

# MBT

## **Mentalisation Based Treatment**

*Psycho-educatie en Therapie*



## **Wat is mentaliseren?**

Mentaliseren houdt in, dat je je eigen gedrag, gevoelens, gedachten en wensen en die van anderen kunt begrijpen en verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten, behoeften, verlangens en intenties.

## **Waarom zou je moeten mentaliseren?**

Soms als je je heel gespannen, ontzettend boos of intens verdrietig voelt tegenover iemand kan het moeilijk zijn te mentaliseren.

Hierdoor kan het zijn dat je elkaar niet meer begrijpt en dat je je daardoor erg naar of zelfs afgewezen voelt. Als je deze gevoelens, gedachten niet kunt mentaliseren kun je problemen krijgen in je relaties, op je werk, binnen je vriendschappen.

Door te leren mentaliseren kun je deze gevoelens bij jezelf en bij de ander beter leren begrijpen en benoemen. Het gespannen gevoel, de boosheid of verdriet kan minder groot worden, zodat het je niet te veel wordt en je er over kunt praten.

## **Doel van mentaliseren is dus:**

Ontdekken hoe je over jezelf en anderen denkt, wat je daarbij voelt en hoe dat je reacties bepaalt.

## **Psycho-educatie MBT**

Om te kunnen mentaliseren moet je eerst leren wat het precies is en hoe het werkt. Daarvoor is psycho-educatie bedoeld. In 10 wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur krijg je uitleg over wat mentaliseren is. Tevens wordt er aan de hand van huiswerkopdrachten, filmpjes, rollenspellen en het uitwisselen van ervaringen geoefend in de vaardigheid van mentaliseren.

De groep bestaat uit 6 tot 8 deelnemers en 2 MBT-therapeuten. De bijeenkomsten staan onder supervisie van een GZ-psycholoog, die ook een aantal malen bij de bijeenkomsten aanwezig zal zijn ter ondersteuning van het proces.

## **MBT Therapie**

Als je de psycho-educatie hebt gevolgd, weet je wat MBT is en hoe het werkt. Soms kun je het ook al toepassen. Dit zal in alle gevallen nog niet mogelijk zijn.

De MBT therapie groep gaat verder op wat je binnen de psycho-educatie hebt geleerd.

De vaardigheden die je nodig hebt om te kunnen mentaliseren zullen worden vergroot aan de hand van situaties uit het dagelijks leven in het hier en nu.

Tijdens de therapie krijg je volop de gelegenheid om te leren kijken naar je gevoelens, gedachten, wensen en verlangens en hoe je omgaat met anderen. Met behulp van de therapeuten en de andere deelnemers, wordt je aangemoedigd om je huidige levens- en relatiepatronen te onderzoeken. Tevens wordt je gestimuleerd een manier te ontdekken hoe je in het hier en nu een ander perspectief krijgt, ook al zijn er pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden die je gevoelens en gedachten beïnvloeden.

Binnen de groep maar ook daarbuiten, in je dagelijks leven, zul je worden blootgesteld aan verschillende facetten van het leven. Je wordt hierbij uitgenodigd je eigen weg te vinden in de omgang met je gevoelens en gedachten. Je mag verwachten dat er naar verloop van tijd veranderingen optreden en je een meer bevredigend leven kunt leiden.

Ieders ervaring binnen therapie is anders. Eén ding is zeker het zal niet makkelijk zijn. Het is hard werken en het kan gevoelens en ervaringen oproepen die moeilijk te hanteren zijn. Het kan opwindend, angstaanjagend en aangrijpend zijn. De therapie vraagt dat je na gaat denken over jezelf en de mensen om je heen, het vraagt ook dat je

verantwoordelijkheid neemt om een verbintenis aan te gaan met de therapiegroep.

De MBT therapiegroep bestaat uit maximaal 8 deelnemers en 1 MBT therapeut en 1 MBT therapeut die tevens GZ-psycholoog is. De MBT therapiegroep komt 2 maal per week anderhalf uur bij elkaar voor de duur van 18 maanden. Het bijwonen van alle bijeenkomsten is belangrijk. Iedere drie maanden vindt er tijdens de therapie een tussentijdse evaluatie plaats.

## **Aanmelding**

Je kunt je aanmelden via de Intake van Kompaan en De Bocht (013) 5433073.

Er volgt dan eerst een kennismakingsgesprek met een MBT-therapeut en een GZ-psycholoog waar je je vragen en verwachtingen kunt voorleggen en waar samen met jou gekeken wordt of MBT passend voor jou is. Voor de start van de psycho-educatiegroep of de therapiegroep moet je een verwijzing van de huisarts hebben om deel te kunnen nemen. Een psychologisch onderzoek kan deel uit maken van de aanmeldprocedure.

Over kosten verbonden aan de MBT krijgt u uitleg tijdens het kennismakingsgesprek.

augustus 2013