



GGZ Friesland

Mentaliseren bevorderende therapie

MBT



**MBT kan iedereen
helpen die moeite heeft
met het begrijpen van
zijn of haar emotionele
reacties op situaties.**

Wat betekent mentaliseren?

Mentaliseren is het vermogen om uw eigen en andermans emoties, gevoelens en gedachten te begrijpen. Als u beter begrijpt wat er in uzelf en in anderen omgaat lukt het beter om betekenisvolle en waardevolle relaties te ontwikkelen, minder impulsief te handelen en om minder zwart-wit naar uzelf en anderen te kijken. Mentaliseren bevorderende therapie (MBT) is een therapie die erop gericht is om uw mentaliseren te vergroten.

Wat is MBT?

MBT is een combinatie van groepsbehandeling en individuele therapie. Tijdens de therapie richten we ons op het ontdekken van situaties die sterke reacties bij u oproepen of veranderingen in stemmingen veroorzaken.

Ook onderzoeken en beschrijven we samen met u op welke gebieden u problemen ervaart. Hierbij wordt specifiek beschreven hoe deze problemen uw relaties met anderen beïnvloeden en hoe die relaties uw problemen beïnvloeden.

Voor wie is MBT geschikt?

MBT is ontwikkeld voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis. Persoonlijkheidsstoornissen zijn grofweg in te delen in twee clusters: een angstig en vermijdend cluster en een cluster waarin overweldigende emoties en impulsiviteit een rol spelen. In beide clusters hebben mensen moeite met het aangaan en onderhouden van (gelijkwaardige) relaties.

MBT is een bewezen effectieve behandeling voor mensen met klachten die passen bij de borderline persoonlijkheidsstoornis. Maar eigenlijk kan MBT iedereen helpen die moeite heeft met het begrijpen van zijn of haar emotionele reacties op situaties.

Ook als u vaak negatief over uzelf denkt of uw stemmingen snel en schijnbaar onverklaarbaar wisselen, kan MBT helpen. Daarnaast kan MBT mensen helpen die moeite hebben met het begrijpen van de reacties van andere mensen op henzelf. Zij kunnen zich hierdoor wantrouwend voelen en het gevoel krijgen dat anderen het slecht met hen voor hebben.



**Voor de start van de
behandeling wordt
altijd met u gekeken of
MBT de meest passende
behandeling is binnen
uw herstelproces.**

MBT is een combinatie van groepsbehandeling en individuele therapie.

Behandel mogelijkheden

Bij GGZ Friesland bestaan er voor volwassenen drie behandel mogelijkheden:

- Ambulante behandeling
- Driedaagse deeltijdbehandeling
- Vierdaagse deeltijdbehandeling

Daarnaast zijn er twee groepen speciaal voor jongeren (MBT-A).

In welke groep u ook komt: u start de behandeling in de voorwerkgroep die ongeveer 12 weken duurt. In deze groep leert u veel over MBT en het ontstaan van klachten en problemen die passen bij mensen met een persoonlijkheidsstoornis. Daarnaast maken we samen met u een passend signaleringsplan om goed om te leren gaan met oplopende spanningen. Ook wordt er een start gemaakt met het maken van behandel doelen en klachten waar u aan wilt werken.

Na de voorwerkgroep stroomt u door naar een behandelgroep. Binnen de ambulante behandeling zijn er naast individuele therapie, twee groepssessies MBT per week.

Binnen de drie- en vierdaagse deeltijd behandeling zijn er naast individuele therapie, drie groepssessies MBT en ook mentaliseren bevorderende cognitieve therapie, vaktherapie in de vorm van psychomotore therapie en creatieve therapie.

Bij alle behandel mogelijkheden hebt u naast gesprekken met een sociotherapeut ook de mogelijkheid om gesprekken met een arts of psychiater, maatschappelijk werker en/of een systeemtherapeut te hebben. De behandeling in de ambulante groep duurt 18 maanden. De deeltijdgroepen 12 maanden.

Doelen

Algemene doelen van een MBT-behandeling zijn:

- Meer zicht krijgen op uw gevoelens en gedachten
- Het verbeteren van uw persoonlijke relaties
- Het verminderen van zelfdestructief gedrag (zoals middelenmisbruik, zelfverwonding en suïcidepogingen)
- Het verminderen van uw klachten (bijvoorbeeld depressie en angst)
- Verbeteren van uw sociaal en maatschappelijk functioneren
- Verbeteren van uw eigenwaarde en zelfbeeld
- U houdt de behandeling vol en rondt deze af

Voor de start van de behandeling wordt altijd met u gekeken of MBT de meest passende behandeling is binnen uw herstelproces. Dit gesprek noemen we een indicatiegesprek. Via uw huidige behandelaar of huisarts kunt u worden aangemeld voor dit gesprek en de behandeling. Bij vragen, neem gerust contact met ons op of vraag uw huidige behandelaar.

**Via uw huidige
behandelaar
of huisarts
kunt u worden
aangemeld voor
een indicatie-
gesprek.**

Meer informatie

GGZ Friesland

Locatie Jelgerhuis

Borniastraat 34B

8934 AD Leeuwarden

058-2848888

www.ggzfriesland.nl

augustus 2020



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland



GGZ Friesland