Trauma-Focused Mentalization-Based Treatment (TF-MBT)

Informatie voor jongeren en naasten

GGz Breburg

Voor wie?

Trauma-Focused Mentalization-Based Treatment (TF-MBT) is een behandeling voor jongeren (16 t/m 23 jaar) in omgeving Breda en Tilburg die al op jonge leeftijd veel hebben meegemaakt en last hebben van ernstige en veelvoudige psychiatrische klachten. Vaak zijn bij hen verschillende diagnoses gesteld op het vlak van angst- en stemmingsproblemen, ernstige persoonlijkheidsproblematiek, post-traumatische stress en ontwikkelingsproblematiek zoals autisme of ADHD. Hun last is heel hoog wat zich uit in zelfbeschadigend gedrag en suïcidaliteit. Ze lopen vast op verschillende levensgebieden zoals school, werk en vriendschappen. Ze hebben vaak meerdere behandelingen gehad die tot nu toe onvoldoende hebben geholpen. Ook zijn ze vaak afgewezen voor behandeling vanwege de ernst en/of de complexiteit van de klachten.

Aard van de behandeling

'Mentalization-Based Treatment' (MBT) is een therapie waarbij je leert om je eigen gedrag en dat van anderen beter te begrijpen. Daarbij wordt gekeken welke gevoelens, gedachten, bedoelingen en verlangens daaronder schuilgaan. Dit noemt men 'mentaliseren'. MBT is een 'evidence based' behandeling. Dit betekent dat uit onderzoek is gekomen dat het een effectieve behandeling is. Trauma-Focused MBT is een nieuwe vorm van MBT gericht op een speciale doelgroep, die op jonge leeftijd te maken hebben gehad met langdurige stress en onveiligheid in contact met ouders of belangrijke naasten. Dit heeft gezorgd voor problemen in het mentaliseren. Wanneer je hierin vanaf jonge leeftijd problemen ervaart, heb je veel last van je emoties en impulsen, en voel je je vaak overspoeld of juist afgesloten. Ook zorgt het voor problemen in relaties en kun je moeilijker functioneren in vriendschappen, school of werk. Langdurige stress heeft ook invloed op je lijf en kan leiden tot verschillende lichamelijke klachten en gezondheidsproblemen. Binnen Trauma-Focused MBT is hier specifiek aandacht voor.

Doelen van de behandeling

Aan het begin van de behandeling maak je samen met je therapeut een behandelplan dat specifiek voor jou is. In dit plan formuleren jullie samen de klachten en problemen waar jij aan wilt werken. Het behandelplan is de leidraad voor je behandeling.

Naast jouw persoonlijke behandelplan, stellen we in het begin van de behandeling ook een behandelplan op voor het gezin. Hierin worden de doelen van jou en je naasten beschreven. Algemene doelen van de behandeling voor jou en je naasten kunnen zijn:

- Verbeteren van de communicatie.
- Jou en je naasten beter in staat stellen om bepaalde problemen op te lossen.
- Je naasten meer inzicht geven in de rol die ze spelen in jouw leven.

Hoe ziet het programma eruit?

De behandeling bestaat uit drie fasen. Iedere fase bestaat uit een of meerdere behandelblokken. Aan het einde van ieder behandelblok kijken we samen met jou en je naasten hoe de behandeling loopt en of er vooruitgang is op je behandeldoelen. We kijken of het wenselijk is om door te gaan, aan welke doelen we in de volgende fase gaan werken en hoe het volgende behandelblok eruit gaat zien. De behandeling wordt zoveel mogelijk op maat aangeboden. Dit kan betekenen dat sommigen alleen de basisbehandeling doen, anderen zullen meerdere fasen doorlopen.

De eerste fase – de basisbehandeling

Tijdens deze fase gaan we aan de slag met:

1. Alles samen in kaart brengen. We kijken daarbij naar de verschillende levensgebieden (dagbesteding, gezondheid, relaties, financiën, huisvesting, etc.) en maken samen een behandelplan, zowel een individueel behandelplan als een behandelplan voor jou en je naasten.
2. Jezelf committeren aan de behandeling: hierbij maken we samen een begin in het oppakken van problemen die jouw therapie in de weg kunnen staan.
3. Grip krijgen op je crisis (crisismanagement).
4. Psycho-educatie over de relatie tussen mentaliseren en jouw problemen en hoe TF-MBT hierbij kan helpen.
5. Zorgen voor een veilige omgeving om in te leven.

