



Systeemtherapie

Samen werken aan verandering,
inzicht, verbinding en groei



Een kind groeit op in een gezin. Iedereen in dat gezin heeft invloed op elkaar: ouders, broertjes, zusjes – samen vorm je een systeem. Dat systeem staat met elkaar in verbinding en heeft invloed op elkaar. Denk aan hoe je met elkaar omgaat, hoe je reageert en wat je belangrijk vindt. Het vormt je. Ook ouders zijn opgegroeid in een gezin. Wat je daar hebt meegemaakt en geleerd, neem je mee in je eigen leven. Net als de omgeving waarin je bent opgegroeid, je cultuur, geloof of de maatschappij. Dat alles speelt een rol in wie je bent, hoe je denkt en wat je drijfveren zijn.

Voor wie is het?

Soms gaat opgroeien niet vanzelf en is er tijdelijke ondersteuning nodig. Vooral wanneer het niet goed lukt om met elkaar te praten of om elkaar echt te begrijpen. Je merkt misschien dat bepaalde problemen of ruzies steeds terugkomen. Dan is het goed om samen te kijken: waarom reageren we zoals we doen? Waar komen die patronen vandaan?

Wat is systemisch werken?

Bij systemisch werken kijken we naar interactiepatronen: hoe mensen gaan (in het gezin) met elkaar om? Wat gaat goed? Wat is lastig? Welke rol heeft ieder gezinslid en kunnen die rollen wisselen? Ook kijken we naar ervaringen uit het verleden – van ouders én grootouders – die invloed kunnen hebben op hoe je nu met elkaar omgaat.

Door dit inzicht ontstaat ruimte om dingen anders te doen. Zo helpen we om negatieve patronen te doorbreken en gezonde relaties te versterken. We kijken niet alleen naar oorzaak en gevolg, maar ook patronen. Want gedrag van het ene gezinslid heeft vaak invloed op de ander. Zo kunnen spanningen of stress van de één effect hebben op de stemming van het hele gezin. Samen zoeken we naar nieuwe manieren om met elkaar om te gaan.

We bieden twee vormen van hulp:

- **Systeemtherapie:** diepgaande systeemtherapie door de systeemtherapeut
- **Systeemgericht werken:** behandeling met een systeemgericht aanpak.



Hoe werkt het?

Bij systeemtherapie richten wij ons op de manier waarop mensen met elkaar communiceren en met elkaar omgaan. We kijken samen met jou waarom je doet zoals je doet. En naar welke invloed jouw gezin, school, vrienden of collega's hebben op dit gedrag. Samen beschrijven we jouw klachten en je krachten. En proberen we samen de mogelijke oorzaken te ontdekken.

In de gesprekken daarna komt de nadruk te liggen op het veranderen van de omgang met elkaar (interactiepatronen). Als veranderen moeilijk of niet mogelijk is, onderzoeken we wat de beste manier is om met het probleem om te gaan.

Hoe lang duurt het?

We hebben regelmatig gesprekken en stemmen de frequentie af op de hulpvraag en wat nodig is. Na een tijdje zal de periode tussen de gesprekken langer worden. De duur van de totale behandeling kan variëren van enkele gesprekken tot een proces van meer dan een jaar.

Wanneer systeemtherapie?

Spanningen en problemen horen in een bepaalde mate bij ons leven. Soms zijn ze echter te groot. In dat geval kan systeemtherapie helpen. Als therapie op zich of in combinatie met andere behandelingen.

Systeemtherapie is in veel situaties zinvol. Bijvoorbeeld bij:

- Opvoedmoeilijkheden
- Ernstige conflicten (ook met geweld)
- Lichamelijke klachten
- Relationale problemen (communicatieproblemen, buitenechtelijke relaties, problemen bij nieuw samengestelde gezinnen, vechtscheidingen, misbruik/mishandeling etc.)
- Depressieve klachten, angsten en burn-out verschijnselen
- Psychiatrische stoornissen
- Instabiele gezinssituaties

'De systeemtherapeut kijkt naar de kansen en sterke kanten binnen jouw netwerk. Hij stimuleert jou, je ouders en andere betrokkenen om oplossingen te zoeken.'

Samen op eigen kracht.

Meer informatie en aanmelden

Cliëntenbureau
Zuid-Limburg
046 - 477 52 93
FOjeugdLimburgCCLA@koraal.nl

Cliëntenbureau Noord- en
Midden-Limburg
0475 - 57 99 41
FOjeugdLimburgCCLA@koraal.nl

koraal.nl
koraal.nl/extra-informatie/aanbod/poli-gastenhof