

# Systeemtherapie

Familiegesprekken die een gezin helpen om uit een vastgelopen situatie te komen

entrea
lindenhout
samen voor kind en gezin

## Systeemtherapie

Systeemtherapie is een vorm van therapie waarbij jullie als gezin met elkaar in gesprek gaan in aanwezigheid van een therapeut. Systeemtherapie wordt ook wel gezinstherapie, familietherapie of relatietherapie genoemd. Eventueel kunnen ook de mensen uit jullie omgeving die voor jullie belangrijk zijn, hierbij betrokken worden. Dit doen we omdat mensen ín en ook búíten het gezin elkaar beïnvloeden. Hiermee bedoelen we gedachten, gevoelens, verwachtingen en gedragingen die ontstaan in wisselwerking met de ander. Met systeemtherapie helpen we jullie uit een vastgelopen situatie te komen door op een andere manier met elkaar te communiceren, en als gezin weer op een plezierige manier met elkaar om te gaan.

## Wat gaat er mis?

Jullie zijn als gezin vastgelopen en het lukt maar niet om met elkaar tot een passende oplossing te komen. Denk hierbij aan:

- Een van de gezinsleden krijgt steeds de schuld van wat er mis gaat in jullie gezin.
- Een van de ouders en een kind uit het gezin hebben steeds heftige ruzies die niet opgelost worden.
- Ouders raken voortdurend in conflict omdat ze niet hetzelfde denken over de aanpak van een kind of de kinderen.
- Er zijn problemen ontstaan na een scheiding van de ouders of wanneer er een nieuw samengesteld gezin gevormd wordt.
- Een van de ouders kan de opvoeding niet goed (meer) aan door eigen jeugdervaringen of persoonlijke problemen.



## Hoe gaan deze gesprekken?

Een systeemtherapeut voert gesprekken met het gezin om samen te kijken hoe jullie met elkaar omgaan. De therapeut vraagt ieders mening over het probleem. Door de gesprekken tussen jullie als gezin ontstaat er een andere kijk op het probleem. Hierdoor zijn jullie in staat om op een andere manier met elkaar te communiceren en op elkaar te reageren.

Een gesprek duurt ongeveer 1 uur en vindt 1 maal per twee weken plaats. Wanneer nodig kunnen er ook wekelijks gesprekken zijn. Soms komt het voor dat gezinsleden opdrachten mee naar huis krijgen om te oefenen. De gesprekken vinden plaats op een locatie van entrea lindenhout. Wanneer de gesprekken plaatsvinden, spreken we in overleg met elkaar af.

De duur van de therapie wordt met alle gezinsleden besproken. Het afsluiten van de therapie is afhankelijk van wanneer jullie als gezin weer op eigen kracht verder kunnen

## Gezinsonderzoek

Wanneer de hulpvraag nog niet helemaal helder is, en een professional van het sociale wijkteam, (huis)arts of gedragswetenschapper meer zicht wil krijgen op wat er speelt in jullie gezin, kan er ook een gezinsonderzoek plaatsvinden.

- Een vorm van therapie waarbij jullie als gezin met elkaar in gesprek gaan in aanwezigheid van een therapeut.
- Systeemtherapie wordt ook wel gezinstherapie, familietherapie of relatietherapie genoemd.
- Jullie leren op een andere manier communiceren en op elkaar reageren en kunnen na de therapie als gezin weer op eigen kracht verder.

## Informatie en aanmelding

Met vragen over systeemtherapie of een gezinsonderzoek en het aanmelden kunnen jullie terecht bij ons Entreeteam.

Professionals van wijkteams en (huis)artsen kunnen een gezin aanmelden. Bij een aanmelding voor systeemtherapie bij entrea lindenhout is het belangrijk dat in ieder geval een kind uit het gezin wordt aangemeld. Artsen kunnen ook aanmelden via het verwijzingsprogramma ZorgDomein.

Met de juiste verwijzing zijn er aan de systeemtherapie geen kosten verbonden.


# Contact

**Telefoon** 088 356 30 00
**E-mail** entreeteam@entrealindenhout.nl
**Internet** entrealindenhout.nl


© entrea lindenhout, maart 2020

Volg ons ook op

entrea lindenhout
samen voor kind en gezin