

MHPSS
Academy



Problem Management Plus (PM+)

**Korte individuele of groepsinterventie om
psychologische of dagelijkse problemen aan te pakken**

Problem Managment Plus.

Wat is het?

Problem Management Plus (PM+) is een korte individuele of groepsinterventie die is ontwikkeld om psychologische of dagelijkse problemen aan te pakken. Het wordt gegeven in vijf sessies op basis van cognitieve gedragstherapie strategieën. Tijdens de sessies leren deelnemers vaardigheden om stress te beheersen, problemen aan te pakken, actief te worden en steun uit de omgeving te versterken.



Wie heeft PM+ ontworpen?

PM+ is ontwikkeld door collega's van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), in samenwerking en overleg met honderden professionals en experts die werken met mensen in nood, bijvoorbeeld met mensen die gevlucht zijn, bevolkingsgroepen in conflictgebieden, en mensen die in armoede leven.

Waarom is het ontwikkeld?

PM+ maakt deel uit van het werk van de WHO om schaalbare interventies te ontwikkelen voor mensen met beperkte toegang tot geestelijke gezondheidszorg (GGZ), zoals gemeenschappen die worden blootgesteld aan tegenspoed en met een tekort aan professionals in de GGZ.

PM+ wordt als interventie ingedeeld in het derde niveau van de Inter-Agency Standing Committee (IASC) interventiepiramide, en wordt beschouwd als gerichte, niet-specialistische ondersteuning.

Voor wie is PM+ bedoeld?

Volwassenen met symptomen van depressie, angst of stress. PM+ richt zich op een breder scala aan symptomen en problemen die het gevolg kunnen zijn van tegenslagen, in plaats van zich te richten op één specifieke psychische stoornis.

Voor wie is PM+ NIET bedoeld?

PM+ is niet bedoeld voor iemand met een ernstige beperking door een psychiatrische, neurologische of middelenmisbruikstoornis (bijvoorbeeld psychose, alcohol- of drugsverslaving, ernstige verstandelijke beperking, dementie). PM+ is ook niet bedoeld voor iemand die van plan is om in de nabije toekomst een einde aan zijn of haar leven te maken.

Is het effectief en veilig?

Er is overtuigend bewijs voor de effectiviteit van PM+ ter ondersteuning van het gebruik, meer dan voor andere schaalbare interventies. Er werden gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken uitgevoerd om de effectiviteit en betrouwbaarheid van PM+ te testen voordat het openbaar werd gemaakt. Na het openbaar vrijgeven van PM+ is nog meer onderzoek gedaan en is gebleken dat PM+ veilig is en symptomen van depressie, angst, posttraumatische stress, dagelijks functioneren en zelfgeïdentificeerde problemen verbetert, zowel bij mensen in laag- en middeninkomenslanden als onder vluchtelingenpopulaties in hoog-inkomenslanden.*

Voor meer informatie over PM+-onderzoek kunt u een lijst met onderzoeken over PM+ raadplegen onder *Verder lezen* (pagina 7).



* Schäfer, S. K., Thomas, L. M., Lindner, S., & Lieb, K. (2023). World Health Organization's low-intensity psychosocial interventions: a systematic review and meta-analysis of the effects of Problem Management Plus and Step-by-Step. *World Psychiatry*, 22(3), 449-462.



Stappen om PM+ te implementeren

WHO specificeert vijf belangrijke stappen voor het implementeren van schaalbare psychologische interventies. Deze stappen zijn: planning; aanpassing; personeel; identificatie, assessment en aanbieden; en monitoring en evaluatie.

Zie ook de infographic op de volgende pagina uit *WHO Psychological interventions implementation manual: Integrating evidence-based psychological interventions into existing services* (online te vinden op who.int/publications/i/item/9789240087149).

Gemakkelijk aan te passen

PM+ is aangepast voor gebruik in verschillende populaties, landen en situaties. Er is ook een Nederlandse versie beschikbaar. Een overzicht van de PM+ handleidingen is te vinden onder *Verder lezen* (pagina 7). PM+ is eenvoudig aan te passen en te gebruiken in verschillende contexten en culturen. Voorbeelden van aspecten die aangepast kunnen worden zijn illustraties, taal in opnames, casussen, idiomen en beeldspraak.

Wie kan het geven?

