

Cultuur

Systeemtherapie kijkt niet alleen naar de patiënt en personen in zijn of haar omgeving. Ook sociale structuren en culturele tradities waarbinnen problemen en klachten optreden krijgen aandacht. Daarom is systeemtherapie geschikt voor mensen uit alle culturen en alle lagen van de bevolking.

Preventie

Vroegtijdig ingrijpen bij gezinnen met ernstige problemen kan vaak voorkomen dat gezinsleden ontsporen of psychische stoornissen ontwikkelen. Ouders spelen een belangrijke rol binnen het gezin. Daarom kan partnerrelatietherapie voorkomen dat gezinnen of delen van gezinnen (verder) ontsporen.

Kostenbeheersing

Systeemtherapie is intensief. Hierdoor kan de behandelduur beperkt blijven. De systeemtherapeut zal het behandelproces beëindigen zodra dit maar enigszins kan. Mede daardoor zijn de kosten voor systeemtherapie goed te beheersen. Daarnaast kunnen kosten worden bespaard door de preventieve werking van systeemtherapeutische behandeling.

Meer weten? Uw behandelaar (bijvoorbeeld uw psychiater, sociaal psychiatrisch verpleegkundige of casemanager) kan u meer vertellen over systeemtherapie.

Bron: Visie NVRG
www.nvrg.nl

Systeemtherapie

Samenwerken aan verbetering

Stysteemtherapie

Psychische klachten of psychiatrische stoornissen staan nooit op zichzelf. Dikwijls hebben ze te maken met de situatie waarin iemand leeft. Iedereen maakt deel uit van zijn of haar omgeving. Relaties, iemands gezin, familie, collega's, vrienden en alle anderen in iemands omgeving vormen als het ware een sociaal systeem. Mensen met psychische klachten of psychiatrische stoornissen komen sneller uit de problemen met een therapie die aandacht heeft voor dit sociale systeem.

Relatie- en gezinstherapie, ook wel systeemtherapie genoemd, bieden deze aandacht. Beide therapieën zijn erkende vormen van psychotherapie.

De vicieuze cirkel doorbreken

Klachten van de ene persoon worden beïnvloed door de anderen in het systeem. En omgekeerd gaat het net zo. Relatie- en gezinstherapie maken van dit inzicht gebruik. De behandeling richt zich zowel op de aangemelde problematiek als op de relaties en de reactiepatronen in het gezin. Daarmee stelt de therapeut patiënten in staat de vicieuze cirkel te doorbreken. Dit voorkomt dat de stoornis mede in stand wordt gehouden door iemands omgeving. Het doorbreken van de vicieuze cirkel bevordert bovendien dat veranderingen bekliven.

In ieders belang

Een relatie- en gezinstherapeut gaat een werkrelatie aan met alle betrokkenen in het systeem; de therapeut heeft een 'meervoudig partijdige' opstelling. De therapie gaat dus niet alleen uit van het belang van de patiënt, maar van ieders belang.

In onderlinge samenspraak wordt gezocht naar manieren om problemen beter te hanteren en vastgeroeste reactiepatronen te doorbreken. Zo worden deelnemers zich bewust van hoe zij op elkaar reageren. Ook beseffen ze welke invloed ze op elkaar hebben.

Werkwijze

Doorgaans worden alle betrokkenen uitgenodigd voor een of meerdere oriënterende gesprekken. Betrokkenen kunnen ook andere (hulpverlenende) instanties zijn. In de oriënterende gesprekken komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- Wat zijn de klachten en problemen?
- Hoe zijn deze volgens de betrokkenen ontstaan?
- Wat betekenen de klachten en problemen voor hen?
- Wat is er nodig om de gewenste veranderingen tot stand te brengen?
- Wie heeft welk aandeel in de oplossing?

ACHTERGRONDINFORMATIE OVER SYSTEEMTHERAPIE

Het systeem waar systeemtherapie op doelt, is het sociale geheel waarvan mensen deel uitmaken. Dit zijn bijvoorbeeld hun gezin, familie, collega's, klas- of studiegenoten, burens, kerkgenoten, verenigingsleden, et cetera.

Oplossend vermogen

Systeemtherapeuten bekijken individuele problemen in de context van iemands sociale geheel. Dat vergroot het aantal oplossingsmogelijkheden. Positieve krachten uit het systeem worden benut en tegenwerkende krachten sneller opgespoord. De inzet van een systeemtherapeut in een korte taxatiefase die voorafgaat aan een therapie, werpt meestal vruchten af.

Sneller resultaat

Mensen overwinnen problemen eerder als anderen die belangrijk voor hen zijn, daaraan meewerken. De bereidheid om bij behandelingen te worden betrokken, is vaak groot: gezinsleden en patiënten willen zelfs meer betrokken worden bij de behandeling. Levert een individuele behandeling te weinig resultaat op? Dan kan de therapie in een stroomversnelling komen door iemands omgeving bij de behandeling te betrekken.

Werksituatie

Heeft iemand psychische klachten die tot ziekteverzuim leiden? Dan kunnen deze voortkomen uit spanningen binnen het gezin of de relatie, maar ook uit de werksituatie zelf. Als 'systeem' veroorzaakt het werk dan psychische problemen. Bij arbeidsgerelateerde psychische klachten of sociale conflicten kan systeemtherapie direct of indirect ingrijpen.