

Mentalization-Based Treatment (MBT)

Deeltijdbehandeling

Ambulante behandeling voor volwassenen



■ Wat is Mentaliseren Bevorderende Behandeling (MBT)?

MBT is een in de tijd begrensde therapie die er op gericht is om jouw vermogen om je eigen acties en gevoelens en die van anderen te begrijpen. We doen dit in het dagelijks leven door te begrijpen wat er in onze gedachten omgaat en wat er omgaat in andermans gedachten. Dit vermogen om te begrijpen wat ons en anderen motiveert om te doen zoals we doen, in termen van onze mentale toestand, staat bekend als mentaliseren. Dit kan erg belangrijk zijn om ons in staat te laten zijn om onze emoties en impulsen te reguleren en in het ontwikkelen van betekenisvolle en waardevolle relaties.

■ Voor wie is het?

MBT is ontwikkeld om mensen te helpen die lang bestaande problemen hebben in het ervaren van overweldigende en intense emotionele stress, wat er toe geleid geeft om impulsief, vaak zelfbeschadigend gedrag te laten zien en die moeite hebben ondervonden om betekenisvolle relaties te ontwikkelen waarin zij mensen kunnen vertrouwen. Dit cluster van problemen staat binnen het psychiatrisch diagnostisch systeem bekend als een Borderline Persoonlijkeheidsstoornis. Echter, MBT kan iedereen helpen die moeite heeft met het begrijpen van zijn of haar emotionele reacties op situaties, en wiens stemmingen snel en schijnbaar onverklaarbaar fluctueren. Het kan ook mensen helpen die moeite hebben met het begrijpen van de reacties van andere mensen op henzelf en die zich vaak

Een voorbeeld

Als iemand chagrijnig naar je kijkt, zou je dat meteen op jezelf kunnen betrekken. Je kunt je dan moeilijk voorstellen dat er een heel andere reden kan zijn voor die persoon, die misschien wel niets met je te maken heeft. Zo zou het bijvoorbeeld ook kunnen dat de ander slecht geslapen heeft of dat hij net van zijn werk komt en daarover nog in gedachten verzonken is. Je hebt echter de neiging om direct te reageren op wat je meent waar te nemen: dat is op dat moment voor jou de werkelijkheid. Je denkt bijvoorbeeld dat de ander boos op je is en geeft een grote mond terug.

Een voorbeeld zoals bovenstaand, kan naast moeilijkheden in contact met anderen, emotionele klachten geven. In een MBT-behandeling wordt daarom geleerd te mentaliseren. Je leert hierbij om meer afstand te nemen van je directe gevoel en na te denken over wat het gevoel precies is en waar het mee te maken heeft. Ook leer je je beter in te leven in de ander. Hierdoor zul je minder vaak impulsief reageren en uiteindelijk beter met stresssituaties om kunnen gaan.

wantrouwend voelen en het gevoel hebben dat anderen mensen het slecht met hen voor hebben.

■ Hoe ziet een MBT behandeling er uit?

MBT kan gegeven worden in een groep, openliggend of psychoeducatief, of in een individuele psychotherapie of in een combinatie van deze onderdelen. In eerste instantie is het gericht op het ontdekken welke soort situaties geneigd waren om sterke reacties bij jou of te roepen of veranderingen in stemmingen bij jou te veroorzaken. Vroeg in de therapie zal jouw therapeut met jou de belangrijkste



gebieden waar je problemen ervaart formuleren. Hierbij wordt specifiek beschreven hoe deze problemen jouw relaties met anderen beïnvloeden en hoe die relaties jouw problemen beïnvloeden. Deze formulering helpt je om jouw therapie te helpen focussen, maar het is de bedoeling dat de formulering flexibel is en open staat voor aanpassing tijdens de therapie. De manier waarop je jouw therapeut ervaart, en/of de andere mensen met wie je gezamenlijk in therapie bent en hoe jezelf ervaart in relatie tot deze mensen, kan een nuttig gebied zijn om te onderzoeken en waarbinnen je je vermogen om te mentaliseren kan vergroten.

■ Doelen van de behandeling

Algemene doelen van een MBT-behandeling zijn:

- Je houdt de behandeling vol en maakt deze af;
- Het verminderen van je klachten (bijvoorbeeld depressie en angst);
- Het verbeteren van je persoonlijke relaties;
- Het verminderen van je zelfdestructieve gedrag (zoals middelenmisbruik, zelfverwonding en suïcidepogingen);
- Verbeteren van je sociaal en maatschappelijk functioneren.

In de beginperiode van je behandeling stel je samen met je individuele therapeut je individuele behandelplan op. In dit plan formuleer je samen je klachten en de problemen waar je aan wilt werken.

