



Reinier van Rijkel

**MBT is een deeltijd-behandeling voor jongeren met (border-line) persoonlijkheidsproblematiek die in een groep gericht willen werken aan het bevorderen van het 'mentalisierend vermogen'. Dit betekent dat je beter leert begrijpen wat er in jezelf omgaat, wat er in anderen omgaat en wat er tussen jou en anderen gebeurt. Op deze manier krijg je meer grip op je emoties en impulsen, dit zal helpen bij het verminderen van je klachten en problemen.**

## Mentalisation Based Treatment (MBT) Deeltijdbehandeling

### CENTRUM ADOLESCENTENPSYCHIATRIE

#### **Wat is deeltijdbehandeling?**

Deeltijdbehandeling is een intensieve vorm van therapie, waarin je in groepsverband werkt aan de problemen waarvoor je hulp hebt gezocht. Deeltijdbehandeling kan een goede therapievorm zijn als ambulante therapie onvoldoende helpt jouw problemen te doorbreken. Meestal ben je behoorlijk vastgelopen op verschillende levensgebieden. Het lukt je niet meer bijvoorbeeld studie / werk en sociale contacten op een bevredigende manier vorm te geven. Bepaalde persoonlijkheidstrekken zijn dan waarschijnlijk zo sterk geworden dat je jouw patronen niet meer gemakkelijk kunt doorbreken. We spreken dan van persoonlijkheidsproblematiek. Juist omdat je nog jong bent is hier, door middel van een intensieve therapie, nog veel in te veranderen. Deeltijdtherapie is dan een goede behandelvorm.

*"Zolang alles rustig is om me heen gaat het allemaal wel. Maar als ik stress heb (en dat is eigenlijk nogal snel) kan ik vaak niet meer helder nadenken en voor ik het weet zit ik weer in een conflict waar ik later weer spijt van heb." (Rayen, 22 jaar)*

Deeltijdbehandeling vindt plaats in een groep van maximaal negen personen. De behandeling is in en met een groep, maar iedereen werkt wel aan zijn of haar eigen problemen en doelen. Deze worden beschreven in een persoonlijk behandelplan.

Centrum Adolescentenpsychiatrie  
(073) 658 6651  
[www.reiniervanarkel.nl](http://www.reiniervanarkel.nl)  
[www.adolescentenpsychiatrie.nl](http://www.adolescentenpsychiatrie.nl)

Reinier van Rijkel

Dit behandelplan vormt de rode draad tijdens de deeltijdbehandeling en wordt regelmatig geëvalueerd.

In een groep kun je veel van en met elkaar leren, juist als je een lange tijd zo intensief met elkaar optrekt. Vaak loop je binnen de groep tegen dezelfde patronen aan als in het gewone leven. Groepsleden houden elkaar een spiegel voor, dat kan confronterend maar daardoor ook heel helpend zijn. Daarnaast zul je merken dat je veel begrip en steun kunt ervaren van de leeftijdsgenoten in de groep. De groep kan een veilige plek worden waar je ander gedrag kunt gaan uitproberen. Omdat je in deeltijdbehandeling niet alleen praat, maar ook dingen doet en ervaart, leer je jezelf steeds beter kennen.

Het Centrum voor Adolescentenpsychiatrie heeft twee vormen van deeltijdbehandeling: Affectfobietherapie (AFT) en Mentalisation Based Treatment (MBT). Deze folder gaat over MBT.

*“In het begin vond ik het hier echt stom, veel gezeur en zo, maar nu moet ik volgende week afscheid nemen en ik weet zeker dat ik iedereen erg ga missen. “Mag ik hier niet wonen?”, vroeg ik aan ‘t team, hahaha, maar dat vonden ze niet goed”. (Susan, 19 jaar)*

#### **Wat is Mentalisation Based Treatment (MBT)?**

MBT is een methode die gericht is op het bevorderen van het mentaliserend vermogen bij mensen met emotieregulatieproblemen en (borderline) persoonlijkheidsproblematiek. Met mentaliseren wordt bedoeld: het begrijpen wat er in jezelf omgaat, wat er in anderen omgaat en begrijpen wat er tussen jou en anderen gebeurt. Mensen die problemen hebben met mentaliseren begrijpen zichzelf en anderen minder goed. Ze zullen snel geneigd zijn situaties negatief uit te leggen. Ze gaan sneller gedachten en gedragingen van anderen (negatief) invullen en reageren vaak vanuit die negatieve gedachten. Dit leidt dan tot misverstanden of conflicten. Ook hebben ze vaak hele negatieve gedachten over zichzelf. Een aantal gevolgen van niet goed kunnen mentaliseren zijn impulsief gedrag (b.v. zelfbeschadigend gedrag), je overspoeld voelen door je emoties of je juist leeg of waardeloos voelen.

