

## 6 Uitwerking en achtergronden in de hulp aan gezinnen bij oplopen van spanning

Als professional zou je samen met ouders kunnen kijken wie voor hen vanbinnen of buiten het gezin steunend kan zijn. Om vervolgens met hen samen te kijken: hoe ze hen kunnen betrekken, en hun vraag stellen. Het kan verder helpen om samen met het gezin een plan te maken hoe je elkaar kunt helpen bij ieders "rode knoppen". Je gaat samen kijken hoe ieder "weer tot rust" kan komen en je "ijzer kunt smeden als het 'lauw' is. Je gaat hierbij met het gezin in gesprek waarbij je hen uitnodigt zo concreet mogelijk te beschrijven bij wat ze bij zien en of ieder zichzelf hierin herkent. Je kunt hierbij ook kijken of je een signaleringsplan samen kunt ombouwen naar een gezinsplan als het gaat over het oplopen van spanning.

Vervolgens ga je met het gezin kijken hoe dit te vertalen naar een onderwerp voor de gezinsvergadering, welke een terugkerende vraag, onderwerp kan zijn. Het iedere dag een paar keer op hangen van ieders emotiekaartjes op een waslijn kan een praktische tip zijn om rekening te houden met elkaar. En om in rust weer in gesprek te komen.

Terugkerende interactiepatronen:

Soms herkent een gezin een escalatie als een terugkerend patroon. Het kan dan helpen om met elkaar te kijken wat ieders intenties, verlangens en behoeften zijn. En hoe dit te zien en te voelen is in het gedrag van de verschillende gezinsleden. Deze bewustwording kan gaan helpen om tot een ander patroon te komen. Wanneer je met elkaar deze patronen ontdekt en herkent zoals ook beschreven in de metafoor van de hand. Een veel voorkomend patroon bij aanmeldingen voor relatietherapie is dat: iemand de ander zal aanklappen met steeds terugkerende vragen om meer aandacht te besteden aan de relatie. De ander zal zich dan meer gaan terugtrekken en zich steeds vaker afzonderen. Je kan dit net zo goed andersom formuleren: hoe meer de een zich afzondert en terugtrekt, hoe meer de ander gaat aandacht vragen en mogelijk zelfs aanklappen. Hoe meer de één ... hoe meer de ander... Is een formulering die we dan ook vaker zullen hanteren in relatie- en gezinstherapie.

Als er de wens tot verandering er is, is het raadzaam een collega systeemtherapeut te betrekken om samen af te stemmen of verdere gezinsbehandeling/systeemtherapie hen verder kan helpen om te komen tot nieuwe patronen.

