



Informatie voor patiënten

Altrecht Persoonlijkheidsstoornissen

Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) Altrecht Persoonlijkheidsstoornissen

Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) is een (psycho-)therapievorm met als doel beter te begrijpen waarom je doet wat je doet, voelt zoals je voelt en om anderen en de relatie met hen beter te begrijpen.

Wat is mentaliseren?

Mentaliseren is het vermogen om te begrijpen wat onszelf en anderen beweegt, waarom wij en anderen doen wat we doen. Dit is heel belangrijk om onze emoties en impulsen onder controle te houden, maar ook om bevredigende en betekenisvolle relaties met anderen te kunnen hebben.

Voor wie is MBT en waar gaan we op in?

MBT is oorspronkelijk ontwikkeld om mensen te helpen die langdurige problemen hebben door hevige emotionele pijn. Hierdoor vertonen zij impulsief en vaak schadelijk gedrag voor zichzelf en/of anderen. Zij vinden het daardoor ook moeilijk om veilige en betekenisvolle relaties met anderen op te bouwen. Dit geheel van problemen wordt in de psychiatrie een persoonlijkheidsstoornis genoemd, zoals de Borderline-persoonlijkheidsstoornis.

MBT is helpend voor mensen die moeite hebben hun emotionele reacties in bepaalde situaties te begrijpen en wiens stemming gemakkelijk en schijnbaar onverklaarbaar omslaat. MBT kan ook helpen bij mensen die het moeilijk vinden om reacties van anderen op hen te begrijpen en die vaak wantrouwend zijn en verwachten dat anderen misbruik van hen zullen maken.

Allereerst zorgt MBT ervoor dat je meer zicht krijgt op de situaties die een sterke emotionele reactie oproepen of waardoor je stemming ineens omslaat. En waardoor je minder goed kunt nadenken over wat er gebeurt bij jezelf, de ander en in het contact. Zo leer je samen met jouw therapeuten je problemen kennen en hoe die je relaties met anderen beïnvloeden.

MBT vindt plaats in een groep. Daarnaast zijn er individuele gesprekken waarbij mentaliseren ook centraal staat. In overleg met de patiënt betrekken we ook naasten bij de behandeling.

Programma

Het MBT-programma bestaat uit drie fases en ziet er als volgt uit:

Eerste fase: de kennismaking

1. De psycho-educatiegroep MBT: in deze groep leggen we in 6 sessies uit wat mentaliseren is en welke symptomen/klachten mentaliseren moeilijk kunnen maken. Verder geven we uitleg over aanverwante onderwerpen, zoals persoonlijkheidsproblematiek en hechting. We laten zien hoe een MBT-behandeling verloopt en het is een kennismaking met samenwerken in de groep. En we maken een voorzichtig begin met oefeningen in mentaliseren.
2. Na het afronden van de psycho-educatiegroep is er een evaluatie. Hierin kijken we of iemand door kan stromen naar de MBT, waar groepspsychotherapie, psychomotorische therapie naast muziektherapie of creatief beeldende therapie deel van uitmaken.

Het kan zijn dat iemand meer zou kunnen profiteren door de psycho-educatiegroep te herhalen.

Tweede fase: de behandeling

1. MBT-groep:
 - groepspsychotherapie (2 x per week, 75 minuten)
 - psychomotorische therapie (1 x per week, 60 minuten)
 - muziektherapie of creatief beeldende therapie (1 x per week, 90 minuten)

Thema's uit de groepspsychotherapie komen terug bij de andere groepstherapieën.

2. Gesprekken met eigen behandelaar (frequentie afhankelijk van de noodzaak).
3. Reguliere psychiatrische consulten.
4. Individuele MBT-psychotherapie op indicatie.
5. Behandelmodulen op indicatie (gebruikmaken van andere faciliteiten van FACT PS, zoals bed-op-recept, telefoon-op-recept, inloopvoorziening).
6. Aandacht voor herstel, het aangaan en behouden van (steunende) contacten en je sociaal-maatschappelijk functioneren.

Derde fase: de nazorg

Follow-up MBT-groep: een nabehandelingsgroep (1 keer per twee weken), waarvan gebruikgemaakt kan worden om het geleerde te onderhouden. De individuele behandeling wordt in een half jaar afgebouwd.

Duur van de behandeling

- MBT-psycho-educatiegroep: 6 weken.
- MBT-groepstherapie: gemiddeld 1,5 jaar.
- MBT follow-up groep: maximaal 1 jaar, maar kan ook korter.

Hoe werken we en wat is de rol van de patiënt?

Wij werken op basis van vertrouwen. We verwachten een open samenwerking met elkaar om verbetering tot stand te brengen. We leren patiënten zelf initiatief te nemen, in de eerste plaats door problemen in te brengen in de groep en in de individuele gesprekken.

Vooraf het begin van de therapie kan soms moeilijk zijn, omdat er problemen aan de orde komen die heftige emoties kunnen opwekken en het vertrouwen in de relaties met de therapeuten en groepsleden nog moet groeien.

De behandeling vraagt van de patiënten dat ze respectvol met zichzelf, elkaar en ons omgaan. Zaken als samenwerking, vertrouwelijkheid, op tijd komen, alle individuele en groepszittingen aanwezig zijn, letten op het middelenmisbruik en eerlijkheid over de ervaren problemen, zijn belangrijk om de behandeling te laten slagen. Wij verwachten dat je je persoonlijk afmeldt als je een afspraak niet kunt nakomen.

Wat is de rol van het behandelteam?

Wij garanderen de veiligheid, beschikbaarheid en betrouwbaarheid binnen de behandeling in voldoende mate. Onze kwaliteit houden wij op peil door supervisie, intervisie, bijscholing, etc. Ook wij zullen je tijdig laten weten wanneer een afspraak niet door kan gaan. In contact blijven is dus een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

En na de MBT?

Dan horen we geregeld terug en merken in het contact dat de kwaliteit van leven van de patiënt is toegenomen. Er ontstaat meer ruimte voor acceptatie van jezelf, meer ruimte om te kiezen hoe je (anders) wilt leven en hoe je wilt deelnemen aan de samenleving. En vooral het beter kunnen verdragen en begrijpen van allerlei gevoelens van jezelf en de ander, waardoor ook relaties met anderen verbeteren.