

Informasjonsskriv om mentaliseringsbasert behandlingstilbud (MBT) i Stiftelsen Bergensklinikkene

Begrepet mentalisering viser til menneskets evne til å fokusere på og reflektere over mentale tilstander hos seg selv og andre. Evnen til å forstå sine egne og andres følelser, tanker og motiver viser seg gjennom solid vitenskapelig empiri å være grunnleggende for så vel hverdagslivets velfungering, samt hverdagens komplikasjoner som misforståelser og konflikter, men især for utvikling av psykopatologi og reguleringsvansker som ruslidelser, selvskading og spiseforstyrrelser. Mentalisering spiller en nøkkelrolle i organisering av selvet og i utvikling av affektregulering.

Hva er mentaliseringsbasert behandling (MBT)?

Målet i MBT er å oppøve en generell mental kontroll, bedre følelsesreguleringen, øke selvforståelsen, øke evnen til å forstå andre og bedre ens interpersonlige kompetanse. Vanskeligheter på disse områdene har stor betydning som bidragene årsak til rusavhengighet og til opprettholde rusavhengighet for mange pasienter. All psykoterapi bearbeider mentalisering der en korrigerer dysfunksjonelle tankemønstre, bearbeider interpersonlige og emosjonelle problemer. I MBT gjøres dette mer systematisk og med spesialiserte teknikker. Det er en behandlingsform som fokuserer spesielt på mentaliseringssvikt og som har som fremste mål å øke mentaliseringsevnen. I MBT starter en med støttende og alliansefremmende terapi, forsøker å fremme tilknytning, og bruker gradvis mer av forholdet til terapeuten til en mentaliserende utforsking av pasientens sinn.

Er MBT en dokumentert effektiv behandlingsform?

Ja, for emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelser og prøves for tiden ut for en rekke andre tilstander (Bateman & Fonagy, 1991, 2001, 2008)

Hvem passer behandlingstilbudet for?

Behandlingsformen MBT er primært utviklet for dårlig fungerende pasienter med borderlineproblematikk som det ordinære helsevesenet har store problemer med å håndtere. Behandlingsformen er spesielt rettet mot disse pasientenes problemer med affektregulering, utrygg tilknytning, nevrobiologiske sårbarhet, redsel for avvisning og aggresjonsproblemer. Målgruppe for behandlingen i Stiftelsen Bergensklinikkene er kvinnelige pasienter med samtidig rusmiddelavhengighet og borderline personlighetspatologi (trenger ikke oppfylle alle kriteriene for borderlinediagnosen) og som ikke får substitusjonsbehandling.

Behandlingsstrukturen ved MBT

MBT innebærer intensiv poliklinisk behandling der en kombinerer individual- og gruppeterapi innenfor en fast struktur med et samarbeidende team og regelmessig veiledning.



Pasienten gjennomgår en innledende evaluering og kartlegging av personlighet, psykiske lidelser, mentaliseringsevne og sosialt nettverk.

Etter inngått behandlingsavtale: Pasienten deltar i 12 møter i psykoedukativ gruppe.

Pasienten tilbys etter behov psykososial støtte fra sosialkonsulent til eksempelvis samarbeid med NAV om yrkesmessig rehabilitering, ansvarsgrupper etc.

En mentaliseringsbasert problemformulering.

En mentaliserende kriseplan for pasienter som trenger det.

MBT individualterapi 1 time ukentlig i 1-2 år.

MBT gruppeterapi 1,5 time ukentlig opp til 2,5 – 3 år.

Hva kreves av pasienten? Må kunne stille regelmessig to ganger i uken og ikke ruspåvirket til individualtimer og gruppeterapi. Pasienten må akseptere at behandlingstimene blir tatt opp på video i til bruk veiledning.

Erkjennelse av at mange behandlere er involvert

MBT innebærer samarbeid med andre involverte behandlere. MBT er et team- arbeid, men individualterapeuten er som oftest kontaktperson. MBT kan være strevsomt for pasienten, særlig i begynnelsen. Eksterne behandlere (fastlege, henviser, DPS, legevakt) må støtte opp og motivere for oppmøte og vedlikehold av behandlingen. MBT kan være slitsomt for pasienten især i starten av behandlingen. Følelsesstormer skal ikke medisineres bort, derimot skal pasienten hjelpes til å mentalisere disse. Pasienten trenger da hjelp til og motiveres til å nettopp fortsette behandlingen og å oppklare misforståelser sammen med sin MBT gruppe og sin MBT individualterapeut.

Dersom dere har aktuelle pasienter ta kontakt med Stiftelsen Bergensklinikkene ved teamleder og psykologspesialist Fredrik Jensen tlf 55 90 87 01.