Deze fase duurt minimaal 3 maanden, maar je mag hier langer over doen om aan de voor jou belangrijke doelen te werken.

De tweede fase – de verdiepende behandeling

Tijdens deze fase gaan we aan de slag met:

1. Het verminderen van klachten die samenhangen met jouw trauma en verminderen van andere lichamelijke en psychiatrische klachten.
2. Het verbeteren van je contacten met andere mensen en het uitbouwen van gezonde relaties.
3. Verbeteren van je leefstijl en van je functioneren in de maatschappij (bijvoorbeeld op school of op het werk).

Deze fase is opgebouwd uit maximaal 4 behandelblokken van ongeveer 3 maanden.

- Een behandelblok bestaat voor iedere jongere uit individuele therapie, therapie met jou en je gezin (systeemtherapie) en sociotherapie.
- Een behandelblok wordt op maat aangevuld met een of meerdere modules. Het soort modules en het aantal modules dat je volgt kan er dus in ieder behandelblok anders uitzien. Voorbeelden van te volgen modules zijn groepstherapie, lichaamsgerichte therapie, yoga, schrijftherapie en prikkelregulatiegroep.

Een integratieperiode

Na deze periode van maximaal 12 maanden (4 behandelblokken) is er een periode van 3 maanden die wij de 'integratieperiode' noemen. In dit blok van 3 maanden kun je oefenen om de dingen die je in de therapie hebt geleerd, vast te houden en te oefenen in je dagelijkse leven. Daarom is er in deze periode ook geen intensieve therapie. Na de integratieperiode vindt er opnieuw een evaluatie met jou en je systeem plaats. Hierin kijken we samen naar hoever je staat en wat er nog nodig is. De meeste cliënten stromen hierna door naar de laatste fase. Het kan zijn dat we samen kiezen om nog een behandelblok toe te voegen voordat je doorgaat naar de laatste fase.

De derde fase – re-integratie en afrondingsfase

Tijdens deze fase gaan we aan de slag met:

1. Het vasthouden van je verbeteringen en voorkomen dat je terugvalt.
2. De verdere re-integratie, bijvoorbeeld met (vrijwilligers)werk, school en in je vriendschappen.
3. De afronding van je behandeling en afscheid van ons en van je groepsgenoten.

Je blijft in deze fase individuele therapie en sociotherapie volgen, maar het aantal sessies neemt aan het einde af.

* **Er is een vaste psychiater aan ons programma verbonden. Hij heeft een spreekuur waar iedereen gebruik van mag maken in alle fasen van de behandeling.**

Hoe lang duurt de behandeling?

Het programma is per persoon verschillend. Aan het eind van ieder behandelblok volgt een evaluatie en wordt op maat gekeken hoe het volgende blok eruit gaat zien of dat de behandeling eindigt.

- De basisbehandeling duurt minimaal 3 maanden, maar kan uitlopen.
- De tweede verdiepende fase duurt minimaal 3 tot maximaal 12 maanden. Daarna is er een integratieperiode van 3 maanden.
- De re-integratie- en afrondingsfase tot slot duurt minimaal 3 tot maximaal 9 maanden.

Omgang met crisismomenten

Bij crisis word je vooral bijgestaan in het versterken van jouw zelf-controle. Hierbij volgen we zo veel mogelijk het uitgangspunt dat je óók bij risicovol gedrag, zoals zelfbeschadiging en suïcidaliteit, je eigen verantwoordelijkheid en keuzevrijheid kunt behouden. Onder ‘crisis’ verstaan we dat je niet meer helder na kunt denken én verlies van zelfcontrole ervaart. Wij willen jou helpen om dit soort momenten voor te zijn door veel aandacht te besteden aan de oplopende spanning vóór een crisis, en de fase ná de crisis. Tijdens de crisis helpen we je om weer controle te krijgen. We helpen je kalmeren om daarna beter stil te kunnen staan bij wat er speelt.

