

Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT)

Algemeen

Mentaliseren houdt in, dat u uw eigen gedrag en dat van anderen kunt begrijpen en verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten, behoeften en motivatie. Pec ggz biedt een ambulante MBT-behandelprogramma aan voor mensen die dat (met momenten) erg moeilijk vinden. Dit kan problemen geven in bijvoorbeeld intieme relaties of onveilige/spannende situaties. Mensen die hier moeite mee hebben, kunnen bijvoorbeeld reageren met woedebuien, controleverlies, middelengebruik en/of zelfbeschadiging. Op zulke momenten verliest iemand het (mentaliserend) vermogen om zich beweegredenen te kunnen voorstellen achter gedragingen en uitingen van anderen en zichzelf. Dit gebeurt vaker onder stress en in relaties met anderen.

Doel

Het doel van Mentaliseren Bevorderende Therapie is het bevorderen van inzicht hoe u over uzelf en anderen denkt, wat u voelt en ervaart in de interactie met anderen en hoe dat uw reacties op anderen bepaalt. Dit wordt aangevuld of geaccentueerd met uw eigen behandeldoelen. Om dit doel te bereiken, geldt de grondregel dat men tracht zo vrijuit mogelijk woorden te geven aan dat wat in hen omgaat.

Wat kunt u verwachten?

Het MBT-programma bij Pec ggz is een intensieve vorm van therapie die bestaat uit een wekelijkse groepspsychotherapie van anderhalf uur op woensdagochtend (van 9.45 tot 11.15 uur) en daarnaast eens per twee weken een individuele psychotherapiesessie van 45 minuten met een eigen MBT-therapeut. Deelname aan de groep bestaat uit blokken van ongeveer vier maanden. Aan het einde van elk blok vindt een evaluatie plaats. Doorgaans heeft een groepslid meerdere blokken nodig, dit wordt telkens in onderling overleg afgewogen. Er is een limiet van 5 blokken. Het vermogen om te mentaliseren kan op latere leeftijd onder de juiste therapeutische omstandigheden nog wel in belangrijke mate ontwikkeld worden, waardoor eerder genoemde symptomen en gedragingen sterk zullen afnemen. Om de mentaliserende vermogens te bevorderen, richten behandelaars zich vanuit een niet-wetende en gelijkwaardige houding met name op dat wat er zich in het hier en nu tussen cliënt, therapeut en groepsleden afspeelt.

Effectiviteit

Verscheidene wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat deze behandeling blijvend positieve effecten heeft. De symptomen, het sociaal en interpersoonlijk functioneren en de persoonlijkheidspathologie verbeteren dankzij deze therapie aanzienlijk.