

# FFT. Functional Family Therapy, wat is dat?

Soms kunnen (gedrags)problemen of vervelende gevoelens veroorzaakt of in stand gehouden worden door problemen thuis. Bijvoorbeeld als er thuis veel ruzie is, of jullie elkaar niet zo goed begrijpen. In dat geval kan Functional Family Therapy (FFT) helpen om de situatie thuis te verbeteren zodat het beter gaat tussen jou en de rest van het gezin. En dat kan helpen om je gedrag te veranderen.

## Wanneer is Functional Family Therapy nodig?

FFT is bedoeld voor jou, je ouders en eventuele andere gezinsleden, zoals je broers of zussen. Dit kunnen natuurlijk ook andere personen zijn met wie jij samen een gezin vormt, zoals een stiefouder of een opa of oma. FFT kan nodig zijn als er bij jou sprake is van grensoverschrijdend gedrag en jij en je familie samen een lastige tijd doormaken. Maar ook als je daarnaast andere problemen hebt, zoals psychische problemen, een alcohol- of drugsprobleem, leer- of gedragsproblemen op school, verkeerde vrienden of problemen met politie of justitie.

## Wat houdt het in?

FFT helpt je om de relatie met je ouders en de rest van het gezin te verbeteren door samen de oorzaken die tot de problemen leiden aan te pakken. Dat doen we door te zoeken naar gemeenschappelijke doelen, waarbij iedereen meetelt en er naar iedereen wordt geluisterd. De gesprekken zijn in principe één keer in de week, bij ons op Traverse. Soms – als dat nodig is – kunnen ze ook bij jou thuis plaatsvinden. De behandeling duurt ongeveer vier tot zes maanden, afhankelijk van hoe vaak de gesprekken plaatsvinden.

## Ben je intern geplaatst?

FFT kan ook een onderdeel zijn van je resocialisatieprogramma, aan het eind van je verblijf in een instelling, vlak voor je weer thuis gaat wonen en in de periode daarna.

## Hoe werkt het?

FFT bestaat uit drie fases:

### Fase 1

In de eerste fase helpt de therapeut jou en je familie bij het ontdekken van de sterke kanten van jullie gezin, en om de moeilijkheden als een gezamenlijk probleem onder ogen te zien.

### Fase 2

Vervolgens leren jullie om samen de problemen op te lossen. Dat doe je door op een andere manier met elkaar om te gaan, door afspraken te maken en door je daaraan te houden. Ook leren jullie om irritaties niet te laten oplopen tot er een uitbarsting komt, maar om ze juist te voorkomen.

### Fase 3

Tot slot gaan jullie alles wat je geleerd hebt in nieuwe situaties toepassen. Maar ook leer je om eventuele terugval op te vangen en te voorkomen dat er nieuwe problemen ontstaan. In deze fase wordt het aantal gesprekken meestal minder.

## Extra behandeling

Soms is na de gezinsgesprekken nog extra behandeling van één of meerdere van jullie gezinsleden nodig. Bijvoorbeeld een aantal aparte therapeutische gesprekken, of een training in het omgaan met agressie.

## Meer weten?

Het kan natuurlijk zijn dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Neem dan contact met ons op via telefoonnummer (0575) 57 79 00.

TraverseFlevoland Polikliniek voor kinderen en jongvolwassenen

vitree  
toekomst voor jeugd

triade

Reentry

Informatie voor jongeren

# FFT

## Functional Family Therapy, wat is dat?

### Traverse Flevoland

Postadres:  
Postbus 2064, 8203 AB Lelystad  
Bezoekadres:  
Noorderwagenplein 6,  
8223 AL Lelystad  
Telefoon (0575) 57 79 00  
info@traverseflevoland.nl



[www.traverseflevoland.nl](http://www.traverseflevoland.nl)  
september 2010

**TraverseFlevoland** Polikliniek voor kinderen en jongvolwassenen

**vitree**  
toekomst voor jeugd

**tri**de

**Ren**tray