



## Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) Early (voor jongeren van 12-18 jaar)

### Wat is MBT?

MBT is de afkorting van Mentaliseren Bevorderende Therapie. In MBT leer je om de dingen die je doet, je gevoelens en je behoeften te begrijpen. Je leert ook die van anderen te begrijpen.

### Voor wie is MBT Early?

MBT Early (in het Nederlands: vroeg) is een behandeling voor als je nog niet zo lang last hebt van borderline-klachten, zoals heftige emoties die snel veranderen.

MBT Early is er voor als je:

- Nog niet heel erge klachten hebt.
- Die klachten niet langer dan twee jaar hebt.
- Tussen de 12 en 18 jaar bent.
- Plotseling en zonder nadenken (impulsief) reageert.
- Negatief over jezelf denkt.
- Het moeilijk vindt om vriendschappen en relaties goed te houden.
- Problemen hebt in relaties met je ouders, familie en vrienden. Je voelt je vaak niet begrepen, buitengesloten, je trekt je terug of je wordt juist boos.

Als je humeur, gedachten en gedrag erg wisselen kan er meer aan de hand zijn. Het kan een voorteken zijn van borderline persoonlijkheidsproblemen. Met de MBT Early-behandeling willen we de voortekens van borderline persoonlijkheidsproblemen zo vroeg mogelijk herkennen. Dan kunnen we namelijk tijdig ingrijpen.

We vinden het belangrijk om zo goed mogelijk te helpen bij jouw ontwikkeling en die van je gezin. We willen daarom helpen je borderline-klachten te verminderen, zodat je er nu én later minder last van hebt. Je leert in de MBT Early-behandeling om meer begrip te krijgen voor jezelf en anderen.

MBT Early is **niet** de juiste behandeling als je al langer dan 2 jaar problemen hebt, of als je heftige klachten hebt. Bijvoorbeeld als je:

- Probeert jezelf te doden.
- De afgelopen twee jaar langer dan zes maanden niet naar school bent geweest.
- Langer dan een half jaar geen contact met anderen hebt.
- Thuis vaak heftige ruzies hebt.

Als MBT Early 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 (dit is bijvoorbeeld je huisarts of je behandelaar op dit moment).

## **Mentaliseren: een belangrijk onderwerp bij MBT Early**

In MBT Early leer je mentaliseren. Je leert te begrijpen wat je eigen gedachten, gevoelens, wensen, ideeën, behoeftes, enzovoort zijn, en wat die van een ander zijn.

### *Invullen*

Dat 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 familie of andere mensen in je leven*

We vragen altijd je ouders of andere opvoeders bij de behandeling. En ook broers, zussen, vrienden en andere mensen die een rol spelen in je leven. Mentaliseren over de relaties met mensen die een rol spelen in je leven is een belangrijk onderdeel van de therapie.

## **Wat gebeurt er in MBT Early?**

Na de kennismaking en de intake begint de MBT Early-behandeling. De behandeling duurt in totaal 10 maanden.

De behandeling bestaat uit 2 onderdelen:

- De **intensieve fase** (4 maanden).
- De **nazorg** (6 maanden).

### ***De intensieve fase***

In de intensieve fase heb je 4 maanden elke week een individueel (één op één) therapiegesprek met je vaste behandelaar. In de eerste 4 gesprekken kijken we hoe jouw problemen met elkaar te maken hebben. In het vierde gesprek schrijven we voor deze onderdelen van je leven 2 precieze doelen op:

- Je identiteit (wie ben je, hoe kijk je naar jezelf).
- Hoe regel je je emoties.
- Relaties met anderen.
- Zelfstandigheid.

In de therapiegesprekken werk je samen met je behandelaar aan die doelen.

In de intensieve fase heb je ook nog andere gesprekken:

- Een gesprek over het **signaleringsplan**. Dit plan helpt je om beter om te gaan met gevoelens, gedachten en gedrag die voor een crisis kunnen zorgen en de behandeling in de weg kunnen zitten. Je maakt het signaleringsplan samen met je behandelaar.
- Een **psychiatrisch onderzoek**. Je hebt hiervoor een gesprek met de psychiater. Je bespreekt ook of je medicatie nodig hebt. Als je al medicatie hebt, bespreek je hoe het daarmee gaat en of er nieuwe nodig is.
- **3 systeemgesprekken**. Dit wordt ook wel gezinstherapie genoemd. Hier vragen we ook je ouders bij. We willen namelijk goed begrijpen hoe jullie met elkaar omgaan.
- **2 evaluatiegesprekken**. Je bespreekt dan met je vaste behandelaar hoe het de afgelopen tijd is gegaan en aan welke doelen je de komende tijd gaat werken.

In het één na laatste therapiegesprek krijg je een eindbrief van je behandelaar. Hierin staat welke doelen je hebt gehaald, welke veranderingen er bij jou zijn en wat belangrijke doelen zijn om in de volgende fase, de nazorg, aan te werken.

### **De nazorg**

De nazorg is zorg na de behandeling. Je hebt dan 4 gesprekken met je behandelaar in 6 maanden tijd. In het laatste gesprek is ook je gezin erbij. Zij begrijpen hierdoor beter wat er allemaal bij jou gebeurt. We bespreken ook hoe zij je kunnen helpen om de doelen die je hebt gehaald vast te houden. En of in jullie gezin misschien veranderingen nodig zijn, bijvoorbeeld dat je anders met elkaar omgaat of dat je op een vast moment van de dag met rust wordt gelaten.

Na de nazorg gaan jij en je gezin weer op eigen kracht verder. Als het toch weer slecht gaat en er crisissituaties ontstaan, dan kunnen we bespreken of je nieuwe therapie nodig hebt.

### **Van wie krijg je de MBT-behandeling?**

Wij hebben speciale teams die expert zijn in MBT voor jongeren. In deze MBT-jongerenteams werken behandelaren uit verschillende vakgebieden met elkaar samen: psychologen, systeemtherapeuten, sociotherapeuten en psychiaters. Zij zijn allemaal getraind in MBT en in de behandeling van jongeren.

Je behandelaren 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.

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