

Wat is MBT?

In Engeland hebben Anthony Bateman en Peter Fonagy Mentalization-Based Treatment (MBT) ontwikkeld, een psychotherapeutisch behandelprogramma voor mensen met een ernstige borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS). Het MBT-model gaat ervan uit dat de klachten van personen met BPS te maken hebben met het vermogen tot mentaliseren. Mentaliseren houdt in dat je je eigen gedrag en dat van anderen kunt begrijpen en verklaren vanuit achterliggende gevoelens, gedachten, motivaties, enz. Het MBT-behandelprogramma is gericht op het versterken van het vermogen om te mentaliseren.

Bij mensen met BPS neemt het mentaliserend vermogen snel af bij verhoogde spanning, bijvoorbeeld wanneer contacten met anderen hechter en intenser worden. Als dat gebeurt, worden ze overspoeld door emoties, voelen ze zich snel bekritiseerd of afgewezen, vullen ze gedachten bij anderen in of reageren ze impulsief vanuit een bepaalde gevoelstoestand. Sommigen hebben minder last van deze heftige emoties, maar vermijden echte relaties met anderen. Hierdoor voelen ze zich regelmatig leeg, alleen of waardeloos. Therapeuten zijn er steeds op gericht om patiënten te helpen zichzelf, anderen en hun relaties in het hier en nu beter te begrijpen. Ze proberen samen met de patiënt te achterhalen wanneer het mentaliseren afneemt, hoe dit samenhangt met wat er net daarvoor gebeurde en hoe dit leidt tot bepaalde klachten of symptomen. Hierdoor wordt het voor de patiënt steeds duidelijker wie hij/zij is (er ontstaat een sterker zelfgevoel/zelfbeeld/ identiteit) en wat de patiënt met zijn/haar problemen kan en wil. Na een behandeling volgens het MBT-model ontstaat een verbeterd mentaliserend vermogen met als gevolg: minder klachten (met name angst en depressie), grote afname van het middelenmisbruik (indien van toepassing), beter functioneren in sociale relaties en in de maatschappij, belangrijke en blijvende veranderingen op een aantal gebieden zoals zelfbeeld en zelfcontrole, grote toename in de ervaren kwaliteit van leven en adequater gebruik van hulpverlenende instanties. Verschillende wetenschappelijke studies tonen aan dat deze behandeling blijvend positieve effecten sorteert.

Voor wie is MBT bedoeld?

MBT was in eerste instantie vooral bedoeld voor volwassenen met een borderline persoonlijkheidsstoornis. Bewijzen dat MBT zeer sterke effecten heeft, komen ook vooral uit onderzoek bij BPS-patienten. Kenmerkend voor MBT is dat de behandeling in vrijwel alle gevallen kan worden toegepast, ongeacht of er sprake is van ernstige bijkomende problematiek, zoals eetstoornissen, psychotische symptomen, verslavingsproblemen, depressie, angststoornissen of andere persoonlijkheidsstoornissen. Uitzonderingen op deze regel zijn schizofrenie, een primaire diagnose van een schizoïde en/of schizotypische persoonlijkheidsstoornis en schade aan de hersengebieden die mentaliseren mogelijk maken.