

Mentaliseren bevorderende therapie (MBT) voor Jongeren (15 tot 23 jaar)

Wat is MBT voor jongeren?

MBT is ontwikkeld voor jongeren die al langer te maken hebben met heftige, snel wisselende overspoelende gevoelens en impulsief gedrag, die een negatief zelfbeeld hebben en die moeite hebben met het vasthouden van vriendschappen en relaties. Soms leiden de heftige gevoelens tot zelfbeschadigend gedrag of suïcidale neigingen. Meestal is er sprake van borderline persoonlijkheidsproblematiek met daarnaast ook angstklachten, depressie, eetproblemen of middelenmisbruik. Vaker zijn jongeren al eerder in een behandeling geweest die niet voldoende heeft geholpen. Ze lopen door hun problemen vast op school, werk, studie, en in relaties met ouders of vrienden. Problemen nemen toe en de toekomstige ontwikkeling kan ernstig belemmerd worden.

Wat is mentaliseren?

Mentaliseren helpt om het gedrag van jezelf en anderen beter te begrijpen. Het gedrag wordt gezien als iets wat een uiting is van gevoelens, bedoelingen, meningen, geloof, moraal etc. In het dagelijks leven gaat het vaak automatisch hoe je iemand waarneemt en hoe je inschat waarom iemand iets doet of zegt. De ander neemt jou ook op een bepaalde manier waar. Soms begrijp je elkaar niet en komt er een misverstand. Dat is niet erg als je het kunt uitspreken en verhelderen. Je relaties blijven intact en je hebt veerkracht om de dingen te doen die je wilt doen. Als het mentaliseren al langer en met regelmaat stopt, geeft dat problemen, zoals boven beschreven. We spreken dan vaak van een tekortschieten van het mentaliserend vermogen. De problemen worden meestal erger hoe ouder je wordt. Het is goed om hier zo vroeg mogelijk bij stil te staan zodat je mentaal en meestal ook fysiek sterker wordt. We betrekken altijd mensen uit je directe omgeving bij de behandeling omdat daar de spanningen vaak oplopen. We kijken met jou en gezinsleden hoe jullie beter over elkaar kunnen mentaliseren.

Wat is mentaliseren bevorderende therapie?

Als het mentaliseren in het dagelijks leven te vaak stopt en je problemen toenemen dan helpt mentaliseren bevorderende therapie, afgekort MBT. Deze therapie is ontwikkeld door Anthony Bateman en Peter Fonagy in Engeland. Door hun onderzoeksgroep is in de afgelopen 20 jaar aangetoond dat de therapie effectief is bij jongeren met (borderline) persoonlijkheidsproblematiek. Je leert herkennen en benoemen wat je denkt en voelt waardoor je meer grip krijgt op heftige emoties en gedrag. Het contact met anderen verbetert omdat je naast jezelf ook de ander meer begrijpt. Je raakt meer geïnteresseerd in de ander en luistert naar de meningen en gevoelens van anderen. Je ziet meer wat er tussen jou en de ander speelt; dat voorkomt misverstanden en het contact met anderen verbetert. Je leert op een rustigere manier om te gaan met verschillen en voorkomt hierdoor heftige ruzies of relatiebreuken.

MBT Advies- en indicatiegesprek

Als vanuit de intake gedacht wordt aan MBT voor jongeren word dit in het adviesgesprek besproken of (als de intaker niet zelf bij het Jongerenteam werkt), word je uitgenodigd voor een MBT indicatiegesprek. In dit gesprek zullen we samen met jou kijken naar het doel en de werkwijze van MBT, en wat voor jou en de behandelaar nodig is om tot een goede behandelovereenkomst te komen. Zo krijgen wij (behandelaar en patiënt) een duidelijker beeld of MBT aansluit bij je hulpvraag, veranderwens en mogelijkheden. Als zou blijken dat MBT toch minder geschikt is, dan geven wij je – in overleg met je intaker/aanmelder – advies over een alternatief en passender behandel aanbod.

Behandeling

De MBT is een behandeling die maximaal drie jaar gaat duren. Hierbij hanteren we het motto, “zo kort als mogelijk en zo lang als nodig”. De behandeling kent een vaste structuur. Aan het begin heb je meerdere therapiemomenten in de week. Het is dus heel belangrijk dat je een bewuste keuze maakt en je leven zo inricht dat je de therapie kunt volgen. Vaak betekent dit dat je met school, studie, stage of werk hierover afspraken moet maken.

MBT introductiecursus: je begint met een MBT introductiecursus. Deze cursus is een verplicht eerste onderdeel van de MBT behandeling waarin wederzijdse kennismaking met de therapie centraal staat. Deze cursus heeft een aantal bijeenkomsten waarin je leert wat mentaliseren is en waarom het ook moeilijk kan zijn. Als je de cursus goed hebt doorlopen stroom je door naar het voortraject.