Mensen zonder vooropleiding in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) kunnen effectief laag-intensieve interventies leveren, zoals PM+, zolang ze maar getraind zijn en begeleid worden.

Hoe word je getraind in PM+?

Er zijn verschillende manieren om getraind te worden in PM+ voor verschillende rollen.

PM+ helper of groepsfacilitator

Er zijn twee verschillende routes om opgeleid te worden tot PM+ helper of groepsfacilitator:

- Als u een **professional** bent in de GGZ en ervaring hebt met cognitieve gedrags-therapeutische interventies, kunt u een training volgen van ongeveer 40 uur (5 dagen).
- Als u **geen ervaring** hebt met werk in de GGZ, kunt u een training volgen van ongeveer 80 uur (10 dagen).

Na de klassikale training oefent u PM+ met twee praktijkcliënten of groepen, onder supervisie. Hierna kunt u PM+ blijven geven, met supervisie.

Opleiding van trainers

Wanneer u enige ervaring hebt met PM+ en u zich zeker voelt in het trainen van anderen, dan kunt u deelnemen aan een *Training van Trainers* (TvT) workshop. Deze duurt tussen de 3 en 5 dagen, afhankelijk van de ervaring en vaardigheden van de deelnemers.

Opleiding van supervisors

De opleiding tot supervisor van schaalbare interventies is onderdeel van de TvT. Als u ervaring hebt met PM+ en met supervisie, kunt u de supervisor training ook apart volgen.

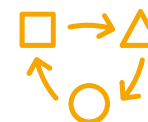
Stappen voor het implementeren van psychologische interventies

Planning



Kies één of meer psychologische interventies voor een specifieke setting en maak een plan hoe deze aan de gekozen populatie aan te bieden.

Aanpassing



Pas de psychologische interventies om deze te kunnen gebruiken in een specifieke context, en vertaal ze ook in de lokale talen.

Personeel



Stel bekwaam personeel aan om de psychologische interventies te geven door het selecteren, trainen, beoordelen en superviseren van helpers.

Identificatie, assessment en aanbieden



Identificeer mogelijke cliënten voor de psychologische interventies en zorg ervoor dat ze worden verzen naar de juiste vorm van psychologische ondersteuning.

Monitoring en evaluatie



Monitor en evalueer de uitkomsten en effecten van het hulpaanbod.

Betrokkenheid gemeenschap: betrek lokale gemeenschappen.



Overzicht van trainingen

Training	Background or needed experience	Length of classroom training	Additional practical application
PM+ helper of groepsbegeleider	GGZ	40 uur (5 dagen)	Twee oefencliënten of groepen met supervisie
PM+ helper or group facilitator	Middelbare school	80 uur (10 dagen)	Twee oefencliënten of groepen met supervisie
Training van trainers (TvT)	PM+ helper-ervaring en PM+ trainingservaring	24 – 40 uur (3 – 5 dagen) afhankelijk van eerdere ervaring	Geeft één training aan anderen onder supervisie
Training van Supervisors	PM+ Supervisie ervaring	16 uur (2 dagen)	Geen



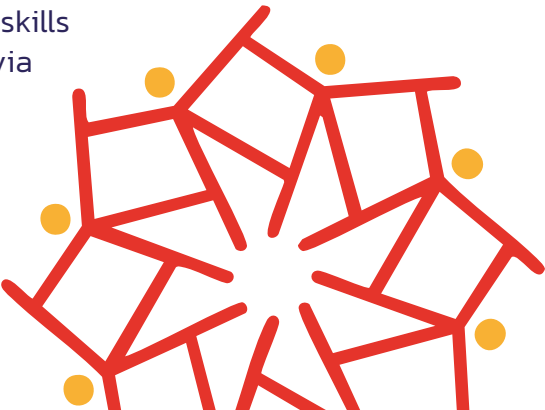
Training: waar en hoe?

We bieden de *Training van Trainers* (ToT) rechtstreeks aan bij de MHPSS Academy. Om de training van PM+ helpers te faciliteren, beschikken we over een **groeidend wereldwijd netwerk** van trainers die trainingen voor PM+ helpers of groepsbegeleider kunnen verzorgen.

Bespreek gerust de mogelijkheden voor uw team of bekijk onze **online trainingskalender** voor aankomende lokale, regionale of internationale trainingen..

Interesse?

