

## Behandeling van een persoonlijkheidsstoornis Mentalization Based Treatment (MBT)

Heeft u een persoonlijkheidsstoornis? En wilt u weten welke therapieën hiervoor zijn bij GGZ Oost Brabant? De keuzekaarten helpen u het gesprek aan te gaan met uw behandelaar over de mogelijkheden. Afhankelijk van uw diagnose en uw hulpvraag kiezen jullie samen de behandeling die het beste bij u past.

Deze keuzekaart gaat over Mentalization Based Treatment, andere keuzekaarten in deze serie zijn:

- Schematherapie (SFT)
- Guideline-Informed Treatment for Personality Disorders (GIT-PD)

### 3 goede vragen

Om u te helpen bij het gesprek kunt u zelf deze '3 goede vragen' aan uw behandelaar stellen. Zo nodigt u hem of haar uit om goede informatie te geven en een open gesprek met u te voeren.

1. Wat zijn mijn mogelijkheden?
2. Wat zijn de voordelen en nadelen van die mogelijkheden?
3. Wat betekent dat in mijn situatie?

### Mentalization Based Treatment (MBT)

<p>Wat houdt het in?</p>	<p>Door MBT leert u uw eigen gedrag en dat van anderen begrijpen en verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten, behoeften en motivatie. Hierdoor leert u zogezegd beter 'mentaliseren'. Dit betekent dat u zowel de beweegredenen en emoties van een ander kunt begrijpen (Waarom gedraagt de ander zich zo?), als uw eigen redenen waarom u dingen doet zoals u ze doet (Waarom gedraag ik me zo?).</p> <p>Het MBT-model gaat ervan uit dat uw klachten te maken hebben met het vermogen tot mentaliseren. Bij verhoogde spanning, bijvoorbeeld wanneer contacten met anderen hechter en intenser worden, neemt het mentaliserend vermogen snel af. U kunt dan overspoeld worden door emoties, u kunt zich snel bekritiseerd of afgewezen voelen, u vult gedachten bij anderen in of u reageert impulsief vanuit een bepaald gevoel. Sommigen hebben minder last van deze heftige emoties, maar zij vermijden echte relaties met anderen. Hierdoor voelen ze zich regelmatig leeg, alleen of waardeloos. Met MBT zetten we in op het versterken van het vermogen tot mentaliseren. U leert het gedrag van anderen en uzelf begrijpen.</p>
<p>Wat kan ik verwachten?</p>	<p>Onze therapeuten zijn erop gericht om u te helpen uzelf, anderen en uw relaties in het hier en nu beter te begrijpen. Samen met u proberen we te achterhalen wanneer het mentaliseren afneemt, hoe dit samenhangt met wat er net daarvoor gebeurde en hoe dit leidt tot bepaalde klachten of symptomen. Hierdoor wordt het voor u steeds duidelijker wie u bent (u krijgt een sterker zelfgevoel /zelfbeeld/ identiteit) en wat u met uw problemen kan en wil.</p>

## Mentalization Based Treatment (MBT)

Waarbij helpt het me?	Door te oefenen met mentaliseren kunt u meer zicht krijgen op waarom u en anderen dingen op een bepaalde manier doen en voelen. MBT kan u helpen om beter met anderen en uzelf om te gaan. Daardoor wordt u zekerder van uzelf en ook steeds stabiel, waardoor angst en depressieve klachten kunnen afnemen.
Waar kan ik last van krijgen?	MBT kan confronterend zijn omdat u uw eigen gedrag bekijkt en daarvoor stilstaat bij moeilijke en mogelijk pijnlijke emoties, gedachtes en behoeftes.
Modules	<ul style="list-style-type: none"><li>• Groepstherapie in combinatie met individuele MBT</li><li>• Deeltijd (dagbehandeling) MBT</li><li>• Vooraf aan MBT volgt u een voortraject MBT-I, een informatieve voorbereidingsgroep voor MBT</li></ul>
Locaties	<b>Helmond</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1x per week groepstherapie (90 minuten); 1x per week individuele MBT (45 minuten).</li></ul> <b>Oss</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deeltijd (dagbehandeling) MBT: 3 dagen per week groepstherapie.</li><li>• MBT: 2x per week groepspsychotherapie (60 minuten) en 1x per week individuele MBT (45 minuten).</li></ul> <b>Boxmeer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• n.v.t.</li></ul>
Hoe lang duurt het?	12 - 18 maanden

In verbinding blijven met ons?



[www.ggzoostbrabant.nl](http://www.ggzoostbrabant.nl)

Postbus 3, 5427 ZG Boekel  
0492 - 84 60 00