניגוד לכך, המייסדים של טיפול קצר מועד התעניינו בניסיון לקבוע מטרות של טיפול אשר יעזרו למטופלים להבין מתי הוא הזמן הטוב ביותר להפסיק את הטיפול (Berg, 1991; de Shazer, 1994). בשיטת טיפול התערבות קצר מועד אשר מתמקד בפתרון בעיות המטופלים משתמשים בשיטות שונות, אך המרכיבים המרכזיים בשיטת טיפול זו הם התמקדות במטרות של הלקוח, המשאבים שלו. הכלים של המטפל בשיטה זו הם שאלות מכוונות אשר מתמקדות בניסיון לגרום למטופל לדמיין את השאיפות והמשאבים שלו, סקאלות דירוג ושאלות התמודדות (Beyebach, 2000). על מנת לבחון את היעילות של ההתערבות, חלק מהמטופלים עורכים סקרי מעקב אחרי הלקוחות על מנת לגלות האם הלקוחות הרוויחו מהטיפול (Gingerich & Eisengart, 2000). במחקרים אלו, התוצאות של הטיפול נמדדו על ידי שאלות שנשאלו הלקוחות כ-6-18 חודשים לאחר הטיפול כאשר השאלות התמקדו בשאלה האם המטרות שלהם בטיפול הושגו או האם הטיפול תרם משמעותית להתקדמות שלהם. במחקרים הראשונים בתחום, דווח על רמות הצלחה של כ-72%-82% (Gingerich & Eisengart, 2000).

הרעיון הוא, כי בניגוד לטיפול ארוך טווח, בטיפול קצר טווח, המטרה היא כי המטופל יגדיר את מטרותיו. ככל שהמטופל ידע בבירור מה מטרותיו, כך עולים הסיכויים כי יצליח להשיג אותן (Iverson, 2002). מכיוון שזהו הבסיס לטיפול קצר טווח, הצעד הראשון הוא להגדיר מה הן המטרות של מ'. מ' שיתף בכך כי יש לו בעיות בלימודים. הוא לא מצליח להתרכז בכיתה, נוטה לא להכין שיעורי בית, ופעמים רבות אינו מגיע לבית ספר כלל ובמקום זאת נשאר בחדרו. מ' מספר כי בבית אביו אלים כלפי אמו ולעיתים גם כלפיו. הוא מתקשה להתמודד ובורח פעמים אל חבריו אשר התחילו להפעיל עליו לחץ חברתי להשתמש באלכוהול ואף בסמים. הוא סובל ממצב רוח שלילי וחוסר תקווה. פעמים רבות לא רואה סיבה לצאת מהמיטה בבוקר ורואה את עצמו ככישלון.