

Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) Ambulant Amersfoort

Wat is MBT?

MBT is de afkorting van Mentaliseren Bevorderende Therapie. Een MBT-behandeling kan helpen als je al lange tijd veel last hebt van heftige en snel wisselende emoties. Daar kun je van schrikken. Dat zorgt er weer voor dat je plotseling en zonder nadenken reageert (we noemen dit impulsief). Met MBT leer je om de dingen die je doet, je gevoelens en je behoeftes te begrijpen, en om te begrijpen wat er in het contact tussen jou en de ander gebeurt. Je leert ook om anderen te begrijpen. Dit heet mentaliseren.

Voor wie is MBT?

MBT is een behandeling voor mensen met borderline persoonlijkheidsproblemen.

MBT Ambulant kan helpen als je:

- Stemningswisselingen hebt.
- Op een schadelijke manier impulsief bent.
- Problemen hebt in het contact met anderen.

MBT is **niet** de juiste behandeling als:

- Een psychotische stoornis of verslaving je belangrijkste probleem is.
- Je een hersenbeschadiging hebt waardoor je niet kunt leren mentaliseren.

Als MBT toch niet de juiste behandeling voor je is, dan geven wij advies over een andere behandeling die beter bij je past. We overleggen hierover altijd met je verwijzer binnen het NPI. Dit is meestal jouw intaker. Waar nodig overleggen we met je huisarts of je eerdere behandelaar.

Mentaliseren: een belangrijk onderwerp bij MBT

In MBT leer je mentaliseren. Je leert te begrijpen wat je eigen gedachten, gevoelens, wensen, ideeën, behoeftes, enzovoort zijn, en wat die van een ander zijn. Het is voor deze behandeling belangrijk dat je nieuwsgierig bent naar jezelf en naar de ander. Wat er ook gebeurt bij jou en tussen jou en de ander, we gaan dat op een open en nieuwsgierige manier met je onderzoeken.

Invullen

Mentaliseren werkt zo: als je iemand ziet, vul je vaak zelf al in hoe die persoon is en waarom die iets doet of zegt. Die ander kijkt ook met zo'n eigen idee naar jou. Op momenten dat je veel spanning hebt, vul je de dingen van jezelf of de ander vaak negatief in, begrijp je elkaar niet en ontstaat er een misverstand. Dat is niet erg als je het tegen elkaar kunt zeggen en uitleggen. Je relaties met anderen blijven dan goed.

Beter mentaliseren heeft veel voordelen

Als je problemen hebt met mentaliseren, dan leidt dat vaak tot klachten, zoals wisselende stemmingen, sombere periodes, negatieve manieren om met deze gevoelens om te gaan. Het leidt ook tot miscommunicatie en problemen in relaties met anderen. Het is daarom belangrijk om dit te verbeteren. Dat heeft veel voordelen.

Als je kunt herkennen en zeggen wat je denkt en voelt, kun je goed omgaan met de dingen die je tegenkomt:

- Je kunt omgaan met hoe je dingen ervaart, hoe je met jezelf en anderen omgaat, en met lastige dingen in je dagelijkse leven.
- Je hebt meer grip op jezelf en op wat er tussen jou en anderen gebeurt.
- Je ziet beter wat er speelt tussen jou en de ander.
- Je leert ook op een rustiger manier om te gaan met verschillen. Dat voorkomt misverstanden, heftige ruzies of het einde van relaties.
- Je begrijpt jezelf en ook anderen beter. Daardoor heb je beter contact met anderen.

Samen met je omgeving

We vragen altijd mensen uit je directe omgeving bij de behandeling, omdat zij jou kennen en een belangrijke rol in je leven spelen.

Wat gebeurt er in MBT Amersfoort?

MBT is een behandeling op maat, speciaal gemaakt voor wat jij nodig hebt. Je behandelteam en jijzelf kijken wat voor jou zinvol is. Wat je precies gaat doen, kan dus per persoon en per behandelfase verschillen.

Je krijgt de MBT-behandeling van vaste behandelaren: een GZ-psycholoog, een psychotherapeut of klinisch psycholoog, groepstherapeuten, sociotherapeuten en een psychiater. Zij willen de MBT-behandeling zo goed mogelijk kunnen geven, nu en in de toekomst. Ze praten daarom regelmatig met elkaar over hoe het gaat. Ook maken ze soms video-opnames van therapie sessies, zodat ze die met elkaar kunnen bespreken. Dat gebeurt natuurlijk alleen als jij dat goed vindt.

De MBT-behandeling duurt 21 maanden. Er zijn 3 behandelfases, die je achter elkaar doet:

- De eerste fase (3 maanden).
- De intensieve fase (12 maanden).
- De eindfase (6 maanden).

De eerste fase

In de eerste fase doe je verschillende dingen:

- De **MBT-introductie cursus** (zie ook de factsheet Introductie cursus voor MBT). Hier leer je in 3 maanden hoe MBT werkt. Je krijgt van onze sociotherapeut informatie, uitleg en oefeningen over veel voorkomende woorden in de behandeling, zoals mentaliseren, omgaan met emoties en hechting. We bespreken hoe je je spanning onder controle kunt krijgen en hoe je je familie en vrienden over de behandeling kunt vertellen.
- Je maakt samen met de sociotherapeut het **crisis-signaleringsplan**. Dit plan helpt je om gevoelens, gedachten en gedrag die voor een crisis kunnen zorgen te herkennen en er beter mee om te gaan.
- Je maakt kennis met jouw **vaste behandelaar**. Je hebt de hele behandeling door individuele (één op één) afspraken met deze behandelaar.
- Je maakt kennis met de **psychiater**.

