



Systemtherapie GGZ Jeugd & Jongvolwassenen

Over systeemtherapie

Systemtherapie is een vorm van gezinstherapie die gericht is op relaties tussen mensen. Het wordt ook wel eens relatietherapie genoemd. De term 'systeem' verwijst naar het feit dat iedereen deel uitmaakt van sociale systemen, zoals een gezin, schoolklas, werk of buurt. In een sociaal systeem beïnvloeden mensen elkaar: gedachten, gevoelens, verwachtingen en gedragingen ontstaan in wisselwerking met anderen uit de omgeving. Dit is een complex proces waarbij misverstanden en problemen kunnen ontstaan: partners kunnen ruzie krijgen over tegenstrijdige wensen en verlangens, een kind/jongere kan schoolangst ontwikkelen na de echtscheiding van ouders, jongvolwassenen kunnen mede als gevolg van psychiatrische problemen relatieproblemen ervaren door miscommunicatie en interactie-

problemen, of een gezin worstelt met de psychische problemen of ziekte van een gezinslid.

Een systeemtherapeut focust zich op de manier waarop mensen met elkaar omgaan en communiceren, maar ook op de mogelijke invloed van de omgeving zoals school, werk, buurt, religie en cultuur. Vaak is er sprake van patronen die zich door generaties heen kunnen herhalen. Samen met cliënten wordt onderzocht waar hun klachten of problemen mee te maken hebben en wie er eventueel bij de therapie betrokken kan worden om bij te dragen aan veranderingen (bijvoorbeeld familieleden, leerkrachten, andere hulpverleners). Hierbij staat niet het zoeken naar oorzaken centraal, maar het zoeken naar mogelijkheden.



Het doel

Het doel van de therapie is het versterken van de onderlinge relaties en het samen zoeken naar oplossingen. In de gesprekken kan de nadruk liggen op het veranderen van de omgang met elkaar (negatieve interactiepatronen) of de manier waarop tegen het probleem wordt aangekeken (betekenisgeving). Een systeemtherapeut staat niet alleen stil bij problemen, maar heeft ook oog voor de veerkracht van een systeem en stimuleert cliënten bij het zoeken naar eigen oplossingen. Er wordt actief gezocht naar en gebruik gemaakt van bronnen van steun in de omgeving van de cliënt.

Wanneer nog niet?

Systeemtherapie kan (nog) niet worden ingezet wanneer er nog niet voldoende aan basisvoorwaarden voldaan wordt. Zoals een gezamenlijke visie over voldoende veiligheid, en dat continuïteit van de behandeling gewaarborgd kan worden.

De gesprekken

Voor het ene gesprek komt het hele gezin, de andere keer alleen ouders / verzorgers, of samen met het aangemelde kind. Voor jongvolwassenen zijn ook partnerrelatiegesprekken mogelijk.

Met de jongere/ de jongvolwassene wordt besproken welke samenstelling wenselijk is. Hoeveel gesprekken nodig zijn, en hoe deze verlopen is per leeftijdsfase, per gezin en afhankelijk van de problematiek en de wensen en gestelde doelen verschillend. We evalueren per 5 gesprekken.

De systeemtaxatie of de gezinsobservatie

Voorafgaand aan of als onderdeel van de systeemtherapie kan een systeemtaxatie of een gezinsobservatie worden voorgesteld om zicht te krijgen in het functioneren van het gezin en de behandel mogelijkheden in te schatten. Samen met het gezin denken we na over de dingen die al goed gaan binnen het gezin en de eventuele belemmeringen in de groei voor het kind / de jongere / de jongvolwassene en het gezin. We kijken daarnaast ook naar de relaties tussen de gezinsleden onderling en de omgeving en eventuele andere naast betrokkenen.

In de gesprekken komt ter sprake wat de klachten en problemen zijn, hoe ze volgens de verschillende gezinsleden zijn ontstaan, wat ze voor het gezin betekenen, hoe de onderlinge patronen zijn, en wat er nodig is om gewenste veranderingen tot stand te brengen. Deze mogelijkheid is er eveneens voor jongvolwassenen wanneer relatie-therapie geïndiceerd lijkt. De duur kan variëren van 1 tot 3 keer.

De systeemtherapeut

Een systeemtherapeut bekijkt individuele problemen in hun relationele context. Dat vergroot het aantal oplossingsmogelijkheden. Positieve krachten uit het systeem worden benut en tegenwerkende krachten sneller opgespoord. De systeemtherapeuten zijn aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Relatie – en Gezinstherapie. Voor meer informatie zie www.nvrg.nl



Praktisch

- Systeemtherapie wordt geïndiceerd in het multidisciplinaire team
- Een bijeenkomst duurt tussen de 60 en 90 minuten
- Een bijeenkomst is gemiddeld 1 keer in de 2 weken
- Systeemtherapie wordt na elke 5 sessies geëvalueerd
- De systeemtherapeut stelt samen met het gezin de behandeldoelen vast
- De samenstelling van de gesprekspartners kan wisselen gedurende de behandeling