



Kortdurende behandeling Jezelf de baas met MBT-early jongeren

■ Als je de grip kwijt bent

Je hebt het soms moeilijk met jezelf of met je omgeving. Je begrijpt jezelf niet meer en voelt je onbegrepen door je omgeving. Het lukt je soms niet meer om naar school te gaan. Je ouders/verzorgers, leraren en begeleiders op school maken zich zorgen om je. Je bent de grip kwijt op je gevoelens, je gedrag, jezelf en relaties met anderen in je omgeving:

Gevoelens: Je kunt soms erg sterk reageren op kleine dingen. Je begrijpt vaak niet goed wat je voelt of waarom sommige gevoelens zo sterk zijn, terwijl je op andere momenten weinig of niets voelt. Je kunt je somber voelen en soms het gevoel hebben niet meer te willen leven.

Gedrag: Je reageert impulsief, neemt plotselinge besluiten zonder de gevolgen ervan te overzien of je reageert je emoties af op jezelf of anderen. Soms verwond je jezelf of gebruik je alcohol of drugs.

Jezelf (je zelfbeeld): Je weet niet (meer) goed wie je bent, je bent onzeker over jezelf en maakt jezelf verwijten. Je zit niet goed in je vel.

Relaties: Je bent de grip op relaties kwijt, met zowel je ouders/verzorgers als met vrienden. Vriendschappen vind je ingewikkeld. Je bent vaak erg gevoelig, gaat snel van alles invullen bij de ander en staat vaak wantrouwend tegenover anderen.

Het is beter om vroeg in te grijpen dan om je problemen op hun beloop te laten. MBT-early is een behandelprogramma voor jongeren van 12 tot 18 jaar, dat zo vroeg mogelijk probeert in te grijpen, zodat de negatieve spiraal waar je in zit gestopt kan worden. Hierdoor kun je voorkomen dat je problemen erger worden en uiteindelijk misschien blijvend zijn.

■ Wat is MBT-early?

MBT is de afkorting van Mentalization Based Treatment. Deze behandeling, die bewezen effectief is, is afkomstig uit Engeland. MBT-early, waarbij 'early' staat voor 'tijdig ingrijpen', is een kortdurende individuele behandeling voor jongeren van 12 tot 18 jaar die bestaat uit gesprekken met een behandelaar van de Viersprong. In sommige gesprekken worden ook je ouders/verzorgers uitgenodigd. Je behandelaar zal ook samenwerken met je school of andere hulpverlenende instanties, wanneer dit nuttig kan zijn om je behandeling te ondersteunen. De behandelaar gaat met jou (en je gezin) op zoek naar de kern van je problemen. Als deze helder is, ga je hiermee aan de slag. Meestal heeft de kern van je problemen te maken met pijnlijke emoties die je zelf onvoldoende begrijpt. Stapsgewijs ga je je eigen gevoelens en gedachten en die



MBT-early is een behandelprogramma dat zo vroeg mogelijk probeert in te grijpen, zodat de negatieve spiraal waar je in zit gestopt kan worden.

van anderen beter begrijpen. Dat noemen we mentaliseren. Dat wat je in de behandeling leert, ga je toepassen in je dagelijks leven. Je zult merken dat je gevoelens en gedrag veranderen.

■ Hoe lang duurt de behandeling?

Binnen onze behandelingen hechten we veel waarde aan een optimale behandelduur. In beginsel duurt de intensieve fase van de MBT-early behandeling 16 weken, waarin je wekelijks een gesprek hebt, gevolgd door een follow-up periode van 6 maanden met laagfrequente opvolging.

De maximale behandelduur is 12 maanden. Afwijkingen van dit traject – zowel vroegtijdig stoppen van de behandeling, herindicatie of verlenging – worden bepaald op basis van de evaluatie van het effect van je behandeling aan de hand van de Routine Outcome Monitoring (ROM) en in overleg met jou en je gezin.

■ Aanmelden

Jongeren en ouders kunnen zich aanmelden voor deze behandeling bij de Viersprong. Wel is een verwijsbrief van de huisarts of verwijzer nodig. Meer informatie over aanmelden vind je op de website www.deviersprong.nl.