



Een preventieve behandeling om problemen in de gehechtheid tussen ouder en kind (0 tot en met 4 jaar) te voorkomen.

## MBT-Parents

### ■ Herken je een van de volgende zaken?

- Je bent een 'jonge' ouder en je hebt het gevoel dat je meer dan gemiddeld worstelt met twijfels en onzekerheden over het ouderschap.
- Het ouderschap maakt je vaker angstig, somber en uitgeput en het lukt nog moeilijk om plezier te beleven aan het contact met je kindje.
- Je bent bang dat eigen psychische kwetsbaarheden in heden of verleden een goede band met jouw kindje in de weg zouden kunnen staan.

- Jouw kindje vraagt veel van je en zijn/haar gedrag is soms lastig te begrijpen (veel huilen, slaapproblemen, voedingsproblemen, hoofdbonken, aanklampend gedrag,...).

### ■ Hechting tussen ouder en kind: MBT-Parents helpt om dit te stimuleren

Ben jij een (jonge) ouder of verwacht je een kindje en heb je psychische klachten (borderline problematiek, angstig, vermijdend,...)? Aan jou en je kindje bieden we MBT-Parents. MBT-Parents is een preventieve behandeling voor ouders vanaf 16 jaar en hun kindje van 0-4 jaar. Deze behandeling heeft als doel problemen in de gehechtheid bij het kind te voorkomen.

### ■ Het belang van een veilige gehechtheid

Er blijkt een verband te zijn tussen hoe iemand vroeger gehecht is geweest aan de ouders/verzorgers en het ontwikkelen van problemen op latere leeftijd. Je kunt hierbij denken aan problemen met betrekking tot het aangaan van relaties en sociale contacten, het kunnen omgaan met emoties, het ontwikkelen van zelfvertrouwen en/of een stabiel zelfbeeld.



#### Ervaring van een ouder

'Ik was onzeker en dacht dat anderen veel beter voor mijn dochtertje konden zorgen. Zeker als ze huilde of niet kon slapen. Nu weet ik dat ik het zelf ook kan, ook al duurt het soms even voordat ze rustig wordt.'

Wanneer een kind zich veilig kan hechten aan de ouder(s) dan is de kans op het ontwikkelen van problemen op latere leeftijd kleiner. Als je als ouder problemen hebt (angst, somberheid, woedeaanvallen, verslaving,....) of als je merkt dat je het moeilijk vindt om je te hechten aan je kindje, kan dit van invloed zijn op het contact met je kindje en de band met hem of haar. Ook als je kindje overmatig huilt, moeite heeft met eten en/of slapen, kan dit van invloed zijn op de band en hechting tussen jou en hem/haar. Om problemen op latere leeftijd te voorkomen en een veilige gehechtheid te stimuleren biedt de Viersprong MBT-Parents (MBT-P).

#### ■ Wat leer je in MBT-Parents?

MBT is de afkorting van Mentalization Based Treatment. Mentaliseren betekent het begrijpen van jouw en anderen gevoelens, gedachten en gedrag. Deze behandeling, die bewezen effectief is, is afkomstig uit Engeland. MBT-P, waarbij 'P' staat voor Parent, richt zich op de interactie tussen jou en je kindje. Het leert je stil te staan bij jouw eigen gevoelens en gedrag en wat dit betekent voor het contact met je kindje. Je leert ook stil te staan bij de gevoelens en behoeften van jouw kindje en hoe je hier het best op af kunt stemmen en reageren.

MBT-P is een ambulante behandeling bij de Viersprong. De gesprekken met de MBT-therapeut vinden gemiddeld 1 keer per 2 weken plaats en je brengt je kindje(s) hierbij mee.

MBT-P wordt aangeboden als losstaande behandeling of kan gekoppeld zijn aan een andere behandeling binnen de Viersprong.

#### ■ Aanmelden

Je kunt je kindje aanmelden via de website van de Viersprong. Voor aanmelding is een verwijsbrief nodig (zie voorwaarden op de website). Indien je nog in verwachting bent, meld dan jezelf aan. Eveneens met een geldige verwijsbrief.

#### ■ Locaties en adressen

##### De Viersprong Amsterdam

Anderlechtlaan 175, 1066 PM Amsterdam  
t 088 7656 111

##### De Viersprong Bergen op Zoom

Peter Vineloolaan 50, 4611 AN Bergen op Zoom  
t 088 7656 832

##### De Viersprong Goes

Stationspark 27H, 4462 DZ Goes  
t 088 7656 832