■ Het voortraject

Gedurende de periode dat je op de wachtlijst staat voor het MBT-programma, ga je deelnemen aan het voortraject. Dit zal onder andere bestaan uit individuele gesprekken met je individueel therapeut en/of persoonlijk begeleider en indien nodig medicatieconsulten. Daarnaast volg je samen met andere patiënten de introductie cursus MBT-i. Deze introductie cursus bestaat uit een reeks groeps sessies waarin psycho-educatie wordt gegeven over de borderline persoonlijkheidsstoornis en mentaliseren.

■ Behandel mogelijkheden

Binnen de Viersprong bestaan er voor volwassenen drie behandel mogelijkheden:

- Driedaagse deeltijdbehandeling;
- Intensieve ambulante behandeling;
- Ambulante behandeling.

■ Hoe lang duren deze behandelingen?

Binnen onze behandelingen hechten we veel waarde aan een optimale behandelduur. In de intensieve fase van de MBT-V behandeling wordt vanaf 12 maanden bekeken of de behandeling voltooid is, of dat verlenging zinvol is. Vanaf 12 maanden kan er maximaal 2 maal verlengd worden met 3 maanden. Ook in het natraject zal eenzelfde evaluatiecyclus gehanteerd worden om de optimale behandelduur te bepalen. Reguliere behandeling is 12 tot 18 maanden. De daadwerkelijke duur van de behandeling wordt bepaald door je behandeluitkomsten, die elke drie

maanden gemeten worden via vragenlijsten en die bekeken worden aan de hand je individuele behandel doelen. Je bekijkt aan de hand van deze uitkomsten samen met het behandelteam of je symptomen minder worden en of je de opgestelde doelen bereikt. Aan de hand daarvan bepaal je gezamenlijk de duur van het behandeltraject.

Vóór de start van de behandeling vindt een kennismakingsgesprek plaats. Zoals hierboven al vermeld, wordt er samen met jou een individueel behandelplan opgesteld. Het behandelplan is de leidraad voor je behandeling. Tijdens de behandeling zal er één keer per drie maanden een evaluatie van je behandelvoortgang plaatsvinden. Bij jouw evaluatie zullen, naast jijzelf, ook alle betrokken behandelaren aanwezig zijn. Tijdens de evaluatie kijken we met elkaar of we op dezelfde lijn zitten en of we jouw thema's samen goed aan het onderzoeken zijn.

Het therapieprogramma waaraan je samen met jouw groep deelneemt, is vastgelegd in een rooster. De verschillende onderdelen vormen één geheel. Om je behandeling zo effectief mogelijk te laten zijn, is het het zeer belangrijk dat je bij alle programmaonderdelen aanwezig bent. Na het boven beschreven hoofdtraject bieden we je, in onderling overleg, een nazorgtraject waarbij de duur en de frequentie net als in de hoofdfase in overleg en aan de hand van je behandel doelen en -resultaten wordt bepaald.

■ Programma's

Driedaagse deeltijdbehandeling

De driedaagse deeltijdbehandeling MBT vindt drie dagen in de week plaats. De dagen kunnen per vestiging verschillen. Iedere ochtend is er groepspsychotherapie. In de middag is er een gestructureerd programma, waaronder creatieve therapie en een schrijfgroep. Er is ook elke week mentaliserende cognitieve therapie, waar je op een systematische manier een lastige situatie onderzoekt en op een andere manier naar dergelijke situaties leert kijken. Eén keer per week is er een huishoudelijk overleg, waar we onderwerpen van huishoudelijke aard bespreken (voorbeelden hiervan zijn: het schoonhouden van de ruimte, zaken die stuk zijn, verlof van teamleden, enz.). Het is belangrijk dat je aanwezig bent bij alle therapieonderdelen.

Naast deze groepsgebonden activiteiten heb je wekelijks individuele psychotherapie bij je individuele therapeut en afhankelijk van je behandel doelen op indicatie een gesprek met je individuele sociotherapeut.

Intensieve ambulante behandeling

Het programma van de intensieve ambulante behandeling bestaat uit twee maal per week groepspsychotherapie. Daarnaast heb je wekelijks individuele psychotherapie met je individuele therapeut en afhankelijk van je behandel doelen op indicatie een gesprek met je individuele sociotherapeut.



Ambulante behandeling

Het programma van de ambulante behandeling bestaat uit eenmaal per week groepspsychotherapie. Daarnaast heb je wekelijks individuele psychotherapie met je individuele therapeut.

