



Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) Voor jongeren van 15-23 jaar

Wat is MBT?

MBT is de afkorting van Mentaliseren Bevorderende Therapie. Het is een behandeling voor als je al langer dan 2 jaar 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 MBT voor jongeren 15-23 jaar?

De MBT-behandeling voor jongeren van 15-23 jaar 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.

Hoe weet ik of MBT jongeren 15-23 jaar goed is voor mij?

Als je intaker bij het kennismakingsgesprek met het NPI denkt aan MBT voor jongeren, word je hiervoor aangemeld. Dat gebeurt alleen als jij het daarmee eens bent. Je komt dan op de wachtlijst. Je krijgt uitleg over het programma en wat voor jou het doel is van deze behandeling.

Als de intaker niet van het MBT-jongerenteam is, dan krijg je nog een gesprek met iemand van het MBT-jongerenteam, dit heet een indicatiestellingsgesprek. Ook kijken we wat voor jou en je MBT-behandelaar nodig is om deze behandeling goed te kunnen starten. We kijken welke hulp jij nodig hebt, wat je wilt veranderen en wat je aankunt.

Als MBT 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 voor jongeren

In MBT voor jongeren 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 voor jongeren 15-23 jaar?

De voorbereiding

- *Introductie cursus*
Voor je met de MBT-behandeling kunt beginnen, doe je eerst de MBT-introductie cursus voor jongeren. Dit zijn 6 bijeenkomsten van 90 minuten, 1 keer per week. Je leert wat mentaliseren is en waarom het ook moeilijk kan zijn.
- *Tijd maken voor MBT*
De MBT-behandeling heeft een vaste opbouw. Aan het begin heb je verschillende keren per week therapiemomenten. Het is dus heel belangrijk dat je duidelijk kiest voor MBT en je leven zo organiseert dat je de therapie vanaf de start kunt volgen. Vaak betekent dit dat je hierover op tijd afspraken moet maken met school, studie, stage of werk.

De MBT-behandeling

Als je de MBT-introductie cursus goed hebt afgesloten, start de MBT-behandeling. De hele behandeling duurt ongeveer 2 jaar en 3 maanden.

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.

De MBT-behandeling voor jongeren bestaat uit 3 onderdelen:

- De **eerste fase** (3 maanden).
- De **intensieve fase** (12 maanden). Bij dringende redenen kan de intensieve fase 2 keer 3 maanden worden verlengd.
- De **eindfase** (maximaal 12 maanden).

De eerste fase

In de eerste 3 maanden heb je elke week verschillende therapiemomenten:

- Je ziet 1 keer per week je vaste behandelaar voor **individuele (één op één) therapie**. Jullie maken samen het behandelplan volgens vaste onderwerpen, die in de behandeling terugkomen. Jullie zoeken uit hoe het mentaliseren bij jou vastloopt en schrijven de eerste doelen voor de therapie op.
- Je hebt 1 keer per week **sociotherapie**. Je krijgt sociotherapie omdat we willen uitzoeken hoe spanning bij je oploopt, welk zelfbeschadigend gedrag er mogelijk bij hoort en wat je er zelf aan kunt doen om ervoor te zorgen dat dat niet gebeurt. We kijken ook hoe anderen je kunnen helpen. Bij de sociotherapie maak je ook 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. Als het nodig is, kan de sociotherapeut bij je thuis komen.
- Je hebt in het begin 1 keer per 2 of 3 weken **systeemtherapie**. Dit wordt ook wel gezinstherapie genoemd. Hier vragen we je ouders bij, andere gezinsleden, je vriend of vriendin of andere personen die belangrijk voor je zijn. We willen goed begrijpen hoe jullie met elkaar omgaan als het mentaliseren vastloopt in je gezin of in andere relaties. Samen met de systeemtherapeut maken jullie een behandelplan.
- Je hebt een gesprek met de psychiater voor een **psychiatrisch onderzoek**. 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.

De intensieve fase

In de intensieve fase gaan de therapieën uit de eerste fase door: **individuele therapie, sociotherapie en systeemtherapie**.

Daar komt 1 keer per week **groepstherapie** bij. Als je bij de sociotherapie het signaleringsplan klaar hebt, kan het zijn dat er nog andere onderwerpen zijn waar je met de sociotherapeut aan werkt, bijvoorbeeld studie, geld, wonen of werk.

Tijdens je behandeling **evalueren** we 1 keer per 3 maanden met jou en je gezin, je vriend of vriendin of andere belangrijke mensen in je leven, en het MBT-jongerenteam. We bespreken dan hoe het de afgelopen tijd is gegaan en aan welke doelen je de komende tijd gaat werken.

De eindfase

In de eindfase heb je alleen nog **individuele (één op één) therapie** met je vaste behandelaar. Deze bespreekt met jou hoe vaak jullie elkaar nog zien. Meestal is dat minder dan 1 keer per week. Zo kun je je weer richten op wat in jouw leven belangrijk is en wat je wilt oppakken. Je bedenkt samen met je behandelaar een paar duidelijke doelen hiervoor.

Als het nodig is, heb je tijdens de eindfase nog **gesprekken met de sociotherapeut**.

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, sociotherapeuten, systeemtherapeuten en psychiaters. Zij zijn allemaal getraind in MBT en in de behandeling van jongeren. Zij willen de MBT-behandeling zo goed mogelijk kunnen geven, nu en in de toekomst. Ze maken daarom regelmatig video-opnames van therapiesessies om te kijken of ze voldoen aan de kwaliteitseisen van de MBT-behandeling. 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.