



## modulebeschrijving

# Stysteemtherapie

**Bij systeemtherapie draait het om iedereen in jouw gezin. Waarom? Omdat mensen binnen een gezin elkaar beïnvloeden. Jouw familie heeft dus ook te maken met hoe jij je voelt of gedraagt. Omgekeerd is dat ook zo. Het gaat tijdens deze gesprekken niet alleen om jouw diagnose, maar ook om hoe jullie als gezin elkaar weer beter leren begrijpen.**

**Voor wie is systeemtherapie?**

Voor gezinnen met een kind dat door Karakter wordt behandeld.

**Wat is systeemtherapie?**

We maken allemaal deel uit van een groter geheel. Dat noem je een systeem. Een voorbeeld van zo'n systeem is het gezin waarin je woont. Binnen dat systeem ben je gewend op een bepaalde manier met elkaar te praten en op elkaar te reageren. Zo kan jouw drukke gedrag erger worden door de manier waarop jullie met elkaar omgaan. Of worden je ouders boos op iets wat jij doet. Maar je kunt je juist ook heel fijn voelen als je ouders je een compliment geven. Soms zijn er andere dingen in een gezin die het voor jou moeilijk maken, bijvoorbeeld als je ouders vaak ruzie hebben of als je een broertje hebt dat lang ziek is. Als het met hen weer beter gaat voel jij je vaak ook fijner. Jullie beïnvloeden dus jullie elkaars gedrag. Tijdens systeemtherapie zorgen we ervoor dat jullie systeem weer beter gaat werken.

**Wat leer ik precies?**

Je kunt elkaar negatief beïnvloeden, maar ook positief. Daar helpt systeemtherapie bij. Hoe reageren jullie op elkaar? Wat vind jij fijn en wat niet? Hoe kun je jezelf beter leren uiten? Hoe kun je jezelf sterker maken? En je ouders, hoe reageren zij? Helpt het als zij op een andere manier met je leren omgaan? En je broer(s) en zus(sen)?

Doordat het hele gezin meedoet aan systeemtherapie, leer je elkaar beter te begrijpen. Zo leren jullie elkaar te helpen.

**Hoe werkt het?**

Systeemtherapie bestaat uit een aantal gesprekken met je behandelaar. Soms bij ons, soms bij jou thuis. We praten dan over wat er tussen jullie gebeurt. Begrijpen jullie elkaar goed? Hoe lossen jullie dingen op? Wat verwachten jullie van elkaar? Soms doen we een spel of een opdracht. Zo leer je elkaars standpunten kennen. Je mag ook vragen stellen.

**Hoe lang duurt systeemtherapie?**

In je behandelplan kun je zien hoeveel gesprekken je krijgt. Dit is voor iedereen anders. De behandelaar bespreekt dit met jou en je ouders.

**Ook goed om te weten**

- Een gesprek duurt ongeveer 1,5 uur
- In het begin zijn de gesprekken 2x per week
- Daarna wat minder vaak
- Jullie oefenen allemaal veel thuis