Medicatie

Er is een vaste psychiater aan je behandelteam verbonden. Indien je zelf of het team denkt aan medicatie ter ondersteuning van je behandeling, bespreekt je dit met je individuele therapeut en psychiater. Er is een medicatiespreekuur waar je met je vragen terecht kunt.

Een patiënt vertelt:

"Ik word niet meteen in mijn heftigheid gedempt zoals op andere plekken. Hier laten ze conflicten oplopen, tot een bepaald punt natuurlijk, en stimuleren ons om terug te kijken naar onze gevoelens, gedachten en houding van dat moment. Hierdoor snap ik mijn heftigheid beter en leer er mee om te gaan."

Het nazorgtraject

Na een periode van maximaal 18 maanden eindigt de intensieve fase van je MBT-behandeling. Het team zal dit ruim van tevoren met je bespreken en je ondersteunen bij de overgang naar een bij jou passend nazorgtraject. Het MBT nazorgtraject duurt maximaal 18 maanden en bestaat uit individuele gesprekken met je individueel therapeut, afhankelijk van je behandeldoelen aangevuld met individuele gesprekken met je individuele sociotherapeut. In het nazorgtraject wordt de tijd tussen de gesprekken langzaam groter. Deze afbouw en de definitieve einddatum van je behandeling bepaal je in samenspraak met je hoofdbehandelaar en wordt opnieuw bepaald door de uitkomsten van je behandeling. Daarnaast zal de psychiater met je zorgen voor een optimale instelling op medicatie. De aandacht in het nabehandelingstraject is gericht op het vasthouden van de geboekte resultaten, verdere groei in mentaliseren en reïntegreren (sociaal netwerk, opleiding, werk, enz.).

Wij streven er naar dat je symptomen aan het einde van deze behandeling voldoende zijn afgenomen om de therapie te beëindigen. Wanneer je een aanvullende behandeling nodig hebt voor dezelfde of andere symptomen of de medicatie die je gebruikt moet worden voortgezet, draagt je behandelend team er zorg voor dat overdracht naar een andere GGZ-instelling, behandelaar of de huisarts, tijdig wordt voorbereid.

Afdelingsregels

Bereikbaarheid

Het is belangrijk in het bezit te zijn van een vast telefoonnummer of een mobiele telefoon, zodat we elkaar kunnen bereiken.

Continuïteit

Het is belangrijk voor de voortgang van je behandeling om iedere therapiedag aanwezig te zijn. Je kunt hier je problemen bespreken en onderzoeken wat je kan helpen om de emotionele beladenheid daarbij te verlichten. Mocht je door ziekte onverhoopt verhinderd zijn om te komen, dan kun je, liefst 24 uur van tevoren, via de patiëntentelefoon telefonisch contact opnemen met de sociotherapeut van je behandelprogramma. Indien de telefoon niet direct wordt beantwoord, heb je de mogelijkheid een boodschap in te spreken op ons antwoordapparaat. Je zult dan, wanneer je dit vraagt, op een later tijdstip worden teruggebeld.

Privacy

Je mag zelf bepalen welke informatie je inbrengt in de groepstherapie. Wij zullen je aanmoedigen om voor jou belangrijke thema's ook in de groep te bespreken. Informatie die je in de individuele gesprekken bespreekt, wordt altijd teruggekoppeld aan betrokken collega's, zodat iedereen goed op de hoogte is van je proces en met je kan meedelen. Informatie uit je behandeling wordt nooit zonder jouw toestemming gedeeld met mensen die niet als behandelaar of supervisor bij je behandeling betrokken zijn.

Verstrekken van informatie aan derden

Vanuit de MBT-behandeling werken we samen met andere instanties zoals huisartsen en een vaste crisisopvang. Dit kan alleen als zij beschikken over passende informatie. Om deze reden vragen wij je bij het versturen van deze informatie een formulier te ondertekenen, waarop je toestemming geeft voor het verstrekken van informatie. Indien informatie over jou wordt opgevraagd, informeert je individuele behandelaar je over de inhoud van de vraag en het eventuele antwoord.

Crisis

Het zelfstandig kunnen functioneren is een zeer belangrijk aandachtspunt in je behandeling. Tijdens het programma is er voldoende ondersteuning bij het zoeken naar mogelijkheden in het omgaan met een eventuele crisis. Het omgaan met crises en/of destructief gedrag ga je, met ondersteuning van je persoonlijk begeleider, overzichtelijk weergeven in een signaleringsplan. Als je spanning buiten de behandeling oploopt, raden we je aan je signaleringsplan te volgen. In het uiterste geval staat in je signaleringsplan beschreven hoe je buiten kantooruren zelf via de huisarts of de huisartsenpost een eventuele crisisopname kan regelen bij een vaste opname-afdeling waar wij afspraken mee hebben.