Wilt u meer weten over PM+ en hoe wij u kunnen helpen de skills van uw team te verbeteren? Neem dan contact met ons op via info@mhpsacademy.org of bezoek mhpsacademy.org.



Verder lezen

PM+ Handleidingen
PM+ handleiding (individueel): who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-18.5

PM+ handleiding (groepen): who.int/publications/i/item/9789240008106

Onderzoek naar PM+
Deze lijst is niet compleet, maar geeft een overzicht van enkele belangrijke onderzoeken..

Overzichtsstudies:
Schäfer, S. K., Thomas, L. M., Lindner, S., & Lieb, K. (2023). World Health Organization’s low-intensity psychosocial interventions: a systematic review and meta-analysis of the effects of Problem Management Plus and Step-by-Step. *World Psychiatry*, 22(3), 449–462. onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/wps.21129

Akhtar, A., Koyiet, P., Rahman, A., Schafer, A., Hamdani, S. U., Cuijpers, P., ... & Bryant, R. A. (2022). Residual posttraumatic stress disorder symptoms after provision of brief behavioral intervention in low-and middle-income countries: an individual-patient data meta-analysis. *Depression and anxiety*, 39(1), 71-82.

Effectstudies naar PM+ (individueel)
Rahman, A., Hamdani, S. U., Awan, N. R., Bryant, R. A., Dawson, K. S., Khan, M. F., ... & Van Ommeren, M. (2016). Effect of a multicomponent behavioral intervention in adults impaired by psychological distress in a conflict-affected area of Pakistan: a randomized clinical trial. *Jama*, 316(24), 2609–2617.

Hamdani, S. U., Huma, Z. E., Masood, A., Zhou, K., Ahmed, Z., Nazir, H., ... & Minhas, F. A. (2021). Effect of adding a psychological intervention to routine care of common mental disorders in a specialized mental healthcare facility in Pakistan: a randomized controlled trial. *International journal of mental health systems*, 15, 1-12.

Bryant, R. A., Schafer, A., Dawson, K. S., Anjuri, D., Mulili, C., Ndogoni, L., ... & Van Ommeren, M. (2017). Effectiveness of a brief behavioural intervention on psychological distress among women with a history of gender-based violence in urban Kenya: a randomised clinical trial. *PLoS medicine*, 14(8), e1002371.

De Graaff, A. M., Cuijpers, P., Twisk, J. W., Kieft, B., Hunaidy, S., Elsayy, M., ... & Sijbrandij, M. (2023). Peer-provided psychological intervention for Syrian refugees: results of a randomised controlled trial on the effectiveness of Problem Management Plus. *BMJ Ment Health*, 26(1).

De Graaff, A. M., Cuijpers, P., Elsayy, M., Hunaidy, S., Kieft, B., Gorgis, N., ... & Sijbrandij, M. (2024). The effectiveness of Problem Management Plus at 1-year follow-up for Syrian refugees in a high-income setting. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 33, e50.

Spaaij, J., De Graaff, A. M., Akhtar, A., Kiselev, N., McDaid, D., Moergeli, H., ... & Morina, N. (2023). The effect of a low-level psychological intervention (PM+) on post-migration living difficulties—Results from two studies in Switzerland and in the Netherlands. *Comprehensive Psychiatry*, 127, 152421.

Effectstudies naar PM+ (groepen)
Rahman, A., Khan, M. N., Hamdani, S. U., Chiumento, A., Akhtar, P., Nazir, H., ... & van Ommeren, M. (2019). Effectiveness of a brief group psychological intervention for women in a post-conflict setting in Pakistan: a single-blind, cluster, randomised controlled trial. *The Lancet*, 393(10182), 1733–1744.

Bryant, R. A., Bawaneh, A., Awwad, M., Al-Hayek, H., Giardinelli, L., Whitney, C., ... & STRENGTHS Consortium. (2022). Effectiveness of a brief group behavioral intervention for common mental disorders in Syrian refugees in Jordan: a randomized controlled trial. *PLoS Medicine*, 19(3), e1003949.

Acarturk, C., Kurt, G., Ilkkurşun, Z., de Graaff, A. M., Bryant, R., Cuijpers, P., ... & Uygun, E. (2024). Effectiveness of group problem management plus in distressed Syrian refugees in Türkiye: a randomized controlled trial. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 33, e43.



MHPSS Academy
Building capacity together