

Systeemtherapie

RELATIE- EN GEZINSTHERAPIE

faas  
psychologie



# Systeemtherapie

## RELATIE- EN GEZINSTHERAPIE

---

### Wat is Systeemtherapie?

Systeemtherapie is een vorm van psychotherapie waarbij belangrijke naasten worden betrokken bij de behandeling. Gedacht kan worden aan het betrekken van de partner, ouder(s), kinderen, broer of zus. Systeemtherapie wordt ook vaak gezins- of relatietherapie genoemd. De behandeling is gebaseerd op het uitgangspunt dat je altijd in relatie staat tot je omgeving en er sprake is van een wederzijdse beïnvloeding, zowel positief als negatief.

### Wat is het doel?

Het doel is om betrokkenen nader tot elkaar te brengen. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om het verbeteren van de onderlinge communicatie, het vergroten van de verbondenheid en de afstemming op onderliggende behoeften. Waarbij, afhankelijk van de problematiek, ook verwerking en/of erkenning van het verleden een rol kunnen spelen.

*“Het doel is om betrokkenen nader tot elkaar te brengen.”*

### Werkwijze

Tijdens systeemtherapie is er veel aandacht voor de onderlinge interactiepatronen. Hoe deze tot stand zijn gekomen en de verbetering van deze patronen. Door aan de slag te gaan met deze patronen, ontstaat er vaak een betere sfeer, een vergroot gevoel van verbinding, betere omgang met moeilijke levensomstandigheden en meer begrip en ruimte voor de individuele behoeften. Onderlinge communicatie en het uiten van gedachten en gevoelens in een veilige behandelomgeving zullen daarbij vaak aan de orde komen. Vaak wordt er huiswerk afgesproken, bijvoorbeeld om uit te proberen hoe het bevalt om zaken anders te doen dan voorheen.

### Voor wie?

Systeemtherapie kan worden ingezet wanneer (psychische) klachten in verband lijken te staan met de omgeving dan wel daardoor in stand worden gehouden. Ook wanneer (psychische) klachten een grote druk geven op het systeem, kan systeemtherapie van toepassing zijn. Partnerrelatie therapie is geschikt voor stellen die problemen ervaren in de onderlinge relatie.

### IK BEN GEÏNTERESSEERD. HOE NU VERDER?

Deelnemers kunnen zich met een verwijfsbrief van de huisarts aanmelden bij Faas Psychologie. Op basis van een intakegesprek wordt beoordeeld of de behandeling bij de klachten past. Als men al patiënt is bij Faas Psychologie kan de therapie samen met de (regie)behandelaar worden besproken.

