

Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT)

Praktijk Nieuwsteeg 1, 2311 RW Leiden

Hoe werkt het?

Mentaliseren gaat over het kunnen begrijpen van jezelf, de ander en dat wat er tussen jullie gebeurt. Ieder mens heeft een binnenwereld (mind) met gedachten, verlangens en gevoelens die ons gedrag sturen.

Mentaliseren betekent dat je deze binnenwereld kunt herkennen en begrijpen zowel bij jezelf als bij een ander. Wanneer de spanning in het contact oploopt (bijvoorbeeld omdat een relatie hechter wordt of omdat er een conflict is of bij grote of kleinere misverstanden in contact) dan verliezen we sneller het vermogen om te mentaliseren. Er kunnen dan allerlei problemen ontstaan in relaties door misverstanden of onzekerheid over onszelf en wie we zijn. Op die momenten sluiten we ons soms af voor onze gevoelens of worden gevoelens juist heel intens en overspoelend.

Een MBT behandelgroep is er op gericht om het mentaliserend vermogen van iemand te versterken zodat iemand ook als de spanning oploopt beter in staat blijft om zichzelf en anderen te begrijpen. Een groep is een goede oefenplek omdat ook daar allerlei relaties en interacties zijn. In de groep zullen we ons voortdurend richten op het beter begrijpen van onszelf, de andere groepsleden en dat wat er in het hier en nu in de interactie in de groep gebeurt. Je zal iets leren over hoe je zelf overkomt op anderen én over hoe de binnenwereld van anderen werkt. Opdat je ontdekt hoe je over jezelf en anderen denkt, wat je daarbij voelt en hoe dat je reacties op anderen bepaalt en een ingang kan vinden om patronen te patronen te veranderen. Het effect van de behandeling zal zijn dat je minder onzeker wordt, beter in staat bent om met je gevoelens en spanningsvolle situaties om te gaan en je minder problemen ervaart in het contact met andere mensen.

Voor wie?

Mentaliseren bevorderende therapie is een behandeling voor mensen die qua emoties en zelfbeeld een langdurig patroon van klachten hebben waarbij ook de patronen in relaties/contacten met anderen vaak moeilijkheden geven en waarbij er snel kwesties qua wantrouwen spelen. Binnen het psychiatrisch diagnostische systeem staat dit cluster van problemen bekend als persoonlijkheidsproblemen.

Je kunt baat hebben bij MBT als je gemotiveerd bent om aan je problemen te werken, waarbij je in de groep actuele situaties waar je tegenaan loopt kan inbrengen.

Voorwaarde voor deelname is dat je een daginvulling hebt (opleiding of werk), een stabiele woonsituatie en dat je contact hebt met een of enkele personen, ook als dat soms moeizaam verloopt.

Vanwege de kleinschaligheid van onze praktijk is dit behandel aanbod niet geschikt als je suïcidaal bent of last hebt van ander ernstig zelfdestructief gedrag. De behandeling past ook niet als je verslaafd bent of regelmatig ernstig in de war. Hiervoor biedt een grotere GGZ instelling meer behandelmogelijkheden.

Deze groep richt zich op volwassenen met dit klachtenpatroon tussen de 25 en ongeveer 55 jaar.

Door wie?

Eline van der Schroeff en Judith van Vliet, beiden psychotherapeut en GZ-psycholoog en MBT-(basis)therapeut, opgeleid bij MBT Nederland.

Praktische informatie

Kosten:

Met een verwijzing van de huisarts (voor gespecialiseerde GGZ) worden de kosten door de meeste zorgverzekeraars grotendeels vergoed. Kijk op onze website met wie we een contract hebben. We raden u aan goed navraag te doen bij uw zorgverzekeraar. De hoogte van de vergoeding ligt ook aan het type verzekering dat je hebt (naturapolis of restitutiepolis) en of we een contract met je verzekeraar hebben. De kosten voor het eigen risico zullen wel in rekening worden gebracht door de zorgverzekeraar.

Aanmelden:

Wanneer je je aanmeldt nodigen we je uit voor drie gesprekken waarin we samen bekijken of deze behandeling past bij jouw hulpvraag. Ook zal je dan meer informatie krijgen over het behandelprogramma. Aanmelden kan telefonisch of via de e-mail.

Eline van der Schroeff: vanderschroeff@praktijknieuwsteeg.nl 06 28820572

Judith van Vliet: vanvliet@praktijknieuwsteeg.nl 0648530977

Tijdsduur:

De intensieve fase van de behandeling duurt gemiddeld 12-18 maanden. Tijdens deze fase is er wekelijks groepstherapie op donderdagmiddag van 15.30 tot 16.45 uur. Daarnaast heb je eens per week een individueel therapiegesprek met één van de groepstherapeuten. Het betreft een combinatie van groeps- en individuele behandeling, met daarnaast laagfrequente systeemgesprekken, waarbij er gesprekken plaatsvinden met jou en mensen uit je netwerk (bijv partner, familieleden of vrienden). Elke 3 a 4 maanden vindt er een evaluatie plaats. Zo nodig kan 2 keer een verlenging van 3 maanden van de groeps- en individuele therapie afgesproken worden. Aansluitend kunnen er maximaal 6 maanden individuele contacten zijn in het kader van nazorg.

De groep loopt het hele jaar door behalve tijdens de schoolvakanties en feestdagen.

links: www.mbtnederland.nl

