

Mentaliseren bevorderende therapie (MBT)

Mentaliseren betekent dat je jouw eigen emoties, gevoelens en gedachten en die van anderen begrijpt. Als je goed kunt mentaliseren, kun je beter relaties en contacten opbouwen. Je reageert rustiger en denkt minder zwart-wit. Mentaliseren bevorderende therapie (MBT) helpt je om dit beter te leren. In deze flyer lees je hoe we dat doen.

Wat is MBT?

MBT is een combinatie van groepsbehandeling en één-op-één therapie. Tijdens de therapie kijken we naar situaties die een sterke reactie bij jou oproepen. Die je boos, verdrietig of in de war maken bijvoorbeeld. Je onderzoekt wanneer en waardoor je stemming ineens verandert.

We onderzoeken ook op welke gebieden je nog meer problemen hebt. Je leert hoe je relaties invloed hebben op je problemen. En hoe je problemen invloed hebben op je relaties.

Voor wie is MBT?

MBT is er voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis.

Er zijn grofweg twee groepen:

- Mensen die bang zijn of contact uit de weg gaan.
- Mensen die snel boos worden of heftig reageren.

In beide groepen hebben mensen moeite met relaties met anderen. MBT werkt goed bij mensen met borderline. Maar eigenlijk helpt MBT iedereen die moeite heeft met het begrijpen van zijn of haar emotionele reacties op situaties.

Bijvoorbeeld als je:

- vaak negatief over jezelf denkt,
- snel van stemming wisselt,
- niet goed snapt waarom anderen op jou reageren zoals ze doen.

Je kunt dan het gevoel krijgen dat mensen je niet mogen of tegen je zijn. MBT helpt je om hier beter mee om te gaan.

Hoe ziet de behandeling eruit?

We hebben bij GGZ Friesland 3 behandelmogelijkheden voor volwassenen:

- Behandeling bij jou thuis (dat noemen we ook wel ambulante behandeling)
- Driedaagse deeltijdbehandeling
- Vierdaagse deeltijdbehandeling
- Voor jongeren zijn er twee aparte groepen (MBT-A).

In welke groep je ook komt, je begint altijd in een **voorwerkgroep**. Dit duurt ongeveer 12 weken. Je leert dan wat MBT is en hoe jouw klachten zijn ontstaan. Ook maken we samen een **signaleringsplan**. Hiermee leer je omgaan met spanningen. Verder stel je doelen op waar je aan wilt werken.

Daarna ga je verder in een **behandelgroep**.

Daar zijn drie soorten van.

Dit zijn ze:

Ambulante behandeling:

- Twee groepssessies per week
- Individuele gesprekken

Ambulante behandeling duurt 18 maanden

Deeltijdbehandeling (3 of 4 dagen):

- Drie groepssessies per week
- Extra therapieën, zoals creatieve of lichaamsgerichte therapie
- Individuele gesprekken

Deeltijdbehandeling duurt 12 maanden

In alle behandelingen heb je ook gesprekken met andere hulpverleners. Bijvoorbeeld met een arts, psychiater, maatschappelijk werker of systeemtherapeut.

Wat willen we bereiken met MBT?

De therapie helpt je om:

- Beter te begrijpen wat je voelt en denkt
- Betere relaties te krijgen
- Minder jezelf te beschadigen (bijvoorbeeld door zelfverwonding of middelengebruik)
- Verminderen van je klachten, zoals depressie of angst
- Je leven beter op orde te krijgen
- Meer zelfvertrouwen te hebben
- De behandeling helemaal af te maken

Hoe begin je met MBT?

Voor je begint, heb je eerst een gesprek. Dit heet een **indicatiegesprek**. Daarin kijken we of MBT bij jou past. Je behandelaar of je huisarts kan je hiervoor aanmelden. Hij of zij meldt je ook aan voor de behandeling. Ook voor vragen of meer informatie kun je bij je behandelaar of huisarts terecht.

augustus 2025



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland