

# Systemtherapie

## Informatie voor jeugd en ouders

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

### Voor wie?

Systeemtherapie wordt ingezet als jouw problemen veel impact hebben op het gezinsleven en/of omgekeerd. Redenen om systeemtherapie te starten zijn bijvoorbeeld:

- een van jouw ouders en jij hebben heftige aanvaringen waar jullie zelf niet uitkomen;
- jouw ouders raken in conflict omdat ze niet hetzelfde denken over de aanpak van jou. 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 functioneert. Hij vraagt ook alle gezinsleden naar hun mening over jouw problematiek. In de gesprekken komt onder andere aan bod:

- Welke impact hebben jouw problemen op het gezinsleven?
- Hoe werken jouw ouders samen in de opvoeding van de kinderen?
- Hoe gaan de kinderen onderling met elkaar om?
- Over welke aspecten van jullie gezinsleven zijn de gezinsleden tevreden? En waarover zijn jullie ontevreden?
- Waardoor ontstaan onderlinge spanningen? En hoe werkt dit weer door in jouw gedrag?

In loop van de gesprekken wordt zichtbaar hoe jouw problematiek samenhangt met de omgangspatronen die in jullie gezin zijn ontstaan. Door de gesprekken krijgen de gezinsleden ook een andere kijk op jouw problemen. Vervolgens helpt de systeemtherapeut jouw ouders, jou en je eventuele broers en zussen om op een andere manier met elkaar te communiceren en op elkaar te reageren.

De duur van de therapie, de benodigde hoeveelheid gesprekken en wie er bij de gesprekken wel of niet aanwezig zijn kan variëren. Hierover worden in het behandelplan afspraken gemaakt. 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.