



**PuntP**

# **Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) voor cliënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis**

**INFORMATIE VOOR CLIËNTEN EN  
HUN VERWIJZERS**



# Mentaliseren Bevorderende Therapie voor cliënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis

**Borderline persoonlijkheidsstoornis** houdt in dat de problemen, die u in uw leven ervaart, voortvloeien uit bepaalde kenmerken van uw persoonlijkheid. Deze specifieke kenmerken dragen er toe bij dat u vaak steeds opnieuw in dezelfde moeilijkheden terecht komt.

Deze moeilijkheden gaan veelal over problemen in relaties met voor u belangrijke anderen, zoals uw partner, familie, vrienden, collega's. Ook ervaart u vaak moeilijkheden in uw zelfgevoel, zoals uzelf slecht of waardeloos vinden.

Die problemen zorgen er weer voor dat u allerlei pijnlijke gevoelens heeft, zoals verdriet, angst, woede, eenzaamheid, leegte, waarvoor u geen goede oplossing kunt vinden. Dat leidt nogal eens tot impulsief gedrag en het toepassen van "oplossingen", zoals verslaving, zelfbeschadiging, zelfmoordgedachten en - pogingen, die meestal maar kort verlichting van uw klachten geven en juist leiden tot nog meer problemen.

Een borderline persoonlijkheidsstoornis is heel vaak het resultaat van een psychologische ontwikkelingsstoornis, die ontstaat door problemen in de vroege kinderjaren. Soms spelen erfelijke en biologische factoren daarbij een rol, maar meestal moet de oorzaak voor die ontwikkelingsstoornis gezocht worden in een niet optimale relatie met de ouders of verzorgers.

**Mentaliseren** Een "veilige gehechtheid" aan de ouders/ verzorgers is een belangrijke voorwaarde voor de psychologische ontwikkeling van een kind. Een klein kind weet nog niet goed dát en

wát het voelt. Door de houding van de ouders, hun spiegelende reacties op de emoties van het kind, hun “meespelen” met hun fantasiëspel, terwijl ze zicht houden op de realiteit, raakt het kind geleidelijk thuis in de wereld van gevoelens, gedachten, wensen en verlangens. Zo kan het zijn eigen innerlijk gaan vormen en ontdekken. Ouders moeten dan wel goed kunnen spiegelen, hun gevoelsmatige reacties goed kunnen afstemmen op de behoeften van hun kind, en een goede realiteitstoetsing hebben. Als ouders om een of andere reden (zoals lichamelijke of psychische ziekte, afwezigheid, verwaarlozing, mishandeling) te zeer en te lang door hun eigen emoties in beslag genomen worden, verloopt dat proces niet goed. De relatie van het kind met zijn/haar ouders/verzorgers is dan niet “veilig” genoeg .

**Iemand die goed thuis is** in de wereld van gevoelens en gedachten, kan zich zelf goed begrijpen, en kan begrijpen dat zijn/haar gedrag en handelen daarmee samenhangen en daaruit voortvloeien. Hij/zij kan dan ook begrijpen dat het gedrag van iemand anders wordt gestuurd door diens innerlijke belevingen, die je bovendien niet zomaar kan weten. Het kunnen begrijpen dat gedrag wordt aangestuurd door eigen gevoelens en gedachten, en dat het gedrag van iemand anders wordt aangestuurd door diens eigen gevoelens en gedachten, heet: “mentaliserend vermogen”, of “mentaliseren”.

**Het kunnen mentaliseren is** belangrijk, omdat het enerzijds maakt dat u uzelf beter kent en u zich minder verdwaald voelt in uzelf en anderzijds dat u zich beter kunt verplaatsen in de ander, zodat uw relaties veiliger en stabiel worden.

Bij cliënten met een borderline persoonlijkheidsstoornis is het

mentaliserend vermogen minder goed ontwikkeld. In situaties van stress neemt het mentaliserend vermogen nog verder af. En dit leidt dan vaak tot bovengenoemde problemen.

## **Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT)**

richt er zich op het verder ontwikkelen van het mentaliserend vermogen. Het doel is dat u gaat ontdekken hoe u over uzelf en anderen denkt, hoe u op en in bepaalde situaties reageert, wat u daarbij voelt, en hoe dat uw reacties op anderen bepaalt. Zo wordt u in staat gesteld de relatie met anderen en uzelf doelmatiger, veiliger en stabielere vorm te geven, met uiteindelijk minder schade en leed voor uzelf en anderen.

