

MBT

Mentaliseringsbaserad terapi

Vad är MBT?

MBT står för Mentaliseringsbaserad terapi. Det är ett psykodynamiskt behandlingspaket med både individualterapi och gruppterapi för människor som lider av personlighetsstörning och därför har svårigheter att hantera starka känslösvängningar, impulsivitet, självdestruktivitet och relationer till andra.

Vad är mentalisering?

Mentalisering innebär att fundera på sina egna och andras tankar och känslor samt att förstå att människors handlingar beror på vad de tänker och känner. Lite förenklat kan man säga att det innebär att ha empati för både sig själv och andra. Vi tänker oss att människor med personlighetsstörning ofta har svårt med detta i nära relationer och när de är under stark känslomässig stress. I MBT ägnar vi mycket tid åt att prata om mentalisering och öva mentaliseringsförmågan.

Vad är MBT- teamet Lidingö?

MBT-teamet är en del av Prima Vuxenpsykiatri Lidingö. Vi tar emot dig som är patient på mottagningen och har diagnos personlighetsstörning.

Vilka arbetar i MBT- teamet Lidingö?

MBT-teamet Lidingö består av fem personer: en läkare, en psykolog, en kurator, en sjukgymnast/leg. psykoterapeut och en skötare/leg. psykoterapeut.

Vill du ha kontakt med oss?

Om du vill komma i kontakt med någon i teamet ringer du behandlaren direkt eller så ringer du till mottagningens växel: **08-410 257 00**. Vi ringer sedan upp dig så snart vi kan.

Vad händer innan behandlingen startar?

Du kommer till MBT-teamet på remiss från din behandlare på mottagningen. När remissen har kommit in gör vi första bedömning utifrån remissen och avgör om den här behandlingen kan vara till nytta för dig.

Om vi tror det och om det finns lediga platser inom en rimlig framtid kallas du till informationssamtal.

Om du är motiverad till behandlingen får du genomgå en omfattande psykiatrisk utredning som består av intervjuer, testning och flera frågeformulär. Syftet är delvis att kartlägga dina styrkor och svagheter, dels att slutgiltigt avgöra om vår behandling verkligen är den bästa möjliga för dig.

Intervjuerna kommer att handla om vad du har för besvär eller symptom, personliga problem och hur du ser på dig själv och hela din livssituation. En av intervjuerna kommer att spelas in på band för att i efterhand kunna utvärderas. Banden kommer att raderas när utvärderingen är klar.

Om vår bedömning resulterar i att vi föreslår denna behandling är det viktigt att du noga överväger om du vill delta. Tillsammans med din individualterapeut kommer du att formulera de problem du vill arbeta med och upprätta vårdplan. Väljer du att delta i MBT-behandlingen innebär det att du förbinder dig att följa den överenskommelse som görs innan behandlingen startar.

Som ett led i vår strävan att kvalitetssäkra, utvärdera och förbättra våra behandlingsmetoder kommer vi att följa deltagarna i MBT-behandlingen med frågeformulär och intervjuer också under och efter behandlingen.

Om du har några frågor kring frågeformulären kan du alltid vända dig till någon av oss i teamet.

Syfte

Syftet med MBT-behandlingen är

- att öka förståelsen för dig själv och de svårigheter som uppstår i mötet med andra,
- att öka förmågan att identifiera, känna igen och hitta bättre sätt att handskas med känslor,
- att tillåta dig själv känna efter och tänka om det du känner,
- att undersöka vad du känner istället för att anklaga dig själv eller andra,
- att du vågar lita mer på dig själv och andra nu även om det brustit tidigare,
- att lära dig hantera dina problem med symptom som ångest, nedstämdhet och självdestruktivitet.

Under tiden som du deltar i behandlingen, så är det MBT-teamets läkare som är din psykiatriker och tar hand om eventuell medicinering och sjukskrivning.

Vad är MBT/3?

MBT/3 består av tre delar som hänger ihop; individualterapi, samtalsbehandling i grupp och uttryckandebehandling i grupp. Du kommer till MBT-behandling tre gånger i veckan: individualterapi 1 g/v och gruppterapi 2 ggr/v. Behandlingen pågår i ett och ett halvt år och under behandlingsgången ska du få uppföljande vårdplaneringsmöten en gång/termin.

Hur ser behandlingsupplägg ut?

Individualterapi - 1 gång/vecka, 45 min.

Samtalsbehandling där du och din terapeut arbetar med dina aktuella problem: funderar över händelser som uppstår i din vardag, identifierar faktorer som "triggar" och vidmakthåller problemen samt försöker hitta sätt att handskas med dem. Det finns också möjlighet att reflektera kring det som händer i gruppterapin.

Samtalsbehandling i grupp - på tisdagar kl. 09:00 - 10:50.

Man samtalar här kring det som är aktuellt och angeläget. Sessionen kan inledas med en runda, där alla får tillfälle att säga något. Vi arbetar i synnerhet med hur vi fungerar tillsammans med andra.

Uttryckandebehandling i grupp - på onsdagar kl. 09:00 - 11.30.

Vi har flera sätt att uttrycka oss än det talade ordet. Här arbetar vi med alla sinnen. Sessionen börjar alltid med rörelse för att komma igång, öka närvarokänslan och släppa på onödiga spänningar. Därefter övergår man till bildskapande m.m.

Ledigheter/Uppehåll

Behandlingen har uppehåll vid påsk, sommar och julhelg. Detaljerad information lämnas i början av terminen.

Terapeuter

Pernilla Avre-Lams, Hanna Marczuk, Anders Nyquist, Britta Westman.

Patientansvarig läkare

Alexander Wilczek