

Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) Oudercursus

Wat is MBT?

MBT is de afkorting van Mentaliseren Bevorderende Therapie. Je kind krijgt deze behandeling, omdat het al langere tijd veel last heeft van heftige en snel wisselende emoties. Je kind kan daarvan schrikken en dan plotseling en zonder nadenken reageren (we noemen dit impulsief). Of zich bijvoorbeeld juist terugtrekken uit het contact. Met MBT leert je kind om de dingen die hij of zij doet te begrijpen, en om zijn of haar gevoelens en behoeftes te begrijpen. Je kind leert ook te begrijpen wat er in het contact met anderen gebeurt, en om anderen te begrijpen. Dit heet mentaliseren. Het is wetenschappelijk bewezen dat de MBT-behandeling werkt.

Mentaliseren: een belangrijk onderwerp bij MBT voor jongeren

In MBT voor jongeren leert je kind mentaliseren. Je kind leert te begrijpen wat zijn of haar 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 het leven van je kind

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

Voor wie is de MBT Oudercursus?

Deze cursus is voor ouders of verzorgers van jongeren die de MBT-jongerenbehandeling volgen bij het NPI.

Wat gebeurt er in de MBT Oudercursus?

Als vader, moeder of verzorger ben je van dichtbij betrokken bij de ontwikkeling van je kind. De MBT-behandeling is daar nu een belangrijk onderdeel van. In de cursus leggen we uit wat de MBT-behandeling inhoudt en hoe we die hebben opgebouwd. Je krijgt in een groep met andere ouders informatie over veel voorkomende woorden en onderwerpen in de behandeling. Bijvoorbeeld over mentaliseren, problemen met mentaliseren, emotieregulatie, vroegtijdige stress en trauma, hechting, en het ouderschap. In deze cursus gaat het niet over inhoudelijke onderwerpen van je kind.

De oudercursus bestaat uit 3 bijeenkomsten van 2,5 uur per keer. Elke keer gaat het over een ander onderwerp. Aan het begin van de cursus krijg je het programma en cursusmateriaal. De dingen die je in de cursus leert, helpen je om je kind te ondersteunen bij de MBT-behandeling, om te begrijpen wat er zich allemaal afspeelt in je kind en om een betere relatie met je kind te krijgen. Na iedere bijeenkomst krijg je huiswerkopdrachten om te oefenen met de stof die je hebt geleerd.

De MBT Oudercursus helpt ook bij de systeemtherapie die je hierna met je kind gaat doen. Systeemtherapie wordt ook wel gezinstherapie genoemd. Het is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Belangrijke mensen uit de omgeving van je kind worden bij de therapie gevraagd, zoals ouders en andere gezinsleden. We willen namelijk goed begrijpen hoe jullie met elkaar omgaan en welke invloed de omgeving (zoals de school, de buurt, de cultuur, de religie) heeft op de problemen die er spelen.

Wie geeft de MBT Oudercursus?

Een systeemtherapeut en een sociotherapeut van het MBT-jongerenteam geven samen de cursus.

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

De MBT Oudercursus kost niets. De cursus is een onderdeel van de behandeling van je kind.

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/documents/2023/07/Privacyreglement-Arkin-2023.pdf>. 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.