



## Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) Introductie cursus voor MBT

### 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.

### Wat gebeurt er in de MBT-introductie cursus?

De MBT-introductie cursus is je eerste kennismaking met MBT binnen het NPI. Je doet deze cursus voordat je begint met de MBT-behandeling, in een groep van maximaal 10 deelnemers. 2 behandelaren begeleiden de cursus. Zij zijn onderdeel van het MBT-team.

In 12 bijeenkomsten leer je hoe MBT werkt. Elke bijeenkomst gaat over een ander onderwerp. Je krijgt informatie en uitleg over belangrijke begrippen, bijvoorbeeld over mentaliseren, persoonlijkheidsstoornissen, emotieregulatie en hechting. Door oefeningen leer je nog beter begrijpen wat deze begrippen betekenen. We hebben ook aandacht voor hoe je je spanning onder controle krijgt en hoe je je familie en vrienden over de behandeling kunt vertellen.

In dezelfde periode dat je de MBT-introductie cursus doet, maak je kennis met je vaste behandelaar en je sociotherapeut. Zij begeleiden je tijdens de MBT-behandeling. Als je klaar bent met de MBT-introductie cursus, bespreek je samen met je vaste behandelaar of je kunt beginnen met de MBT-behandeling, of dat er nog iets anders voor nodig is.

### Voor wie is de MBT-introductie cursus?

De MBT-introductie cursus is er voor alle mensen die bij het NPI de MBT-behandeling gaan volgen. Je kunt MBT in Amsterdam en in Amersfoort doen.

In Amsterdam zijn er 2 verschillende vormen van MBT:

- MBT Intensief heeft extra veel therapiegesprekken.
- MBT Ambulant heeft minder vaak gesprekken.

Meer over de verschillende MBT-behandelingen kun je lezen in de factsheets MBT Ambulant Amsterdam, MBT Ambulant Amersfoort en MBT Intensief.

Voor de **introductie cursus MBT** hebben we 3 cursusgroepen. In welke groep je komt, hangt af van de stad waar je MBT gaat volgen en welke vorm. Dit zijn de 3 cursusgroepen:

- MBT-I Ambulant in Amersfoort.
- MBT-I Ambulant in Amsterdam.
- MBT-I Intensief in Amsterdam.

### Hoe lang duurt de MBT-introductie cursus?

- De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten (3 maanden).
- Je hebt 1 keer per week een bijeenkomst van 60 minuten (zonder pauze), op dezelfde weekday en tijd.
- Elke 4 weken kunnen er nieuwe deelnemers beginnen en stoppen.

### 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

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Je hebt hiervoor een Nederlandse ziektekostenverzekering nodig. De betaling loopt dan via de zorgverzekeraar. Hierbij geldt een algemeen eigen risico. Dit eigen risico betaal je per jaar aan je zorgverzekeraar over alle zorg die dat jaar nodig is. De overheid beslist elk jaar hoe hoog dit eigen risico is.

### Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy zoals het in de wet is geregeld. 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 precies beschreven hoe onze medewerkers omgaan met persoonsgegevens en het medische dossier. 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.