Als je goed begrijpt wat de MBT-behandeling inhoudt, kun je door naar de intensieve fase. Blijkt tijdens de eerste fase dat het je niet lukt om afspraken te maken over beschadigend gedrag of naar de therapie-afspraken te komen, dan bekijken we met jou welke behandeling wel bij je past.

De intensieve fase

In de intensieve fase heb je 12 maanden veel therapie:

- **Groepspsychotherapie**, 1 keer per week 90 minuten. Je leert hier mentaliseren.
- **Individuele psychotherapie**, 1 keer per week 45 minuten. Hier leer je ook mentaliseren.
- We kijken of je **sociotherapie** nodig hebt. Als dat zo is, dan krijg je begeleiding om jouw dagelijkse leven goed te organiseren. Als bijvoorbeeld bij jou de spanningen vaak hoog oplopen, dan kijk je met de sociotherapeut hoe je jouw crisis-signaleringsplan kunt gebruiken. De gesprekken duren 45 minuten en zijn zo vaak als nodig: 1 keer per week, 1 keer per twee weken, misschien een tijdje niet en dan weer wel.
- We kijken ook of je **systeemtherapie** nodig hebt. Systeem betekent hier: belangrijke anderen. Je krijgt dan een aantal gesprekken met een systeemtherapeut en mensen die voor jou belangrijk zijn. Dit doen we als we merken dat het je niet goed lukt om wat je leert mee te nemen naar belangrijke anderen. Het is dan goed om daar met een systeemtherapeut extra aandacht aan te geven.
- Als je medicatie gebruikt, heb je **afspraken met de psychiater**.

Je hebt tijdens de MBT-behandeling ook **evaluatiegesprekken**. Je bespreekt dan met je behandelteam of de behandeling je genoeg helpt, of de therapieën bij je passen en of het zinvol is om een extra module erbij te doen.

De eindfase

In de eindfase gaat het over hoe je de dingen die je hebt geleerd en bereikt ook buiten de therapie kunt volhouden. In je omgeving, op je werk of dagbesteding en als je nieuwe mensen leert kennen. De eindfase duurt 6 maanden. Je hebt dan:

- **Groepspsychotherapie**, 1 keer per week 90 minuten.
- **Individuele psychotherapie**, 1 keer per 2 weken 45 minuten.

MBT werkt

Het is wetenschappelijk bewezen dat de MBT-behandeling werkt. Na een MBT-behandeling:

- Hebben mensen minder psychische klachten (ze hebben vooral minder angst en depressie).
- Gebruiken ze minder verslavende middelen.
- Redden ze zich beter in relaties met anderen en in de samenleving.
- Denken ze blijvend positiever over zichzelf.
- Hebben ze blijvend betere controle over zichzelf.
- Vinden ze dat ze een veel betere kwaliteit van leven hebben.
- Maken ze beter gebruik van hulpverlenende organisaties.

Waar is de behandeling?

MBT Ambulant Amersfoort is op de locatie van het NPI in Amersfoort:

Berkenweg 7
3818 LA Amersfoort

Publicaties

- Bales, D.L., Timman, R., Andrea, H., Busschbach, J.J.V., Verheul, R. & Kamphuis, J.H. (2015). Effectiveness of day hospital Mentalization Based Treatment for patients with severe borderline personality disorder; a matched control study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 409-417.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2008). 8-year follow-up of patients treated for borderline personality disorder: Mentalization-based treatment versus treatment as usual. *American Journal of Psychiatry*, 165, 631-638.
- Laurensen, E.M., Westra, D., Kikkert, M.J., Noom, M.J., Eeren, H.V., van Broekhuizen, A.J., Peen J., Luyten, P., Busschbach J.J. & Dekker J.J. (2014). Day Hospital Mentalization-Based Treatment (MBT-DH) versus treatment as usual in the treatment of severe borderline personality disorder: protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 14, 149.

Kosten

Als je een Nederlandse ziektekostenverzekering hebt, dan wordt je behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische ggz-instelling. Dit betekent dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering. Ze worden dus vergoed door de zorgverzekeraars. Je betaalt wel eigen risico voor behandeling in de specialistische ggz. In je polisvoorwaarden staat precies beschreven op welke vergoeding jij recht hebt.

Het kan gebeuren dat je verzekeraar laat weten dat hij geen contract heeft met het NPI. Maar het NPI is onderdeel van Arkin. Je verzekeraar heeft wel een contract met Arkin. De behandelingen van het NPI worden via het contract met Arkin vergoed.

Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy. Dit is geregeld in de wet. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat beschreven aan welke regels onze medewerkers zich moeten houden bij het omgaan met persoonsgegevens en dossiers. Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via **020 590 47 00**.

Contact

Als je een behandeling wilt bij het NPI, moet je dat eerst bespreken met je huisarts of je behandelaar. Die kan je naar ons verwijzen. Alleen met een verwijsbrief van je huisarts of behandelaar kun je een afspraak maken voor een intake, een kennismakingsgesprek.

Voor vragen over de aanmelding of voor een afspraak voor de intake bel je naar de Centrale Aanmelding van Arkin (het NPI is onderdeel van Arkin): 088-505 12 02.

Of je huisarts of behandelaar meldt je aan bij Arkin voor behandeling bij het NPI.

Ben je verwijzer? Dan kun je elke werkdag van 08:30 tot 17:00 uur terecht bij de Centrale Aanmelding Arkin voor aanmelden, collegiaal overleg en vragen via telefoonnummer 020 – 590 55 55.

Als je een Arkin behandelaar bent, kun je terecht bij het Consultatie en Aanmeld Team (CAT). Kijk op <https://www.npispécialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.