

# Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT)

## Vijfdaagse deeltijdbehandeling

Mentaliseren is het kunnen begrijpen van uw eigen gedrag en dat van anderen in termen van gedachten, gevoelens, wensen en ideeën. In een gesprek mentaliseren we automatisch. We reageren niet alleen op wat de ander letterlijk zegt, maar vaak ook op wat we denken dat hij denkt of voelt.

Mentaliseren Bevorderende Therapie is (MBT) met name geschikt wanneer u borderline persoonlijkheidsproblematiek heeft. Mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis hebben vaak moeite met mentaliseren. Als iemand bijvoorbeeld boos naar u kijkt, kunt u dat direct op uzelf betrekken. U kunt zich niet voorstellen dat andere redenen een rol kunnen spelen die misschien niets met u te maken hebben en reageert direct op wat u waarneemt. Als iemand boos kijkt, gaat u in de aanval.

U kunt hierdoor last hebben van mentale schommelingen, impulsief zijn of problemen ondervinden op interpersoonlijk en sociaal vlak. Door MBT leert u te ervaren dat u niet de gevoelens 'bent' maar dat u ze 'heeft.' U neemt meer afstand van het intense gevoel van het moment. Hierdoor kunt u beter emoties onder controle houden, wat helpt in contact met anderen.

### **Wat kunt u verwachten?**

In de vijfdaagse deeltijdbehandeling neemt u deel aan een vast therapieprogramma dat bestaat uit diverse groepstherapieën zoals psychotherapie, creatieve therapie en cognitieve therapie. Daarnaast heeft de u wekelijks psychotherapiegesprekken en structurerende begeleidingsgesprekken. De behandeling duurt maximaal 18 maanden. De behandelaar probeert samen met u te achterhalen in welke situaties het vermogen tot mentaliseren afneemt, hoe dit samenhangt met wat er net daarvoor gebeurde en hoe dit leidt tot bepaalde klachten of symptomen. Voor u wordt het hierdoor steeds duidelijk wie u bent en wat u met uw problemen kunt en wil. Om de mentaliserende vermogens te bevorderen, richten behandelaars zich vanuit een niet-wetende en gelijkwaardige houding met name op wat er zich in het hier en nu tussen u en uw behandelaar afspeelt. Na een behandeling volgens het MBT-model ontstaat een verbeterd mentaliserend vermogen waardoor u minder last heeft van klachten met name bij angst of depressie.

### **Bewezen effectief**

De effectiviteit van MBT is wetenschappelijk bewezen. Het NPI kan u als specialist in persoonlijkheidsproblematiek optimaal begeleiden in deze therapie. Wij hechten veel waarde aan het contact tussen u en uw therapeut en zijn er juist op die momenten wanneer het moeilijk wordt in het contact.

### **Kosten**

Bent u in Nederland verzekerd, dan wordt uw behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Het NPI is een specialistische GGZ-instelling, wat inhoudt dat de behandelingen onderdeel zijn van de basisverzekering en vergoed worden door de zorgverzekeraars. Wel geldt bij behandeling in de specialistische GGZ het eigen risico van – in 2014 – minimaal €360,-. In uw polisvoorwaarden staat precies beschreven voor welke vergoeding u in aanmerking komt. In sommige gevallen kan uw verzekeraar melden dat er geen contract is met het NPI. Het NPI is echter onderdeel van Arkin en er is een contract met Arkin. De zorg van het NPI wordt via dit contract vergoed.

### **Contact**

U kunt zich alleen via uw huisarts aanmelden voor een intake bij het NPI. Hiervoor moet uw huisarts een ondertekende verwijfsbrief sturen naar het NPI. Meer informatie daarover is te vinden op onze website [www.npispecialist.nl](http://www.npispecialist.nl). Heeft u verdere vragen dan kunt u terecht bij ons wekelijkse spreekuur, iedere woensdag van 12.00 tot 13.00 uur via 020 590 4700. Alle behandelingen vinden plaats bij:

### **NPI**

Domselaerstraat 126 & 128  
1093 MB Amsterdam