

## MBT Introductiecursus (MBT-I) voor jongeren

### Wat is MBT?

MBT is de afkorting van Mentaliseren Bevorderende Therapie. Het is een behandeling voor als je 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 dingen doet (we noemen dit impulsief). Met MBT leer je om de dingen die je doet, je gevoelens en je behoeften 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 de MBT-introductiecursus voor jongeren?

De MBT-introductiecursus is een verplicht eerste onderdeel voor alle jongeren die bij het NPI de MBT-behandeling voor jongeren gaan doen.

De MBT-behandeling voor jongeren is er voor als je langer dan 2 jaar:

- Heftige en snel veranderende gevoelens hebt waar je zelf geen grip op hebt.
- Plotseling en zonder nadenken (impulsief) reageert.
- Negatief over jezelf denkt.
- Het moeilijk vindt om vriendschappen en relaties goed te houden.

Soms zorgen die heftige gevoelens ervoor dat je jezelf beschadigt of denkt aan zelfdoding. Als je zoveel last hebt van heftige emoties, is er vaak meer aan de hand. Meestal heb je dan een borderline persoonlijkheidsstoornis of kenmerken daarvan. Je kunt dan ook last hebben van andere problemen zoals angst, somberheid, eetproblemen of verslavingsproblemen.

Veel jongeren die bij het NPI komen, zijn al eerder in behandeling geweest, maar die behandeling heeft niet genoeg geholpen. Door je problemen loop je vast op school, je werk, je studie en in je relaties, bijvoorbeeld met je ouders of vrienden. Je problemen worden steeds erger en je kunt je daardoor niet goed verder ontwikkelen.

Als jij start met de behandeling, volgen je ouders de **MBT Oudercursus**. Zij leren ook wat mentaliseren is, en wat dat voor hen betekent. We vragen je ouders bij jouw behandeling, zodat zij goed kunnen begrijpen wat jouw gevoelens zijn en wat jij nodig hebt. Ze leren ook hoe ze je kunnen steunen en je kunnen helpen om je relaties te verbeteren.

### Wat gebeurt er in de MBT-introductiecursus voor jongeren?

De MBT-introductiecursus voor jongeren is je eerste kennismaking met MBT. Je doet deze cursus in een groep, voordat je begint met de MBT-behandeling voor jongeren. In de groep zitten ongeveer 10 andere jongeren, en 2 behandelaren begeleiden de cursus. Zij werken bij het MBT Jongerenteam van het NPI.

In 6 bijeenkomsten leer je hoe MBT werkt. Elke bijeenkomst gaat over een ander onderwerp. Je krijgt informatie en uitleg over de MBT-behandeling en over woorden en onderwerpen waar het bij MBT vaak over gaat, zoals mentaliseren. Het gaat ook over je emotionele ontwikkeling, problemen die daarbij kunnen ontstaan en over wat er met je gebeurt als je als jongere opgroeit.

Ook hebben we het over hoe je je emoties en spanningen onder controle kunt krijgen en over relaties met belangrijke anderen, zoals je ouders en vrienden. Je krijgt ook oefeningen en huiswerkopdrachten.

Aan het eind van de cursus heb je een beeld van wat mentaliseren is, wat een Mentaliseren Bevorderende Therapie is, wat MBT kan doen voor jouw problemen en wat jij nodig hebt. Je weet ook hoe het is om mee te doen in een groep. In de laatste bijeenkomst bespreek je met de behandelaren hoe het gaat en hoe je behandeling verdergaat.

Als je op dit moment nog ergens anders in behandeling bent, is het belangrijk om met je intaker van het NPI te overleggen hoe je die behandeling kunt afronden. Want je hebt misschien nog bepaalde gesprekken of medicatie nodig. Als we (na de MBT-introductiecursus) hebben besloten dat MBT de juiste behandeling voor jou is, krijg je een vaste behandelaar. Dan start de behandeling.

### **Hoe lang duurt de MBT-introductiecursus?**

- De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten.
- Je hebt 1 keer per week een bijeenkomst van 90 minuten.

### **Publicaties**

- Bales, D.L., Beek, N. van, Smits, M., Willemsen, S., Busschbach, J.J.V., Verheul, R. & Andrea, H. (2012). Treatment outcome of 18-month, day hospital Mentalization-Based Treatment (MBT) in patients with severe borderline personality disorder in the Netherlands. *Journal of Personality Disorders*, 26, 568-82.
- Bateman, A. W., & Fonagy, P. (2010). Mentalization-based treatment for borderline personality disorder. *World Psychiatry*, 9, 11-15.
- Hutsebaut, J. (2021), De kracht van mentaliseren.

### **Kosten**

Als je **onder de 18 jaar** bent, geldt de Jeugdwet en val je onder de Jeugd-ggz. Ggz is de afkorting van geestelijke gezondheidszorg. De gemeente waar jij bent ingeschreven betaalt de kosten hiervoor. Het NPI is een onderdeel van Arkin, een grote ggz-organisatie in en om Amsterdam. Het NPI houdt zich aan de afspraken die Arkin (of een organisatie die je naar ons heeft verwezen, heeft gemaakt met jouw gemeente.

Ben je **18 jaar of ouder**, dan wordt je 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.npspecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.