De behandeling is gericht op het bevorderen van het mentaliseren; tussen jou en anderen (daarom ook is groepstherapie zo geschikt) en vooral over zaken die ‘sterke emoties’ oproepen. Dit betekent dat een heel groot stuk van de therapie tot doel heeft te leren stilstaan en uit te zoeken wat jij precies voelt en denkt: wat gaat er in je om en wat denk je dat er in de ander omgaat? In deze therapie kun je leren hoe, ook als de spanning oploopt, je toch kunt blijven mentaliseren. Op deze manier zul je meer grip op je emoties en impulsen krijgen en dit zal helpen je klachten en problemen te verminderen.

#### **Hoe ziet de therapie er uit?**

De MBT-behandeling start met een ambulante MBT-introductie cursus (MBT-i) van 10 weken. In een wekelijkse groepsbijeenkomst van 75 minuten krijg je veel informatie die je voorbereidt op de MBT-therapie. Ook heb je enkele afspraken met de groepsbehandelaar voor het opstellen van jouw behandelplan en met een sociotherapeut om een signaleringsplan te maken. Hierna start de deeltijdtherapie. De behandelduur van de MBT-DTB is negen maanden. Je volgt drie dagen per week een therapieprogramma met een vaste groep. Het behandelprogramma bestaat uit groepspsychotherapie, creatieve therapie, psychomotorische therapie en sociotherapie. Er is een vast team van therapeuten verbonden aan de groep.

Na afloop van de negen maanden wordt er samen met jou gekeken of het zinvol is ook nog enkele maanden deel te nemen aan de ambulante MBT-uitstroomgroep.

In de beginfase van de behandeling is tijd nodig om kennis te maken, een plek te vinden in de groep en een indruk te krijgen van wat deeltijdbehandeling is.

Hoe actiever je deelneemt aan de therapie, hoe meer effect de behandeling voor jou zal hebben. We vinden het contact met je ouders/verzorgers belangrijk. We willen daarom graag met hen kennismaken en vaak maakt systeemtherapie deel uit van de behandeling. Ook vinden er contacten met een psychiater plaats.

Bij deeltijdbehandeling gelden een aantal ‘huisregels’. Deze gaan over o.a. aanwezigheid, privacy, gebruik van ruimtes en materialen, gebruik van alcohol en drugs etc. Dit wordt voor de aanvang van de behandeling met je besproken.

#### **Voor wie is de MBT deeltijdbehandeling?**

Voor jongeren van 18 t/m 24 jaar die in hun dagelijkse leven:

- zijn vastgelopen in meerdere situaties (school/werk, relaties, vriendenkring, thuis);
- steeds tegen dezelfde teleurstellingen of frustraties aanlopen en dit niet weten te veranderen;
- het gevoel hebben dat ze weinig grip hebben op hun emoties en zich regelmatig overvallen voelen door allerlei heftige gevoelens;
- zich herkennen in de kenmerken van borderline-persoonlijkheidsproblematiek / ernstige emotieregulatieproblematiek en willen leren hoe hiermee om te gaan;

*“Men zei dat deeltijdbehandeling goed voor me zou zijn. Ik wist niks meer zeker dus dat ook niet. Nu, drie maanden later ben ik blij dat ik hun advies opgevolgd heb, het gaat een al stuk beter met me” (Kevin, 21 jaar)*

#### **Aanmelding**

Als het bovenstaande je aanspreekt, kun je de mogelijkheid van deeltijdbehandeling bespreken met je individuele behandelaar. Als die niet hebt, kan jouw huisarts je verwijzen. Hij/zij kan dan in overleg met jou een aanmelding verzorgen. Je krijgt een uitnodiging voor een gesprek met een groepsbehandelaar van de deeltijdbehandeling. In dit gesprek wordt bekeken of deeltijdbehandeling op dit moment een geschikte behandelvorm voor jou is, voor welke groep je in aanmerking komt en aan welke doelen je kunt gaan werken. Het is altijd mogelijk om je ambulante behandelaar te vragen eerst een vrijblijvend informatief gesprek te regelen over deeltijdbehandeling voordat je besluit je aan te melden.

