

Mentalization-based treatment (MBT) in Corona-tijd: hoe doe je dat?!

Over het algemeen wordt MBT in Nederland aangeboden aan een kwetsbare groep cliënten voor wie het belangrijk is dat continuïteit van zorg geboden wordt. Tegelijkertijd hebben alle instellingen die MBT aanbieden een maatschappelijke verantwoordelijkheid om de verspreiding van het Coronavirus tegen te gaan. Instellingen zullen de richtlijnen die het RIVM heeft opgesteld moeten volgen. In de meeste gevallen betekent dit dat face to face contacten omgezet zijn naar een andere vorm van contact zoals videobellen.

Het werken via videobellen is nog geen gemeengoed binnen de MBT behandelprogramma's. Zowel behandelaren als cliënten zullen hier aan moeten wennen. Om een ieder wat op weg te helpen, hebben we hier een aantal tips beschreven. Ze zijn bedoeld ter inspiratie, ter overdenking, ter ondersteuning!

1. Be calm and carry on! Behoud je eigen mentaliseren 😊.
2. Wees als behandelaar bescheiden en open over je (gebrek aan) ervaring met online therapie.
3. Model imperfectie, laat je cliënt je helpen!
4. Wees extra alert op een mogelijke mismatch, dat je misschien toch je cliënt niet helemaal goed begrepen hebt. Vraag het extra na en neem verantwoordelijkheid voor je mismatches!
5. Check regelmatig of de client jou goed begrepen heeft en of jullie op de goede weg zitten in het gesprek. Licht dan ook toe dat je het misschien niet helemaal goed kunt aflezen door het beeldbellen dus dat je het daarom vaker even navraagt.
6. Wees vaker en meer expliciet transparant over je eigen denken en voelen in het hier en nu ten dienste van het proces.
7. Behoud zo veel mogelijk je reguliere behandelstructuur, zowel met je behandelteam, als met je cliënten. Er zijn al genoeg inconsistenties in het leven van ons allemaal op dit moment!
8. Houd je ook bij videobellen aan de vaste structuur van het behandelgesprek, zoals bijvoorbeeld starten met contact maken, dan gezamenlijk agenda bepalen, het gesprek en vervolgens de afsluiting.



9. Houdt bij videobellen extra rekening met de spanningsregulatie: belangrijke non-verbale signalen kunnen sneller gemist worden en spanningen kunnen minder goed via beeld 'aangevoeld' worden.
 - a. Bij vermoeden van pretend mode of minder affect - naast onze reguliere interventies om deze modus te doorbreken - explicieter gebruik maken van embodied mentalizing (bijv. vragen als: "Wat voel je nu in je lijf, waar voel je dat?", of als dit moeilijk is: "Ga er naar toe, hoe voelt het, hoe ziet het eruit, waar doet het je aan denken?" etc.).
 - b. Zorg ervoor dat de laatste 10-15 minuten van het gesprek de arousal verlaagd is. Eindig met een cognitieve vraag, bijv. "Wat neem je mee uit dit gesprek?", wat 'klets' praat, etc. Houdt er rekening mee dat je cliënt de reistijd en afstand verliest die vaak gebruikt wordt om weer te stabiliseren, dus het goed samen afsluiten extra belangrijk is.
10. Een van de nieuwe mogelijkheden is dat je cliënt zichzelf in beeld ziet. Hij/zij ziet zichzelf letterlijk zoals anderen hem zien. Dit kun je soms goed gebruiken! Tegelijkertijd kunnen sommige cliënten (net als hulpverleners overigens) erg afgeleid raken door hun eigen beeld in het scherm, en soms zelfs om deze reden niet willen videobellen. Probeer dit respectvol te bespreken en zoek samen een creatieve oplossing (bijv. het eigen beeld afplakken).
11. Houdt rekening met de dagelijkse omstandigheden van je cliënt en de impact van de Corona-crisis op het leven van je cliënt. Mogelijk is het spanningsniveau zo hoog dat je cliënt weinig ruimte heeft om met de therapie bezig te zijn, of trekt je cliënt zich emotioneel terug uit bescherming tegen de bedreigende omstandigheden. Probeer goed aan te sluiten bij de werkelijkheid waarin je cliënt zich bevindt.
12. Zorg goed voor jezelf en voor elkaar! We hebben elkaar nodig. Gebruik je intervisie en teamsupervisie om van elkaar te leren en om er voor elkaar te zijn.

Wil je meer informatie, de collega's van MBT-Nederland staan voor je klaar om vragen over dit onderwerp te beantwoorden. Stel je vraag aan info@mbtnederland.nl

Houd ook de website in de gaten, we zullen daar zo snel als mogelijk aanvullende informatie over online MBT delen.

Hartelijke groeten,

Team MBT-Nederland

