

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

Doel

- Uzelf 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
- Spanning en gevoelens eerder leren herkennen

Werkwijze

MBT staat voor Mentalization Based Treatment, (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 verbetert u uw mentaliserende vermogens door te leren aandacht te hebben voor de mentale toestand (emoties) van uzelf en de ander. Door te praten over uw innerlijke problemen met anderen, wordt u zich bewust van uzelf en uw eigen gevoelens. U leert anderen toe te laten, te vertrouwen en emotionele banden aan te gaan.

Duur, frequentie en vorm

Voorafgaand aan de behandeling volgt u 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 afbouwend van een keer in de week naar een keer in de maand.

MBT dagklinische groepstherapie

- Voorafgaand aan de groepstherapie
- Zeven weken cursus van 1 uur
- Intensieve fase: twee therapiedagen groepsbehandeling gedurende 1 jaar met wekelijks een individueel gesprek
- Na de groepsbehandeling een half jaar individuele gesprekken
- Wetenschappelijk bewezen effectief
- Mogelijkheid tot systeemgesprekken met partner of gezin van herkomst
- Familiemiddagen maximaal vier per jaar