Voortraject : je ziet wekelijks je vaste behandelaar voor individuele therapie, jullie stellen samen het behandelplan op aan de hand van bepaalde behandelthema's. Jullie brengen in kaart hoe het mentaliseren bij jou vastloopt en stellen de eerste doelen op voor de therapie. Daarnaast start je wekelijks met de sociotherapie, waar je het signaleringsplan opstelt. We willen in kaart brengen hoe spanning bij je oploopt, welk destructief gedrag er mogelijk bij hoort en wat je er zelf aan kunt doen om dat te voorkomen. Daarbij kijken we ook hoe anderen je kunnen helpen. De sociotherapeut kan op huisbezoek komen indien nodig. Verder is er een kennismaking met je gezin bij de systeemtherapeut. We willen goed begrijpen hoe jullie met elkaar omgaan als het mentaliseren stopt in het gezin. Met de systeemtherapeut stellen jullie samen een behandelplan op. Verder zie je de psychiater voor psychiatrisch onderzoek en wordt huidige dan wel nieuwe medicatie besproken.

Hoofdfase (van 12 tot max.18 maanden): in de hoofdfase volg je naast bovengenoemde therapie-onderdelen (individuele therapie, sociotherapie, systeemtherapie) wekelijks groepstherapie. De beginperiode van deze fase is intensief, je hebt meerdere therapiemomenten in de week. Als het signaleringsplan af is kunnen er nog andere vragen zijn omtrent studie, financiën, waar je nog verder aan werkt met de sociotherapeut. Gedurende het therapieproces wordt regelmatig met jou, het gezin en het team geëvalueerd (1x/3 á 4 maanden). We bespreken hoe het de afgelopen periode is gegaan en welke doelen er de komende periode centraal moeten staan.

Nabehandeling (van ca. 6 tot max.18 maanden): in de nabehandeling is er nog individuele therapie. De frequentie wordt verlaagd zodat je je weer kunt richten op wat in jouw leven belangrijk is en wat je wilt oppakken. Hiervoor stel je met je therapeut een paar concrete doelen. Mogelijk dat de sociotherapeut ook gevraagd wordt voor nog extra ondersteuning bij bepaalde thema's zoals studie, wonen, werk.

Wie zijn de behandelaren?

Op onze locaties hebben wij teams die al een aantal jaren ervaring hebben in het werken met MBT voor adolescenten. De teams zijn multidisciplinair samengesteld, bestaande uit GZ-psychologen, psychotherapeuten, klinisch-psychologen, systeemtherapeuten, sociotherapeuten en psychiaters. Zij zijn allen getraind in MBT methodiek en theorie en scholen zich hierin voortdurend d.m.v. supervisie, cursussen en opleiding.

Bewezen effectief

MBT is een bewezen effectieve behandeling voor persoonlijkheidsstoornissen.

Kosten

In het kader van de Jeugdwet valt de Jeugd GGZ, voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar, onder de financiële verantwoordelijkheid van de gemeente. Het NPI volgt de afspraken die Arkin (of andere hoofdaanemers) met de betreffende gemeentes in de regio Amsterdam hebben gemaakt.

Voor jongeren vanaf 18 jaar geldt dat behandeling bij het NPI onder de specialistische GGZ valt, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico. In je polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding je in aanmerking komt. In sommige gevallen kan je verzekeraar melden dat er geen contract is met het NPI. Het NPI is echter onderdeel van Arkin en er is een contract met Arkin. De zorg van het NPI wordt via dit contract vergoed.

Contact

Je kan je met een door de huisarts of medisch specialist ondertekende verwijsbrief aanmelden voor een intake bij het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website www.npispecialist.nl.

Contact

Je kan je met een door de huisarts of medisch specialist ondertekende verwijsbrief aanmelden voor een intake bij het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website www.npispecialist.nl.

Indien je al bij een ander merk van Arkin in behandeling bent kan de behandelaar je aanmelden voor een intake.

Heb je verdere vragen dan kan je terecht bij ons wekelijks telefonisch spreekuur op woensdag van 12.00 tot 13.00 uur. Het spreekuur voor verwijzers vindt dagelijks plaats van 13.00 tot 14.00. Beide spreekuren zijn bereikbaar via het algemene nummer van het NPI 020-5904700.

Indien je al bij een ander merk van Arkin in behandeling bent kan de behandelaar je aanmelden voor een intake.

Heb je verdere vragen dan kan je contact opnemen met onze telefonische spreekuurhouders van het Jongerenteam: Hannah Buijs of Annette Plümpe.

Het spreekuur voor verwijzers vindt dagelijks plaats: ma., di. en vrijdag: 13:00 - 17:00 uur. Woe en do: 09:00 - 13:00 uur.

Beide spreekuren zijn bereikbaar via het algemene nummer van het NPI 020-5904700.