

stysteemtherapie

[informatie voor kinderen en jongeren over systeemtherapie]

Waarom therapie bij het Expertisecentrum?

Het Expertisecentrum van Ambiq is er voor kinderen en jongeren die iets naars hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld een auto-ongeluk, het overlijden van iemand die belangrijk voor je was, veel ruzie thuis, gepest zijn of aangeraakt zijn terwijl je dat niet wilde. Het Expertisecentrum is er ook voor kinderen en jongeren die anderen aanraken op een manier die de ander niet wil. Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je bent aangemeld voor behandeling bij het Expertisecentrum. Misschien heb je een vervelende gebeurtenis meegemaakt, wil je leren hoe je minder bang kunt zijn, hoe je beter voor jezelf kunt opkomen of hoe je met boosheid om kunt gaan. Daar kun je samen met een therapeut een tijdje aan werken en dat heet *therapie*.

Wat is systeemtherapie?

Vaak ben jij niet de enige die last heeft van een probleem, maar hebben je ouders en broertjes of zusjes er ook last van. Jullie kunnen daar samen met een therapeut aan werken en dat heet systeemtherapie of gezinstherapie. De therapeut helpt jullie om samen te praten, te tekenen en opdrachten te doen. De meeste gezinnen komen één keer per week of één keer per twee weken, maar soms komt de therapeut ook bij jullie thuis.

Therapie, en dan?

Kinderen en jongeren worden door hun ouders, begeleiders of (gezins)voogd aangemeld bij het Expertisecentrum. Als jullie aan de beurt zijn voor systeemtherapie nodigen we jou samen met je ouders, begeleiders, broertjes, zusjes en/of (gezins)voogd uit voor een gesprek. Tijdens dat gesprek vragen we aan jou en je ouders wat er goed gaat en waar jullie aan willen werken. Als jullie met de therapie bezig zijn, is er één keer in de zes maanden een gesprek om te bekijken of de therapie goed helpt. Voor dit gesprek kunnen we verschillende mensen uitnodigen, bijvoorbeeld jij, je ouders, begeleiders of (gezins)voogd. Als blijkt dat het probleem kleiner is geworden of helemaal weg is, spreken we af wanneer jullie kunnen stoppen met de therapie.

Bij systeemtherapie kunnen jullie leren:

- Samenwerken.
- Hoe je met elkaar kunt omgaan na een nare gebeurtenis.
- Omgaan met boze, bange of verdrietige gevoelens.