

Deze behandeling is voor jongvolwassenen die onder stress en in intieme relaties heftig kunnen reageren. Het lukt niet om jezelf en anderen te begrijpen en dit kan leiden tot woedeaanvallen, zelfbeschadiging, middelenmisbruik en suïcidale gedachten.

Doel

- Jezelf als stabiel ervaren
- Minder overspoeld raken door gevoelens, en als dat gebeurt: sneller ingrijpen en herstellen
- Minder kwetsbaar zijn in conflicten met mensen en beter kunnen omgaan met het ontstaan van conflicten

Werkwijze

MBT staat voor Mentalization Based Treatment, of Mentaliseren Bevorderende Therapie. Mentaliseren houdt in dat mensen het doen en laten van zichzelf en anderen waarnemen en begrijpen in termen van gevoelens, bedoelingen, verlangens en gedachten. In de therapie verbeter je je mentaliserende vermogens door te leren aandacht te hebben voor de mentale toestand (emoties) van jezelf en de ander. Door te praten over je innerlijke problemen met anderen, word je je bewust van jezelf en je eigen gevoelens. Je leert anderen toe te laten, te vertrouwen en emotionele banden aan te gaan.

Duur, frequentie en vorm

Voorafgaand aan de behandeling volg je een cursus waarin de methodiek en de theorie van de MBT worden uitgelegd. Deze cursus is wekelijks één uur gedurende zeven weken. De intensieve fase van de behandeling bestaat uit twee therapiedagen per week met vier groepsonderdelen. Daarnaast vindt er wekelijks een individueel gesprek plaats. Deze fase duurt één jaar. Na de intensieve fase volgt nog een half jaar een individueel gesprek.

MBT dagklinische groepstherapie

Jongvolwassenen

- Voorafgaand aan de groepstherapie
7 weken cursus van 1 uur
- Intensieve fase twee therapiedagen groepsbehandeling gedurende 1 jaar
Wekelijks individueel gesprek
- Na de groepsbehandeling half jaar wekelijks individueel gesprek
- Wetenschappelijk bewezen effectief
- Mogelijkheid tot systeemgesprekken met gezin van herkomst of partner