



GGZ Friesland

# **Mentaliseren bevorderende therapie voor adolescenten**

## MBT-A

## Adolescentie

In de adolescentie komt er veel op je af. Je kunt te maken krijgen met gevoelens van onzekerheid, eenzaamheid, stemmingswisselingen en piekeren. Je houdt je bezig met wie je bent, waar je bij wilt horen en wie je wilt zijn. Ook verandert er biologisch gezien veel waardoor je sneller uit evenwicht kunt raken. Soms lopen jongeren vast met bijvoorbeeld ouders, vrienden of op school. Misschien herken je jezelf hierin en heb je al verschillende dingen geprobeerd om iets te veranderen, maar blijf je worstelen en problemen ervaren.

Er zijn verschillende kenmerken die ervoor kunnen zorgen dat jij vastloopt in de ontwikkeling van je persoonlijkheid:

- Je hebt veel nare dingen meegemaakt.
- Je voelt je vaak alleen, niet begrepen en niet geaccepteerd.
- Je vertrouwt andere mensen niet, hebt moeite met het behouden van vriendschappen.
- Je voelt je vaak ongelukkig of weet niet waarom je je voelt zoals je je voelt.
- Je ervaart vaak geen controle over je gevoel.
- Je voelt je leeg.

- Je wilt jezelf of een ander soms iets aandoen.
- Je raakt snel in conflict met anderen om je heen, ervaart geen controle over jezelf en situaties lopen uit de hand.
- Je gebruikt alcohol en/of drugs om grip te krijgen op je problemen.
- Het lukt je niet om voor elkaar te krijgen hoe jij wilt dat dingen gaan.

## Mentaliseren bevorderende therapie voor adolescenten (MBT-A)

Voor jongeren van 15 tot 23 jaar die last hebben van deze problemen is er *Mentaliseren bevorderende therapie voor adolescenten (MBT-A)*. Mentaliseren verwijst naar het vermogen om jouw eigen gedrag en dat van anderen te begrijpen vanuit gevoelens, gedachten en andere psychische toestanden. Als je problemen hebt met mentaliseren raak je sneller verstrikt in negatieve gevoelens en gedachten over jezelf of reageer je wantrouwend en achterdochtig op bedoelingen van anderen. Je begrijpt anderen minder goed en dat kan leiden tot misverstanden.

# Je leert je gevoelens en gedachten beter herkennen en begrijpen.

## Deelname

MBT-A is een intensieve behandeling die bestaat uit:

- wekelijks groepstherapie
- wekelijks individuele psychotherapie
- tweewekelijks gezinstherapie
- wekelijks sociotherapie in de eerste 3 maanden, daarna naar behoefte

De behandeling duurt 12 maanden en daarna wordt in overleg met jou gekeken of en wat voor soort behandeling nog gedaan wordt voor de duur van maximaal 18 maanden. Dit kan bestaan uit (een combinatie van) individuele psychotherapie en gezinstherapie.

## Doelen

MBT-A zorgt ervoor dat je klachten verminderen en ze jouw functioneren niet langer belemmeren. Je leert je gevoelens en gedachten beter herkennen en begrijpen. Ook leer je hoe je jouw gevoel beter kunt verwoorden. Hierdoor krijg je meer grip op je emoties en impulsen. Daarnaast leer je gedrag en achterliggende bedoelingen en emoties van jezelf en anderen beter begrijpen.

Je bent van harte uitgenodigd om samen met ons te onderzoeken of een mentaliseren bevorderende therapie jou kan helpen!

## Meer informatie

GGZ Friesland  
Locatie Hege Wier

Sixmastraat 2  
8932 PA Leeuwarden  
058-2848888  
MBT-A@ggzfriesland.nl  
www.ggzfriesland.nl

*december 2019*



[facebook.com/ggzfriesland](https://facebook.com/ggzfriesland)



[instagram.com/ggzfriesland](https://instagram.com/ggzfriesland)



GGZ Friesland