

Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) Ambulant Amsterdam

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 kan helpen als je:

- Stemmingswisselingen 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 intaker.

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?

De MBT-behandeling 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.

Het behandelteam bestaat uit de verschillende vaste behandelaren: psychotherapeuten of psychologen, een sociotherapeut 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 therapiesessies, zodat ze die met elkaar kunnen bespreken. Dat gebeurt natuurlijk alleen als jij dat goed vindt.

De MBT-behandeling duurt gemiddeld 2,5 jaar. Er zijn 3 behandelfases, die je achter elkaar doet:

- De startfase (minimaal 3 maanden).
- De intensieve fase (12 maanden).
- De eindfase (6 tot 12 maanden).

De startfase

In de startfase doe je verschillende dingen:

- De **MBT-introductiecursus** (zie ook de factsheet Introductiecursus voor MBT). Hier leer je in minimaal 3 maanden hoe MBT werkt. Je krijgt informatie, uitleg en oefeningen over veel voorkomende woorden in de behandeling, zoals mentaliseren en hechting. We bespreken hoe je je spanning onder controle kunt krijgen en hoe je je familie en vrienden over de behandeling kunt vertellen.
- Individuele (één op één) **psychotherapie**, 1 keer per week 45 minuten. Hier praat je over je klachten en problemen. Je leert herkennen welke gevoelens en behoeftes je uit de weg gaat en hoe je daarop reageert. Je leert op een andere manier om te gaan met moeilijke gevoelens zoals angst, schuld en schaamte, op een manier die minder negatief voor jezelf en/of voor anderen is.
- **Sociotherapie** op maat, 1 keer per week 45 minuten. Je krijgt begeleiding om je dagelijkse leven goed te organiseren. Ook maken we een plan waarmee je zelf (met je familie en vrienden) kunt voorkomen dat je vanuit heftige gevoelens overgaat tot gedrag waar je later spijt van krijgt. We noemen dit een crisis-signaleringsplan.
- Je hebt als het nodig is een **afspraak met de psychiater**.

Als je goed begrijpt wat de MBT-behandeling inhoudt, wat er van je wordt verwacht en je voldoende tijd kunt vrijmaken, ben je klaar voor de intensieve fase. Het kan zijn dat je nog problemen hebt die de MBT-behandeling in de weg zitten. Je gebruikt bijvoorbeeld verslavende middelen, je hebt ernstige eetproblemen of er spelen andere dingen waardoor je niet aan de intensieve fase kunt beginnen. We kunnen dan de startfase verlengen. Of we kunnen je verwijzen naar een andere behandeling binnen of buiten het NPI.

De intensieve fase

In de intensieve fase heb je 12 maanden veel therapie:

- **Groepspsychotherapie**, 1 keer per week 90 minuten.
- **Individuele psychotherapie**, 1 keer per week 45 minuten.
- Als het nodig is, **sociotherapie** op maat.
- Als het nodig is, **afspraken met de psychiater**.

Je hebt tijdens de MBT-behandeling ook **3 evaluatiegesprekken**. Je bespreekt dan met je behandelteam of de behandeling je genoeg helpt en of de therapieën bij je passen.

De eindfase

In de eindfase werk je 6 tot 12 maanden vooral aan je herstel. Het gaat er ook over hoe je de dingen die je hebt geleerd en bereikt kunt blijven volhouden, ook buiten de therapie. Welke behandelingen je krijgt, hoe vaak en hoe lang kunnen we niet van tevoren zeggen. We kijken wat jij in de afrondende fase nog nodig hebt en maken dan een behandelprogramma speciaal voor jou.

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 Amsterdam is op 1 van de 3 locaties van het NPI in Amsterdam:

- NPI locatie Oost: Domselaerstraat 128
- NPI locatie Noord: Buikslotermeerplein 420
- NPI Locatie West: Overschiestraat 55

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.npispecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.