

# Systeemtherapie

## Samen werken aan verandering

Systeemtherapie (een vorm van psychotherapie) richt zich op de interacties en relaties binnen een systeem, zoals een partnerrelatie of een gezin. Er wordt van uitgegaan dat psychische klachten nooit op zichzelf staan, maar dat er altijd invloed is van en naar de sociale omgeving. Systeemtherapie helpt je inzicht te krijgen in onderlinge interactiepatronen en deze te verbeteren.

### WAAROM SYSTEEMTHERAPIE?

- Problemen en klachten worden vaak beïnvloed door de omgeving.
- Samen werken aan verandering versterkt relaties en bevordert herstel.
- Het helpt bij het verbeteren van communicatie en onderlinge verbondenheid.
- Effectief bij relatieproblemen, gezinsproblemen, opvoedkwesties en traumaverwerking.



### WERKWIJZE

- **Kennismaking en aanmeldingsreden:** Je maakt kennis met de therapeut, bespreekt de aanmeldingsreden en bepaalt samen wie er bij de systeemgesprekken wordt betrokken.
- **Doelgericht werken:** Je stelt samen met de therapeut haalbare doelen op.
- **Systeemgesprekken:** Samen creëren jullie een context waarin verandering kan ontstaan.
- **Evaluatie en afronding:** De voortgang wordt regelmatig besproken en geëvalueerd. Bij de afronding bespreken jullie hoe positieve veranderingen vastgehouden kunnen worden.

### DOELEN

- Beter begrip krijgen van elkaars gevoelens en gedragingen.
- Inzicht verwerven in communicatiepatronen waardoor verbinding kan toenemen.
- Positieve veranderingen in relaties en gezinsdynamieken bewerkstelligen.
- Versterken van onderlinge steun en veerkracht binnen het systeem.
- Verstevenigen of ondersteunen van lopende therapieën.

### WAT WORDT ER VAN JOU VERWACHT?

- Bereidheid om naar jezelf en je interacties met anderen te kijken.
- Tussen de sessies door werken aan de inzichten en mogelijke opdrachten.

## Contact en aanmelding

Binnen je behandeling bij De Psychologengroep kan systeemtherapie worden ingezet als deelbehandeling. Wil je weten of dit in jouw behandeling past? Bespreek dit dan gerust met je behandelaar. Je behandelaar kan je aanmelden bij onze systeemtherapeut.