Wat doen we in welke fase van een crisis:

- Bij oplopende spanning richting een crisis leer je zelf je MBT-signaleringsplan te gebruiken. Een signaleringsplan is een plan om op tijd signalen te herkennen dat het minder goed gaat en wat je dan kan doen. In dit plan leggen we ook vast wat een crisis is, hoe je om moet gaan met een crisis, welke afspraken er zijn gemaakt en welke telefoonnummers je kunt bellen bij een (oplopende) crisis. Jouw naasten worden hierbij betrokken.
- Tijdens een crisis: mogelijkheid om gebruik te maken van het telefonisch spreekuur van het team, waarbij we ons vooral richten op jou kalmeren, mentaliseren over wat er aan de hand is, en de tijd overbruggen naar het volgende behandelgesprek. Zo nodig volgt een vervolgstap als dit onvoldoende helpt.

- Na een crisis: we kijken samen met jou terug op de crisis met aandacht voor hoe het begint en de helpende en niet-helpende acties.

We zien graag dat je weer zelfstandig verder kunt in het dagelijkse leven. Hiervoor is het belangrijk dat je je eigen gedrag kunt sturen. Jongeren met ernstige (persoonlijkheids)problematiek die in crisis zijn, hebben vaak het gevoel dat ze geen verantwoording kunnen nemen voor hun eigen gedrag en vragen anderen het van hen over te nemen. Heel soms kan dit helpen, maar veel vaker helpt dit juist niet. Dat geldt ook vaak voor een opname. Het gevaarlijke gedrag gaat gewoon door of wordt zelfs erger, waardoor er nog meer verantwoordelijkheid overgenomen moet worden. Soms lijkt dit dan van kwaad tot erger te gaan. Een manier om deze vicieuze cirkel te doorbreken is door er samen aan te werken om de regie over je eigen leven terug te pakken. We zullen dan zorgen dat we zo min mogelijk van je over proberen te nemen.
Soms zijn extra acties, zoals een opname of meer contact, passend. Dit gebeurt in ons team altijd in overleg met een collega. Dit doen we uit zorgvuldigheid, om te voorkomen dat we te snel de verantwoordelijkheid overnemen. In het signaleringsplan omschrijven we wat we tijdens een crisis wel of niet moeten doen.

Wachtruimte

Tussen alle behandelonderdelen hebben we tijd ingelast. Zo kan je wanneer je meerdere behandelonderdelen op één dag hebt, even tot rust komen tussen de verschillende onderdelen door. Er is een wachtruimte met wifi en een koelkast voor je eigen eten aanwezig waar je tussen je therapie-afspraken de tijd kunt doorbrengen.

Huisregels

Wij hebben een aantal huisregels. Die zijn bedoeld om de veiligheid van iedereen te behouden en om de ruimtes op orde te houden. De huisregels krijg je bij de start ter ondertekening.

Wetenschappelijk onderzoek

MBT is een evidence-based behandeling. Dit betekent dat bewezen is dat deze behandeling effectief is. Trauma-Focused MBT richt zich op een nieuwe doelgroep. Ook bij deze nieuwe behandeling onderzoeken we graag of deze effectief is. We vragen je ons hierbij te helpen door informatie rondom je behandeling met ons te delen. Dit houdt in dat je helpt vragenlijsten in te vullen, sessies op te nemen en je ervaringen te delen. Het is heel belangrijk voor ons en voor de cliënten om de kwaliteit te kunnen toetsen en waar nodig te verbeteren.

GGz Breburg is een instelling in Midden- en West-Brabant voor geestelijke gezondheidszorg. Wij bieden de best passende behandeling en begeleiding, waarmee mensen weer verder kunnen in het dagelijks leven. Dat doen wij met aandacht, deskundig en doortastend.

“We beloven iedereen die een beroep op ons doet, dat we samen de weg zoeken, vanuit alle complexiteit, naar een situatie die je weer aan kunt. Van te groot naar klein genoeg. Zodat jij je leven de baas blijft”

Contact

Tel.: 088 - 016 16 16

info@ggzbreburg.nl

www.ggzbreburg.nl

FORM.064.2022.03

GGz Breburg