



# Systemtherapie

Samen met de mensen om je heen  
zoeken naar oplossingen



**Systeemtherapie is een vorm van psychotherapie. Het wordt ook wel eens relatietherapie of gezins- en familietherapie genoemd. Systeemtherapie richt zich op relaties tussen mensen. Dat betekent dat we mensen die voor jou belangrijk zijn betrekken bij de therapie. Dat kunnen je ouders zijn, je opa en oma, en je broer of zus. Maar ook je vrienden en klasgenoten. Als we samen aan de slag gaan, kijken we hoe al deze mensen met elkaar omgaan en hoe jouw relatie met deze mensen is. We kijken ook hoe wij deze relaties samen kunnen verbeteren.**

### **Voor wie is het?**

Soms zijn de problemen thuis of op school zo groot dat je er als gezin niet meer uitkomt. Dan is het fijn als je hulp en advies krijgt van ervaren professionals. Bij de polikliniek van Gastenhof brengen we samen met jou de problemen in kaart en kijken we hoe wij deze het beste kunnen oplossen. Onze voorkeur gaat uit naar individuele therapie, waarbij we regelmatig met jou in gesprek gaan. Dat kan bij jou thuis zijn of bij ons.

Soms is het echter beter als we ook jouw ouders, andere gezinsleden of zelfs vrienden en klasgenoten bij de gesprekken betrekken. Bijvoorbeeld bij relatie- en gezinsproblemen, psychische problemen en klachten, huiselijk geweld

en lichamelijke aandoeningen. Als we in een vroeg stadium met deze vorm van therapie beginnen voorkomen we dat de problemen thuis of op school groter worden.

### **Hoe werkt het?**

Mensen die met elkaar samenwonen of -werken, beïnvloeden elkaar. Je verwacht dingen van elkaar. Je vindt iemand wel of niet aardig. Kortom, er ontstaan gedachten of gevoelens over elkaar. Soms zelfs irritaties. Als mensen samen zijn, kunnen er dus problemen en misverstanden ontstaan. Ouders die ruzie krijgen over wat ze willen of niet willen. Kinderen die in de knel zitten of (psychiatrische) stoornissen ontwikkelen. Echtscheidingen. En nog veel meer.

Een systeemtherapeut richt zich op de manier waarop mensen met elkaar communiceren en met elkaar omgaan. Hij kijkt samen met jou waarom je doet zoals je doet. En naar welke invloed jouw gezin, school, vrienden of collega's hebben op dit gedrag. Samen beschrijven we jouw klachten, en proberen we de oorzaak te ontdekken.

De volgende stap is dat we samen kijken wie we bij de therapie kunnen betrekken. Bijvoorbeeld jouw gezin, familie, vrienden, school of werk. We richten ons dan niet meer op de oorzaken, maar zoeken naar mogelijkheden om jouw probleem of klacht op te lossen. In de gesprekken zal de nadruk dan ook soms liggen op het veranderen van de omgang met elkaar (interactiepatronen). Als veranderen moeilijk of niet mogelijk is, onderzoeken we wat de beste manier is om met het probleem om te gaan.

### **Hoe lang duurt het?**

Meestal plannen we om de twee of drie weken een gesprek. Zo'n gesprek duurt een uur of anderhalf uur. Na een tijdje zal de periode tussen de gesprekken langer worden. Over de duur van de totale behandeling is moeilijk een uitspraak te doen. Dit kan variëren van enkele gesprekken tot een proces van meer dan een jaar.

*'De systeemtherapeut kijkt naar de kansen en sterke kanten binnen jouw netwerk. Hij stimuleert jou, je ouders en andere betrokkenen om oplossingen te zoeken.'*



### **Wanneer systeemtherapie?**

Spanningen en problemen horen in een bepaalde mate bij ons leven. Soms zijn ze echter te groot. In dat geval kan systeemtherapie helpen. Als therapie op zich of in combinatie met andere behandelingen.

Systeemtherapie is in veel situaties zinvol. Bijvoorbeeld bij:

- Opvoedmoeilijkheden
- Ernstige conflicten (ook met geweld)
- Lichamelijke klachten
- Relationale problemen (communicatieproblemen, buitenechtelijke relaties, problemen bij nieuw samengestelde gezinnen, vechtscheidingen, misbruik/mishandeling etc.)
- Depressieve klachten, angsten en burn-out verschijnselen
- Psychiatrische stoornissen
- Instabiele gezinssituaties

# Samen op eigen kracht.

## **Meer informatie en aanmelden**

Cliëntenbureau  
Zuid-Limburg  
046 - 477 52 93  
[FOjeugdLimburgCCLA@koraal.nl](mailto:FOjeugdLimburgCCLA@koraal.nl)

Cliëntenbureau Noord- en  
Midden-Limburg  
0475 - 57 99 41  
[FOjeugdLimburgCCLA@koraal.nl](mailto:FOjeugdLimburgCCLA@koraal.nl)

[koraal.nl](http://koraal.nl)