

## Samen werken aan verbetering

### Meer dan het individu

Psychische klachten of psychiatrische stoornissen staan nooit op zichzelf. Dikwijls hebben ze te maken met de situatie waarin iemand leeft. Relaties, gezin en verdere omgeving vormen een systeem en mensen komen sneller uit de problemen met een therapie die daar aandacht voor heeft. Relatie- en gezinstherapie (systeemtherapie) zijn erkende vormen van psychotherapie.

### Doorbreken van de vicieuze cirkel

Klachten van de één worden beïnvloed door de anderen in het systeem en vice versa. Relatie- en gezinstherapie maakt van dit inzicht gebruik. De behandeling richt zich zowel op de aangemelde problematiek als op de relaties en reactiepatronen in het gezin. Daarmee stelt de therapeut de cliënten in staat de vicieuze cirkel te doorbreken. Zo wordt voorkomen dat een stoornis mede in stand wordt gehouden door iemands omgeving, en bevordert dat veranderingen beklrijven.

### Sociale systemen

**De term systeem duidt op het sociale geheel waarvan mensen deel uitmaken: gezin, familie, school, werk, gemeente, politiek, kerk, vereniging etc.**

- Voor de meeste mensen is het gezin van herkomst (ouders, broers en zussen) het eerste belangrijke sociale systeem.
- Later staat het eigen gezin meer op de voorgrond: partner en eventuele kinderen spelen een grote rol in ons leven.
- In sommige culturen speelt het familie-systeem een bepalende rol: kinderen, ouders, grootouders, neven, nichten, etc.
- Werk en vriendenkring vormen andere belangrijke sociale systemen.

**Binnen een sociaal systeem beïnvloeden mensen elkaar. Gedachten, gedragingen, gevoelens en verwachtingen ontstaan in wisselwerking met anderen, ook al kan de intensiteit van relaties binnen systemen variëren.**

### In ieders belang

Een relatie- en gezinstherapeut gaat een werkrelatie aan met alle betrokkenen in het systeem: dat betekent een 'meervoudig partijdige' opstelling. Dus niet alleen ten dienste van de cliënt, maar in 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 hun onderlinge reacties en beseffen ze welke invloed ze op elkaar hebben.

### Werkwijze

Doorgaans worden alle betrokkenen - dat kunnen ook andere (hulpverlenende) instanties zijn - uitgenodigd voor een of meer oriënterende gesprekken.

Daarin komt aan de orde:

- wat de klachten en problemen zijn;
- hoe ze volgens betrokkenen zijn ontstaan;
- wat ze voor hen betekenen;
- wat er nodig is om gewenste veranderingen tot stand te brengen en wie daar welk aandeel in heeft.

### Bereik

Vergelijkend wetenschappelijk onderzoek laat zien dat, meteen na afloop van de behandeling gemeten, de resultaten van relatie- en gezinstherapie bij de meeste stoornissen overeen komen met die van serieuze individuele behandelingen. Bij follow ups op langere termijn laten gezinstherapieën meestal betere resultaten zien dan individuele behandelvormen. Relatie- of gezinstherapie is met name belangrijk bij: gedragsstoornissen bij kinderen en jeugdigen, angst en depressie bij kinderen, depressieve patiënten, anorexie bij adolescenten, verslavingen, lichamelijke aandoeningen, geweld binnen het gezin en - uiteraard - bij relatieproblemen.

Specialistische vormen van systeemtherapie zijn ontwikkeld ten behoeve van speciale groepen jongeren en hun omgeving (school, gezin). Het gaat hierbij vooral om jongeren die met politie of justitie in aanraking zijn geweest.

# Relatie- en Gezinstherapie: kenmerken

## Oplossend vermogen

Systeemtherapeuten bekijken individuele problemen in hun relationele context. 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 van patiënten willen zelfs meer betrokken worden bij de behandeling. Wanneer een individuele behandeling te weinig resultaat oplevert, kan de therapie in een stroomversnelling komen door iemands omgeving bij de behandeling te betrekken.

## Werksituatie

Psychische klachten die tot ziekteverzuim leiden, kunnen voortkomen uit spanningen in gezin of relatie, maar ook uit de werksituatie zelf. Als 'systeem' veroorzaakt het werk dan psychische problemen. Bij arbeidsgerelateerde psychische klachten of sociale conflicten biedt systeemtherapie de mogelijkheid om direct of indirect te interveniëren.

## Cultuur

Bij 'context' gaat het zowel om personen als om sociale en culturele tradities waarbinnen problemen en klachten optreden. Daarom is systeemtherapie geschikt voor mensen uit alle culturen en alle lagen van de bevolking.

## Preventie

Door vroegtijdig te interveniëren in gezinnen met ernstige problemen kan vaak voorkomen worden dat gezinsleden ontsporen of psychische stoornissen ontwikkelen. Omdat ouders belangrijk zijn in het gezinssysteem kan partnerrelatietherapie voorkomen dat gezinnen of delen van gezinnen (verder) ontsporen.

## Kostenbeheersing

Systeemtherapie is intensief, waardoor de behandelduur beperkt kan 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.

## De NVRG bevordert in Nederland de opleiding van gezins- en relatietherapeuten en waarborgt de kwaliteit van de beroepsuitoefening.

- De kwaliteitseisen komen overeen met internationaal vastgestelde normen.
- Therapeuten die lid worden, voldoen aan strikt omschreven voorwaarden met betrekking tot vooropleiding, technisch-theoretische vorming en onderhoud van deskundigheid.
- De NVRG heeft eindtermen vastgesteld waaraan elk lid moet voldoen.
- De NVRG hanteert een kwaliteitsbewakingsstelsel voor zowel leden als opleiders (cursusgevers, leertherapeuten en supervisors).
- Elke vijf jaar wordt getoetst of leden en opleiders voldoen aan de kwaliteitseisen.
- Voor leden van de NVRG geldt de Beroepscode voor psychotherapeuten.

Meer informatie? Ga naar [www.nvrg.nl](http://www.nvrg.nl).



Nederlandse  
Vereniging  
voor Relatie-  
en Gezinstherapie

Secretariaat NVRG  
W.G. Plein 209  
1054 SE Amsterdam  
t 020 6123078  
f 020 6129780  
e [nvrg@nvrg.nl](mailto:nvrg@nvrg.nl)  
w [www.nvrg.nl](http://www.nvrg.nl)