

Systeemtherapie

Een vorm van psychotherapie voor het gezin



Systeemtherapie is er voor gezinnen die te maken hebben met psychische, fysieke en/of gedragsproblemen (bijvoorbeeld communicatie). Deze problemen kunnen te maken hebben met de individuele gezinsleden en ook met omstandigheden in en rondom het gezin. Hoe het met kinderen in het gezin gaat is onlosmakelijk verbonden met het functioneren van andere gezinsleden en omgekeerd. Het gezin ondervindt ook invloed vanuit mensen uit hun omgeving, hun netwerk. En hoe ouders hun opvoeding vormgeven heeft te maken met hoe zij als partners met elkaar omgaan.



Wat is het?

Een vorm van psychotherapie voor het hele gezin

Voor wie is het?

Gezinnen die samen problemen willen aanpakken

Hoe lang duurt het?

Hierover maak je zelf afspraken met de systeemtherapeut

Wat is het doel?

Nader tot elkaar komen om verergering of terugkeer van problematiek te verkleinen

Stysteemtherapie

Een vorm van psychotherapie voor het gezin

Jezelf, elkaar en je omgeving beter begrijpen

Systeemtherapie is er voor gezinnen die te maken hebben met psychische, fysieke en/of gedragsproblemen. Deze problemen kunnen vooral tot uiting komen bij individuele of meerdere gezinsleden en hebben vaak ook te maken met omstandigheden in en rondom het gezin.

Bij systeemtherapie leer je zicht te krijgen op jezelf, de ander en je omgeving. Als je jezelf beter leert te verhouden tot jezelf, de ander en de omgeving, ga je op een andere manier leren kijken naar wat er in jullie gezin speelt en hoe je daar anders mee zou kunnen omgaan. Als betrokkenen elkaar beter begrijpen en ondersteunen wordt het risico op verergering of terugkeer van het probleem kleiner.

Hoe ziet de opbouw van de hulp eruit?

Binnen de therapie zijn er een onderzoeksfase en een behandelphase. In de onderzoeksfase zoeken jullie als gezin samen met de systeemtherapeut en eventuele belangrijke anderen naar de aard en de oorzaak van de problematiek. Ook wordt in kaart gebracht wat voor jullie gezin de gewenste veranderingen zijn en wat hiervoor nodig is. We stellen een plan op, met daarin jullie doelen.

Daarna volgt de behandelphase waarbij de systeemtherapeut in gezinsgesprekken samen met jullie zoekt naar de mogelijke veranderingen en verbeteringen.



Door systeemtherapie begrijpen we elkaar beter en is het een stuk gezelliger geworden bij ons thuis.

Lilo

Kortom

- Inzicht krijgen in en versterken van onderlinge relaties.
- Door een andere betekenisgeving ontstaat meer wederzijds begrip en ruimte voor nieuwe gezichtspunten
- Ervaren van veerkracht in het systeem en vinden van steun in het netwerk.
- Verandering van communicatie of gedrag en ook acceptatie van wat niet kan veranderen.
- Relatieverbetering op partnerniveau waardoor de opvoedsituatie verbetert.
- Elkaar beter leren begrijpen en samen zoeken naar oplossingen.

Meer informatie

Misschien heb je nog vragen? Neem gerust contact op met onze Youké-collega's bij START voor advies, informatie of aanmelden. Bellen kan naar **088 170 5000** op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur. Mailen mag ook naar start@youke.nl. Om specialistische jeugdhulp te krijgen heb je een verwijzing nodig van het buurt- of wijkteam in je gemeente of bijvoorbeeld de huisarts.

Kijk voor meer informatie op [youke.nl](https://www.youke.nl)

januari 2023

Opmerkingen over deze folder? Mail naar communicatie@youke.nl.