

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

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. Om jongeren beter te begrijpen, te steunen en helpen relaties te verbeteren worden ouders vanaf begin bij de therapie betrokken.

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 je ouders of andere 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 je uitgenodigd voor een MBT advies- of 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 cliënt) 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 verwijzer – advies over een alternatief en passender behandel aanbod.

Behandeling

Voorafgaand aan de behandeling volgen cliënten de MBT introductie cursus, parallel daaraan vindt er een MBT oudercursus plaats. Daarna start de behandeling met het voortraject van 3 maanden. De aansluitende hoofdfase duurt 12 maanden (er bestaat de mogelijkheid bij dringende redenen deze 2 keer met drie maanden te verlengen). De nabehandelingsfase duurt maximaal 12 maanden. In het geheel omvat de duur van de therapie ca. 2 jaar en 3 maanden. 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 vanaf de start. Vaak betekent dit dat je met school, studie, stage of werk op tijd hierover afspraken moet maken.

MBT introductie cursus: je begint met een MBT introductie cursus. 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.

MBT oudercursus: ouders leren wat mentaliseren is, hoe zij kunnen aansluiten bij de gevoelens en behoeftes van jou en hoe ze een steun kunnen zijn die bij jou past.

Voortraject (3 maanden): 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 start je met systeemtherapie waarbij je ouders of ook andere gezinsleden betrokken worden. 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 (12 maanden): in de hoofdfase volg je, naast bovengenoemde therapieonderdelen (individuele therapie, sociotherapie, systeemtherapie), wekelijks groepstherapie. 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 per 3 maanden). We bespreken hoe het de afgelopen periode is gegaan en welke doelen er de komende periode centraal moeten staan.

Nabehandeling (max.12 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. Op indicatie zijn er nog gesprekken met de sociotherapeut.

Wie zijn de behandelaren?

Op onze locaties hebben wij teams die al meerder jaren 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 hebben regelmatig intercollegiaal overleg om de kwaliteit van de therapeutische competenties te waarborgen. Hiertoe zullen, met je toestemming, video-opnames gemaakt worden van de therapiezittingen.

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 hoofdaannemers) 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 kunt 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.

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

Verwijzers kunnen iedere werkdag van 08:30 tot 17:00 uur bij Centrale Aanmelding Arkin (CAA) terecht voor aanmelden, collegiaal overleg en overige vragen via 020-5905555.

Intercollegiaal overleg vooraf kan met ons Consultatie- en Aanmeldteam (CAT). Zie <https://www.npispecialist.nl/overleg-vooraf/> voor verdere informatie.