



# Stysteemtherapie

## Informatie voor jeugd en ouders (of verzorgers)

Bij Pro Persona is systeemtherapie (ook wel gezins- of familietherapie genoemd) een vorm van therapie, waarbij de sociale omgeving van het kind sterk bij de behandeling betrokken wordt. Met de sociale omgeving bedoelen we het gezin, waarin het kind opgroeit, dus de ouders (of verzorgers) en eventueel broers en zussen.

### Voor wie?

Systeemtherapie wordt ingezet als jouw klachten veel invloed hebben op het gezinsleven en/of omgekeerd.

Redenen om systeemtherapie te starten zijn bijvoorbeeld:

- jij en je ouders begrijpen elkaar niet goed en daardoor ontstaan er conflicten
- Jij en je ouders communiceren weinig met elkaar en missen verbinding
- je ouders raken in conflict omdat ze niet hetzelfde denken over de opvoeding. Het kan zijn dat je ouders gescheiden zijn of een samen met hun kinderen een nieuw, samengesteld gezin vormen;
- een van de gezinsleden krijgt steeds de schuld van de problemen in jouw gezin;
- een van jouw ouders kan de opvoeding niet goed aan door eigen jeugdervaringen of persoonlijke problemen.

### Hoe?

Een systeemtherapeut voert gesprekken met de gezinsleden om samen te kijken hoe het gezin werkt. In de gesprekken bespreken we bijvoorbeeld:

- Welke invloed hebben jouw klachten op het gezinsleven?
- Wat is de invloed van dingen die binnen jouw gezin gebeuren op jou?
- Hoe werken jouw ouders samen in de opvoeding van de kinderen?
- Hoe gaan de kinderen onderling met elkaar om?
- Over welke onderdelen van jullie gezinsleven zijn de gezinsleden tevreden? En waarover zijn jullie ontevreden?
- Waardoor ontstaan spanningen tussen jullie? En hoe werkt dit weer door in jouw gedrag?

Door deze gesprekken te hebben, kunnen we zien hoe jouw klachten te maken hebben met de manier hoe jullie binnen het gezin met elkaar omgaan. Door de gesprekken krijgen jouw gezinsleden ook een andere kijk op jouw problemen. Vervolgens helpt de systeemtherapeut jouw ouders (of begeleiders), jou en je eventuele broers en zussen om op een andere manier met elkaar te om te gaan om anders op elkaar te reageren.

Het verschilt per persoon hoe lang de therapie duurt en hoeveel gesprekken er nodig zijn. Ook is het wisselend wie er bij de gesprekken wel of niet aanwezig zijn. Hierover maken we in het behandelplan afspraken. Als jullie als gezin een begin van een oplossing hebben gevonden, kunnen jullie vaak op eigen kracht verder.

### Waar en wanneer?

Systeemtherapie is op afspraak en vindt plaats op een locatie van Pro Persona Jeugd.

### Meer informatie

Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener.