Välkommen på MBT-bedömning!

Detta brev bifogas din kallelse till MBT-bedömning. På bedömningssamtalet kommer du att träffa en psykolog i MBT-teamet. Syftet med besöket är att ge information om mentaliseringsbaserad terapi (MBT) och bedöma om behandlingsformen kan passa dig.

På nästa sida hittar du mer information om MBT och vårt behandlingsprogram på Mottagning för personlighetssyndrom.

Postadress:
Psykiatri affektiva
Mottagning för personlighetssyndrom
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
413 45 Göteborg

Telefon:
031-342 10 00

Webbplats:
sahlgrenska.se

Mentaliseringsbaserad terapi (MBT)

Vad är MBT?

Mentaliseringsbaserad terapi (MBT) är en evidensbaserad psykodynamisk psykoterapi som ursprungligen utvecklades för behandling av Emotionellt instabilt personlighetssyndrom (EIPS, även kallat Borderline personlighetssyndrom). Behandlingen syftar till att öka en persons förmåga till mentalisering – det vill säga att vara uppmärksam på och kunna reflektera över sitt eget och andras sätt att reagera, tänka och känna. Ökad mentaliseringsförmåga bidrar till minskad impulsivitet, ökad känsloreglering och bättre fungerande i relationer.

Vem kan bli hjälpt av MBT?

Fastän MBT ursprungligen utvecklades för behandling av EIPS har den idag ett bredare användningsområde och forskning har visat att den hjälper personer med flera former av psykisk ohälsa. MBT är hjälpsam för personer med känsloregleringssvårigheter, identitetsproblematik, och relationella svårigheter. Det är vanligt att de personer som går i behandlingen även kämpar med ångest och depression.

Hur går behandlingen till?

MBT är en samtalsterapi där du som patient arbetar med frågeställningar som du eller dina medpatienter tar med till behandlingen; exempelvis relationella situationer som har blivit svåra, personlighetsmönster, självuppfattningar eller känslomässiga problem. För att behandlingen ska bli hjälpsam krävs att du är beredd att tala om dina svårigheter, och engagera dig i dina medpatienters teman.

För att gå i behandlingen krävs hög närvaro. Innan behandlingsstart hjälper din läkare dig att trappa ut vissa mediciner, såsom bensodiazepiner, då dessa riskerar att försämra resultatet av behandlingen. Du som arbetar eller studerar kan bli deltidssjukskriven för tiden du går i behandling. Vi filmar alla gruppsessioner i handledningssyfte.

Introduktionskurs MBT (MBT-I)

Introduktionskursen i MBT är en 11 veckor lång förberedande psykoedukativ grupp. Här får du möjlighet att lära dig om mentalisering, känslor, anknytning och hur svårigheter med mentalisering kan visa sig. Gruppen leds av 1–2 behandlare från MBT-teamet och består av 8–10 patienter. Introduktionskursen är obligatorisk för alla patienter som planeras börja i MBT.

Postadress:
Psykiatri affektiva
Mottagning för personlighetssyndrom
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
413 45 Göteborg

Telefon:
031-342 10 00

Webbplats:
sahlgrenska.se

MBT-behandling

MBT-behandling består av veckovis grupp- och individualterapi. Du påbörjar din behandling så fort en ledig plats uppstår i någon av våra grupper. Du går i veckovis grupp- och individualterapi. Gruppterapin (MBT-G) leds av två terapeuter. Utöver dem träffar du en tredje terapeut för individualterapi. Gruppen har ca åtta deltagare och är halvöppen vilket innebär att du som deltagare kommer in när någon annan har avslutat sin behandling och en ledig plats uppstått. Gruppens deltagare har alltså kommit olika långt i sin behandling.

Hur länge går jag i behandling?

Alla insatser vid Mottagning för personlighetssyndrom utgår från stegvis vård där tanken är att omfattningen av de erbjudna insatserna beror av en läkarbedömning av svårighetsgrad. De flesta av våra patienter påbörjar sin behandling på steg 2 i vårdprogrammet, vilket innebär 10 månader MBT-behandling (d.v.s. ett kalenderår med uppehåll). Om du efter läkarbedömning fortsätter på steg 3 i vårdprogrammet fortsätter du helt enkelt din MBT-behandling ytterligare en tid med samma behandlare.

Var kan jag lära mig mer om MBT?

Det finns mycket information om mentalisering och MBT på internet. Några källor där du kan lära dig mer är i denna youtube-film, på Psykologiguiden, 1177 och Wikipedia. Du kan även läsa denna vetenskapliga artikel av behandlingsformens skapare.

Om du har frågor om behandlingen kan du be din fasta vårdkontakt sätta dig i kontakt med någon i MBT-teamet. Vi svarar gärna på dina frågor.

Postadress:
Psykiatri affektiva
Mottagning för personlighetssyndrom
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
413 45 Göteborg

Telefon:
031-342 10 00

Webbplats:
sahlgrenska.se