



Feinier van Rijkel

# Systeemtherapie

## CENTRUM ADOLESCENTENPSYCHIATRIE

**Als je veel angsten hebt, je somber voelt, of andere psychische problemen ervaart, heeft dat ook altijd invloed op de mensen die dicht bij je staan.**

**Zij reageren daarop en dat kan je dan weer verdrietig of boos maken. Je voelt je misschien nog meer onbegrepen of juist verantwoordelijk.**

**In systeemtherapie richten we ons op de manier waarop mensen met elkaar omgaan en communiceren. Er is veel aandacht voor de onderlinge interactiepatronen en het verbeteren hiervan, zodat er meer begrip komt tussen jou en je naasten.**

Systeemtherapie is een vorm van psychotherapie en wordt ook wel gezinstherapie genoemd of partner-relatietherapie. Kenmerk van systeemtherapie is dat belangrijke naasten, zoals vader, moeder, partner, broers, zussen, vrienden betrokken worden bij de therapie. Samen met je behandelaar ga je kijken hoe je ouders/naasten en jij elkaar beter kunnen gaan begrijpen en hoe ze jou beter kunnen helpen bij het oplossen van problemen. In overleg met jou wordt er gekeken met wie systeemgesprekken nuttig zouden kunnen zijn. Ook leer je hoe je met de ander mogelijk kunt praten over wat erin je omgaat. Vaak helpt dit om beter met elkaar in gesprek te komen. Samen ga je onderzoeken of er mogelijkheden zijn om beter met elkaar om te kunnen gaan.

*“Mijn vader was altijd boos me. Als ik hem zag, wist ik al dat we zo weer ruzie zouden krijgen. Door de gezinsgesprekken hebben we beter geleerd te praten over spanningen die we bij elkaar opriepen. Ook hebben we geleerd beter samen te praten en eerder de communicatie te stoppen als de spanning te groot werd.” Jesse (19 jaar)*

### **Wanneer systeemtherapie?**

Omdat ouders in het leven van jongeren altijd een grote rol spelen betrekken we ouders meestal in meer of mindere mate bij de behandeling. Dit kan zijn ter ondersteuning of omdat een deel van het probleem juist in het systeem opgelost zou kunnen worden. Als jij door therapie verandert is het belangrijk dat mensen om je heen daar ook zoveel mogelijk in mee kunnen bewegen. Ook dat is een reden voor systeemtherapie, met gezinsleden of met je partner.



### Hoe werkt systeemtherapie?

We nodigen je samen met je ouders of partner uit voor gezins-systeemgesprekken. We bespreken onder andere:

- wat de klachten en zorgen zijn van iedereen die aan het gesprek deelneemt;
- hoe deze klachten en zorgen zijn ontstaan;
- wat de impact is van de klachten en zorgen op alle betrokkenen;
- wat het doel is van de therapie;
- wat de gewenste veranderingen zijn;
- wat er nodig is om de gewenste verandering tot stand te brengen;
- wat de beperkingen zijn en hoe hier beter of anders mee omgegaan kan worden;
- welke verwachtingen iedereen heeft;
- waar de grenzen van ieder gezinslid liggen en hoe dat op elkaar doorwerkt;
- hoe je samen conflicten beter kunt oplossen;
- hoe je met elkaar kunt communiceren over moeilijke onderwerpen die spanning veroorzaken.

In de gesprekken kan de nadruk liggen op het veranderen van de omgang met elkaar of op het veranderen van de manier waarop ieder tegen het probleem aankijkt. Door met elkaar hierover te (leren) praten, kunnen spanningen die er zijn, verminderen en soms ook opgelost worden.

### Samenwerking

De module systeemtherapie gaat meestal samen met andere therapievormen, zoals individuele (psycho)therapie of deeltijdbehandeling.

Binnen het centrum Adolescentenpsychiatrie kan systeemtherapie alleen plaatsvinden naast een andere therapie die op jouw psychische klachten is gericht.

Centrum Adolescentenpsychiatrie  
(073) 658 6651  
[www.reiniervanarkel.nl](http://www.reiniervanarkel.nl)  
[www.adolescentenpsychiatrie.nl](http://www.adolescentenpsychiatrie.nl)

*Reinier van Rijkel*