



## Kortom

- Gezinstherapie wordt ingezet in gezinnen met complexe problemen op verschillende gebieden.
- Je leert negatieve patronen herkennen en veranderen. Hierdoor verbetert de onderlinge relatie.
- De hulp is afgestemd op de leden van het gezin die het nodig hebben.
- De therapie wordt uitgevoerd door een systeemtherapeut.
- De hulpverlening duurt gemiddeld acht maanden, met één gesprek per twee weken.
- Gezinstherapie kan preventief worden ingezet om een complexe scheiding te voorkomen.

## Meer informatie

Voor advies, informatie of aanmelding kan je terecht bij START. Bel 088 170 5000. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 – 17.00 uur. Ook kunt u mailen naar [start@youke.nl](mailto:start@youke.nl).

Of je gebruik kunt maken van deze specialistische individuele ouderondersteuning, is afhankelijk van het beleid van uw gemeente. Voor sommige programma's is een verwijzing nodig van bijvoorbeeld uw huisarts, uw gemeente of een buurt- of wijkteam. Check bij uw eigen gemeente hoe ze omgaan met gespecialiseerde jeugdzorg.

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



# Gezinstherapie

## Voor jullie als gezin



Gezinstherapie is voor gezinnen waarbij psychische, fysieke en/of gedragsproblemen spelen. Deze problemen kunnen te maken hebben met persoonlijke kenmerken van de gezinsleden en/of van omstandigheden buiten het gezin. Hoe het met kinderen in het gezin gaat is onlosmakelijk verbonden met het functioneren van andere gezinsleden en omgekeerd. Het gezin ondervindt invloed vanuit mensen uit hun omgeving, hun netwerk. Hoe ouders hun opvoeding vorm geven heeft te maken met hoe zij als partners met elkaar omgaan. Gezinstherapie kan worden ingezet om een complexe scheiding te voorkomen.

Door samenloop van de bovenstaande omstandigheden begrijpen gezinsleden elkaar soms niet (meer). Hierdoor is er veel ruzie. Er zijn patronen ontstaan die een negatieve invloed hebben op de gezinssituatie. Binnen gezinstherapie

### Wat is het?

Gezins- en relatietherapie

### Voor wie is het?

Gezinnen met complexe problemen

### Hoe lang duurt het?

Gemiddeld acht maanden

### Wat is het doel?

Onderlinge communicatie en relatie herstellen waardoor het gezin elkaar weer begrijpt.

kunnen deze patronen worden herkend en benoemd om zo samen met het gezin verandering te creëren.

## Wat gaan we doen?

Gezinstherapie start met vier gesprekken. In deze gesprekken wordt gekeken welke problemen er spelen in het gezin. We kijken op welke manier de gezinsleden met elkaar omgaan. Welk effect de problemen hebben van het gezin op het functioneren van het kind en hoe het met het kind gaat. Hierna wordt samen met ouders besproken of gezinstherapie de meest geschikte hulp is of dat een andere vorm meer passend is.

Als gezinstherapie de geschikte hulp is gaat de systeemtherapeut met jullie in gesprek, afhankelijk van de problematiek worden de gezinsleden uitgenodigd.

In de gesprekken wordt besproken hoe de gezinsleden met elkaar omgaan en hoe ze denken over elkaar. Vanuit verschillende blikken kan naar de relaties worden gekeken: Hoe hebben de vorige generaties invloed? Hoe heeft je eigen opvoeding invloed? Hoe staat het met de ouderrol en de partnerrol? In welke fase bevindt het gezin zich? Wat voor soort gezin is het, oorspronkelijk, samengesteld of anders?

Binnen gezinstherapie worden de problemen niet als losstaand gegeven bekeken maar binnen de context waarin zij voorkomen. De gesprekken hebben jullie met een systeemtherapeut. Een systeemtherapeut is iemand die kijkt naar de manier van omgaan en communiceren met elkaar. De systeemtherapeut gebruikt hierbij de houding van meervoudige partijdigheid. Dit betekent dat alle betrokkenen hun verhaal kunnen vertellen en gehoord worden, zonder partij te kiezen.

**“We hebben geleerd hoe we op een rustige, veilige manier uit een conflict kunnen komen.”**

vader van David



De systeemtherapeut kijkt daarom naar alles wat jullie gezin beïnvloedt. Denk hierbij aan school, werk, andere hulpverlening, familie, buurt, religie en cultuur. Sommige problemen die bijvoorbeeld ouders hebben, kunnen kinderen ook krijgen. Een systeemtherapeut herkent deze problemen. De problemen in het gezin komen door verschillende oorzaken en hebben met elkaar te maken. De systeemtherapeut kijkt naar de invloed die deze oorzaken op elkaar hebben.

Uit de eerste vier gesprekken is gebleken welke gezinsleden therapie nodig hebben. Dit hoeven dus niet alle leden te zijn. De therapie wordt afgestemd op de bestaande problemen. In ongeveer 10 tot 12 gesprekken, die eens in de twee weken plaatsvinden, zal de gezinstherapie zich daarop richten.

## Wat gaan jullie bereiken?

In de therapie leer je verwachtingen naar elkaar uit te spreken. En jullie krijgen inzichten in hoe jullie binnen het gezin of de relatie met elkaar omgaan, waar dit vandaan komt en wat het effect is van deze manier van met elkaar omgaan. Samen gaan jullie opzoek naar hoe patronen kunnen veranderen, zodat dit een positief effect heeft op het gezin. Het is ook mogelijk dat patronen niet kunnen veranderen en jullie accepteren dat het gezin zo functioneert.

Door elkaars patronen te begrijpen verhardt de partnerrelatie minder snel. Hierdoor kan preventief een mogelijke complexe scheiding worden voorkomen.



**“Het contact met mijn ouders is beter geworden. Het is niet meer zo hard tegen hard.”**

Leo