**Structuur van MBT** MBT bestaat uit een combinatie van individuele en groepstherapeutische behandeling. Per week is er een individuele sessie van 45 minuten en een groepsessie van 90 minuten. Deze gecombineerde behandeling duurt anderhalf jaar. Hierna wordt met u bekeken of verdere behandeling nodig is, en in welke vorm. Indien nodig kan medicamenteuze behandeling toegevoegd worden.

In de individuele therapie leert u, in relatie met uw therapeut, u te (her-)oriënteren op uw specifieke persoonlijke problemen in uw innerlijke wereld, hoe deze tot stand gekomen zijn, het zich herhalend karakter ervan en de relatie ervan tot de buitenwereld. Ook komt aan de orde hoe u deze dingen in de groep kunt gaan bespreken, om er nog beter achter te komen hoe het voor u werkt of niet werkt. Het proces in de individuele therapie wordt gekoppeld aan de groepstherapie en omgekeerd.

In de groepstherapie leert u om te overdenken wat er met u gebeurt in relatie met anderen, wat er met anderen gebeurt in relatie met u en wat er met anderen gebeurt in relatie met de andere groepsleden. Op deze wijze kunt u oefenen met het bewaren van uw emotionele evenwicht in ingewikkelde situaties en kunt u leren controle te krijgen over uw angst. Groepen zijn voor ons allemaal in het algemeen moeilijk, maar het is nu eenmaal de context waarin wij leven: allemaal hebben we op de een of andere manier met “groepen” te maken. Daarin moeten we op verschillende manieren functioneren. Soms moeten we gevoelens en gedachten voor ons houden, omdat het uiten ervan schade zou kunnen doen aan onszelf of aan anderen. We moeten ook leren hóe we dingen kunnen zeggen, terwijl we onszelf blijven.

Het doel van de groepstherapie is om deze dingen uit te werken en te ervaren dat ook persoonlijke aangelegenheden besproken kunnen worden zonder negatieve reacties bij anderen op te roepen, terwijl we toch het gevoel hebben te zeggen wat we op ons hart hebben. Dit vereist dat we niet alleen onze eigen beweegredenen begrijpen, maar ook openstaan voor de reacties van de anderen op wat we zeggen, zodat wij dat kunnen begrijpen. Ook moeten we in staat zijn om de reacties van anderen te overdenken, op ons te laten inwerken en eventueel onze eigen mening over iets te veranderen. Het is voor de meesten van ons moeilijk om verschillende gezichtspunten te respecteren. Hierop wordt gefocust in de groep. Ook dient te groep ervoor om misvattingen over uzelf te onderzoeken door de andere groepsleden te bevragen over hoe ze u ervaren.



## Organisatie en aanmelding

Mentaliseren Bevorderende Therapie (MBT) begint ongeveer 1 keer per 9 maanden met een nieuwe groep van maximaal 9 cliënten. De eerstvolgende MBT zal in winter 2010 starten.

### Locatie:

**PuntP** locatie Nienoord,  
Nienoord 2,  
1112 XG Diemen,  
Tel: 020 - 519 87 65

### Tijd groepstherapie:

Wekelijks 1,5 uur

### Tijd individuele therapie:

Wekelijks op een vaste tijd, die met de eigen individuele therapeut overeen te komen is.

### Voor wie?

Cliënten bij wie een borderline persoonlijkheidsstoornis vastgesteld is, voor wie behandeling nodig is en die de mogelijkheid hebben om gedurende 1,5 jaar twee keer per week de behandeling te volgen.

### Overleg en aanmelding:

Cliënten kunnen via de huisarts of huidige behandelaar aangemeld worden bij Dorien Philipszoon, projectleider MBT en psychiater Zorgprogramma Persoonlijkheidsstoornissen. Er vindt eerst (telefonisch) overleg plaats. Daarna is er een intakegesprek met de projectleider. Voor de groep van start gaat maakt de cliënt kennis met één van de groepstherapeuten.

Bereikbaarheid Dorien Philipszoon: dinsdag, donderdag en vrijdag op 020-519 87 65 of via de mail: [dorien.philipszoon@puntp.nl](mailto:dorien.philipszoon@puntp.nl)

Maart 2010