

Borderlinepersoonlijkhheidsstoornis en behandeling (MBT)



... ..

Wat is een borderlinepersoonlijkheidsstoornis

Kenmerken:

- krampachtig proberen te voorkomen om feitelijk of vermeend in de steek gelaten te worden.
- een patroon van instabiele en intense intermenselijke relaties gekenmerkt door wisselingen tussen overmatig idealiseren en kleineren.
- identiteitsstoornis: duidelijk en aanhoudend instabiel zelfbeeld of zelfgevoel
- impulsiviteit op ten minste twee gebieden die in potentie betrokkene zelf kunnen schaden (bijvoorbeeld: geld verkwisten, seks, misbruik van middelen, roekeloos autorijden, vreetbuien).
- recidiverende suïcidale gedragingen, gestes of dreigingen, of automutilatie
- affectlabiliteit als gevolg van duidelijke reactiviteit van de stemming (bijvoorbeeld periodes van intense somberheid, prikkelbaarheid of angst, meestal enkele uren durend en slechts zelden langer dan een paar dagen)
- chronisch gevoel van leegte
- inadequate, intense woede of moeite om kwaadheid te beheersen (bijvoorbeeld frequente driftbuien, aanhoudende woede of herhaaldelijke vechtpartijen).
- Voorbijgaande, aan stress gebonden paranoïde ideeën of ernstige dissociatieve verschijnselen

1442

- Je voelt je instabiel
- Je kan onvoorspelbaar reageren (ook voor jezelf)
- Je voelt je snel afgewezen/ niet begrepen of niet belangrijk
- Je bent bang om door belangrijke mensen in de steek gelaten te worden
- Je emoties zijn vaak heftig en overspoelend
- Anderen vinden soms dat je overdrijft of te gevoelig bent
- Je wordt vaak niet begrepen maar begrijpt ook vaak jezelf niet
- Je kan soms heel impulsief reageren en dingen doen die schadelijk zijn voor jezelf of anderen (roekeloos rijden, middelen gebruikt)
- Het kan voorkomen dat je jezelf pijn doet
- Soms kan het juist ook zijn dat dingen je helemaal niet lijken te raken
- Dan voel je je vlak en gevoelloos of leeg
- Vaak weet je niet meer wie je nu eigenlijk bent en wat je

Behandeling

1442

- DGT (dialectische gedragstherapie)
- SFT (schematherapie)
- MBT (mentalization based treatment)

MBT behandeling

1442

- Gericht op het verbeteren van mentaliserend vermogen

MBT

Wat is mentaliseren?

- Begrijpen wat er in je omgaat: wat je voelt, denkt, ervaart; hoe je reageert op dingen die gebeuren; waarom je doet wat je doet
- Begrijpen wat er in anderen omgaat: waarom ze doen wat ze doen, wat ze zouden bedoeld kunnen hebben, wat er achter hun gedrag zou zitten etc
- Begrijpen wat er tussen jou en anderen gebeurt: waarom jij zo op de ander reageert en de ander zo op jou reageert, hoe je dat kan begrijpen vanuit achterliggende gevoelens, gedachten, motieven, etc..

1442

- **Wanneer spanningen te hoog oplopen, lukt het niet meer om te mentaliseren**
- **Geldt voor iedereen**
- **Mensen met BPS: spanning loopt sneller op en duurt langer voor spanning weer daalt.**

Wat als mentaliseren niet meer lukt?

1442
Je wordt overspoeld door emoties:

Dan is het chaos in je hoofd

Je gedachten en gevoelens worden DE waarheid.

Dan voel je te veel en te heftig

Dan heb je geen enkel pantser meer tegen opmerkingen van anderen

Dan begrijp je anderen niet meer

Dan kan je enkel nog maar gedachten invullen

Dan heb je veel last van allerlei symptomen die hieruit volgen, vb
stemmingsschommelingen, eetbuien, paniekaanvallen, woedeaanvallen etc

Oudertraining MBT

Voorbeelden van niet-mentaliseren:

- Je komt een vriend op straat tegen die chagrijnig kijkt en langs je heen loopt zonder te groeten. Je begint meteen te denken dat hij boos op je is, dat het met jou te maken heeft. Je voelt je afgewezen, maar ook boos en 'hoeft' hem niet meer.
- Je had begrepen van een vriendin dat ze je nog ging bellen om naar de film te gaan. Je wacht al een halve dag zonder dat ze gebeld heeft. Je bent bang dat ze niet meer wil, dat ze eigenlijk een hekel aan je heeft en begint aan jezelf te twijfelen wat er mis met je is dat niemand bevriend met je wil zijn

Wat als mentaliseren niet meer lukt?

1442

Of je emoties gaan “uit”:

Dan voel je juist niets meer

Opmerkingen van anderen komen helemaal niet binnen: je hebt juist veel te veel pantser

Je voelt je leeg

Borderline persoonlijkheidsstoornis en mentaliseren

1442

- Zoals gezegd: spanning loopt sneller hoger op en duurt langer voordat het weer rustig wordt
- Wanneer wel lukt te mentaliseren: vaak juist beter dan mensen zonder BPS
- Ook daardoor lastig: wisselen wel mentaliseren – niet mentaliseren is voor jezelf lastig maar voor omgeving moeilijk te begrijpen
- Waardoor het wordt gezien als: overdrijven/ aanstellen/ aandachtvragen/ manipuleren

Gevolgen van niet (goed) mentaliseren

- 
- Aan de buitenkant chagrijnig, prikkelbaar, stemmingsschommelingen, woede-uitbarstingen, vijandig, agressief, ‘manipulatief’, geen relaties vasthouden
 - Binnenwereld is vaak heel anders: angst (die zich vaak als boosheid uit), eenzaam (zelfs bij anderen), leegte, niet weten wat je voelt of denkt, kloof tussen verstand en gevoel, laag gevoel van eigenwaarde, onzeker

Oudertraining MBT

14/4/2
Wanneer loopt het mentaliseren mis?

- Bij heftige emoties
- In relaties met anderen
 - Snel onveilig voelen
 - Dit geeft hoge spanning
 - Daardoor kan je niet meer goed over jezelf en anderen denken en ga je invullen
 - Voorbeeld: Je hoort gelach in een groepje, denkt meteen dat het over jou gaat, dat ze met je aan het lachen zijn, je voelt je heel erg afgewezen, wordt boos op jezelf, raakt erg gespannen en krijgt een eetbui

Mentalization based treatment

MBT behandeling

Richt zich op het bevorderen van het mentaliseren

- Vooral tussen jou en anderen (daarom ook groepstherapie)
- Vooral over zaken die 'sterke emoties' oproepen
- Dit betekent dat een heel groot stuk van de therapie tot doel heeft om te leren stilstaan en uit te zoeken wat je precies voelt, denkt, wat er in je omgaat, wat je denkt dat er in anderen omgaat
- Mentaliseren gaat een buffer vormen tussen gevoel/impuls en gedrag; laat toe om afstand te nemen van het intense gevoel van het moment, zodat je adequater en constructiever moeilijke situaties kan hanteren

MBT behandeling

14/12

Hoe ziet de behandeling er uit:

- Deeltijd behandeling (3 dagen)
- 9 maanden
- In de groep en individuele gesprekken
- Verschillende onderdelen

MBT behandeling

Doelen in de behandeling:

- Commitment aan de behandeling
 - O.a.: naar de therapie gaan, in therapie over jezelf durven vertellen, open staan voor feedback van anderen, je durven hechten aan de groep,...
- Verminderen van symptomen
 - B.v. :angsten, eetbuien, stemmingswisselingen
- Verminderen van destructief gedrag
 - B.v.: Zelfverwonding, suïcidegedachten, gevaarlijk rijgedrag, alcohol/ drugsgebruik, enz.
- Verbeteren van relaties
 - B.v.: Vriendschappen kunnen volhouden,

MBT behandeling

- 
- **Bevorderen van mentaliseren:**
 - **Herkennen wanneer er niet (goed) wordt gementaliseerd**
 - **Samen erover eens zijn**
 - **Terugkijken naar waar dat is begonnen**
 - **Nadenken over wat er gebeurde en wat dit opriep**
 - **Erkenning krijgen voor de gevoelens (is niet hetzelfde als het er ook mee eens zijn).**
 - **Eerst stilstaan bij eigen gevoelens en gedrag**
 - **Later begrijpen van gevoelens en gedrag van de ander**