

Systeemtherapie

'een ziekte heb je nooit alleen'

Systeemtherapie is een vorm van psychotherapie die gericht is op relaties tussen mensen. De term 'systeem' verwijst naar het feit dat iedereen deel uit maakt van sociale systemen, zoals een gezin, schoolklas of buurt. In een sociaal systeem beïnvloeden mensen elkaar: gedachten, gevoelens, verwachtingen en gedragingen ontstaan in wisselwerking met anderen uit de omgeving. Dit is een complex proces waarbij misverstanden en problemen kunnen ontstaan.

Een systeemtherapeut richt zich op de manier waarop mensen met elkaar omgaan en communiceren, maar ook op de mogelijke invloed van omgevingsfactoren als werk, buurt, religie en cultuur. Vaak is er ook sprake van patronen die zich door de generaties heen kunnen herhalen. Samen met patiënten wordt onderzocht waar hun klachten of problemen mee te maken hebben en wie er bij de therapie kan worden betrokken om bij te dragen aan veranderingen.

Het doel van de therapie is onderzoeken hoe iedereen - dus patiënt en zijn of haar systeem - naar de ziekte, de klachten of het probleem kijkt. Daarnaast onderzoeken we hoe de onderlinge relaties verbeterd of versterkt kunnen worden. In de gesprekken kan de nadruk liggen op het veranderen van de omgang met elkaar (interactiepatronen) of op het veranderen van de manier waarop tegen het probleem wordt aangekeken (betekenisgeving). Een systeemtherapeut staat niet alleen stil bij problemen, maar heeft ook oog voor de veerkracht van een systeem en stimuleert patiënten bij het zoeken naar eigen oplossingen.