■ Algemene cliëntenrechten

Je rechten als cliënt zijn in wetgeving vastgelegd. Op de website van de Viersprong (www.devierversprong.nl) vind je informatie over je rechten (zoek op "Bibliotheek Cliëntinformatie"). Je rechten en plichten vind je ook in onze leveringsvoorwaarden, te vinden op de website van de Viersprong. Indien je in behandeling komt, worden deze tevens beschreven in de behandelingsovereenkomst. De patiëntvertrouwenspersoon (PVP) kan je adviseren en bijstaan als je vragen hebt over je rechten. Het telefoonnummer van de PVP vind je op de website van de Viersprong (Zoek op "pvp").

We streven naar optimale zorg in termen van kwaliteit en kwantiteit. Door interne of externe factoren kan het echter voorkomen dat het behandelprogramma tijdelijk moet worden aangepast.

■ Second opinion

Patiënten die aarzelingen en/of twijfels hebben over het onderzoek en/of het behandeladvies kunnen, indien zij daar prijs op stellen, een second opinion aanvragen. De Viersprong heeft met een aantal andere GGZ-instellingen de mogelijkheid gecreëerd om een second opinion aan te vragen. De procedure en de namen van de collega-instellingen zijn binnen de Viersprong bekend.

■ MBT Nederland, kwaliteitsbewaking, opleiding en wetenschappelijk onderzoek

De Viersprong is naast een behandelinstituut ook een instituut voor opleiding en onderzoek. Dat betekent dat er (video of audio) opnames gemaakt kunnen worden en dat er regelmatig stagiaires en assistenten van diverse opleidingen op de afdeling werken. Alle vormen van behandeling worden regelmatig wetenschappelijk onderzocht, geëvalueerd en zonodig bijgesteld. Wij hechten veel waarde aan de ervaringen van mensen die bij de Viersprong in behandeling zijn en zijn geweest.

Mentalization-Based Treatment is een behandelvorm waarvan de effectiviteit wetenschappelijk bewezen is. Om de kwaliteit van de behandeling te optimaliseren en bewaken, werken wij onder een kwaliteitssysteem van MBT Nederland. MBT Nederland heeft onze afdelingen gelicentieerd en bewaakt dat wij MBT uitvoeren zoals het beschreven en bewezen effectief is. Zij doen dit door onze programmasupervisors wekelijks te consulteren,

blijvend supervisie en onderwijs te geven en minimaal eens per jaar een audit uit te voeren per behandelteam. Zij zijn hiermee onderdeel van het behandelteam. Door deel te nemen aan onze behandeling ga je ermee akkoord dat de consultants van MBT Nederland op de hoogte zijn van jouw behandelbeloop en je patiëntgegevens, zodat zij de kwaliteit van je behandeling en de behandeling in het algemeen mee kunnen bewaken. Ook de consultants van MBT Nederland zijn hierin gebonden aan hun beroepsgeheim en je gegevens zullen onze instelling niet verlaten.

Naast het borgen van de kwaliteit via het kwaliteitssysteem van MBT Nederland, doen wij voortdurend wetenschappelijk onderzoek naar onze behandelingen om deze te blijven verbeteren, zodat meer mensen van deze behandelingen kunnen profiteren. Voor het doorlopende onderzoek gebruiken wij je gegevens die verzameld worden via Routine Outcome Monitoring, die voor dit doel geanonimiseerd worden verwerkt (niet naar jou te herleiden).

Wanneer er voor een behandelvorm sprake is van een specifiek onderzoek, waarbij voor het onderzoek extra gegevens worden verzameld die voor je behandeling niet strikt noodzakelijk zijn, dan zal je hierover apart worden geïnformeerd en apart om toestemming worden gevraagd. Je bent niet verplicht deze toestemming te verlenen.

■ Adressen

De Viersprong Amsterdam:

Biesbosch 67, 1115 HG Duivendrecht
t 088 7656 111
e amsterdam@devierversprong.nl

De Viersprong Rotterdam:

Westblaak 180, 3012 KN Rotterdam
t 088 7656 501
e rotterdam@devierversprong.nl

De Viersprong Bergen op Zoom:

Peter Vineloolaan 50, 4611 AN Bergen op Zoom
t 088 7656 832
e bergenopzoom@devierversprong.nl

De Viersprong Den Bosch

Kooikersweg 203, 5223 KE Den Bosch
t 088 7656 601
e denbosch@devierversprong.nl

MBT Nederland:

Peter Vineloolaan 50, 4611 AN Bergen op Zoom
t 088 7656 819
e info@mbtnederland.nl