



---

# Draaiboek MBT-i Adolescenten

---

## **Inleiding**

Dit draaiboek is gebaseerd op het MBT Introductie Manual ontwikkeld door Sigmund Karterud en Anthony Bateman (beschreven in: Mentalization Based Treatment for Personality Disorders, a practical guide, 2016)

Doelen van de cursus zijn:

1. Psychoeducatie geven over mentaliseren en persoonlijkheidsstoornissen
2. Patiënten voorbereiden op een langer durende behandeling
3. Het vergroten van de motivatie
4. Meer zicht krijgen op aspecten van mentaliseren
5. Bevestigen van de eerdere indicatie en diagnose

Kaders:

- Maximaal 10 pt in een groep
- Bij BPD 10-12 sessies, bij ASD 6-8 sessies MBTi
- Sessies zijn wekelijks en duren 75-90 minuten
- Minimaal 2/3 vd sessies moet gevolgd zijn voor door gegaan kan worden naar de rest vd behandeling

Elke sessie kent een vaste structuur:

- Welkom
- Samenvatting van de vorige sessie
- Bespreken van het huiswerk
- Introductie van een nieuw thema
- Discussie en opdrachten rond het nieuwe thema
- Samenvatting van de sessie en voor bespreken nieuwe huiswerkopdracht

Principes:

- Oefeningen zijn geordend op basis van oplopende mate van emotionele betrokkenheid; startend met meer afstandelijke oefeningen overgaand naar meer persoonlijke oefeningen
- Tijdens discussies worden meer persoonlijke ervaringen alleen besproken als er sprake is van voldoende veiligheid en cohesie in de groep
- Invloegen van nieuwe oefeningen wordt aangemoedigd daar waar dit ten goede komt aan het psycho-educatieve karakter passend bij het thema
- Huiswerk is vrijwillig en wordt gebruikt om de deelnemers meer gericht te krijgen op hun binnenwereld
- Werk met de groep samen aan het opbouwen van markers voor verlies van mentaliseren (bv het gebruik van bepaalde woorden, stelligheid etc)
- Werk op dezelfde manier aan het herkennen van goed mentaliseren

## **Rol van de groepsleider**

De groepsleider heeft een actieve, directieve rol en zorgt er voor dat alle onderwerpen voldoende aan bod komen, de deelnemers voldoende kennis rond het onderwerp hebben opgedaan en zij de relevantie van het onderwerp begrijpen. Maak gebruik van ondersteunende (visuele) hulpmiddelen als bv een whiteboard/flipover. Belangrijk is de mentaliserende houding te behouden en te modelleren naast de expert-positie die je als groepsleider hebt op het gebied van mentaliseren en persoonlijkheidsstoornissen. Het gaat om het vinden van een goede balans tussen inhoudelijke kennis hebben en delen naast een open houding waarin geleerd kan worden van de inbreng van deelnemers. Interactie en discussie worden gestimuleerd maar bewaak ook voldoende de structuur zodat alle onderwerpen aan bod komen en het hele programma gevolgd wordt. Probeer zoveel mogelijk gebruik te maken van voorbeelden uit de inbreng van cursisten of het proces tijdens de groep als illustratie bij een thema.

*Aanpassingen voor adolescenten (door L. Gerits)*

De taal is aangepast aan de doelgroep;

Voorbeelden zijn vertaald naar meer voor adolescenten herkenbare situaties;

Meer afwisseling met filmfragmenten en oefeningen naast discussie om de aandacht van adolescenten makkelijker vast te houden;

Sessie 10 en 11 hebben inhoudelijk een andere invulling gekregen door adolescentie-specifieke thema's een plek te geven (mentaliserend vermogen tijdens de adolescentiefase, middelengebruik, seksualiteit en de gezinscontext) ipv de thema's angst en depressie.

MBT Nederland

## Sessie 1 Wat is mentaliseren en een mentaliserende houding?

### Doel van de sessie

- Deelnemers maken kennis met elkaar, cursusleiders en de inhoud van de cursus.
- Kennismaken met het begrip mentaliseren.
- Beter begrijpen waar een MBT behandeling over gaat.
- Proberen iedereen zo actief mogelijk te laten deelnemen aan de cursus.

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>1</sup>

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Welkom en voorstellen</u> cursusleiders (kort houden!) + voorstel ronde deelnemers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naam + waarom ze in de groep zitten</li> </ul>	10 minuten
<p><u>Uitleg over de structuur van de groep</u> kort houden(!):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 sessies met verschillende thema's</li> <li>• Doel van de cursus (leren over mentaliseren, samenhang met emotie(regulatie), BPS, hechting, relaties)</li> <li>• Vorm: onderwerpen zullen besproken worden adhv eigen voorbeelden en inbreng; naast uitleg is er ruimte voor discussie en oefeningen</li> <li>• Principe: psycho-educatie, geen therapie; geen ruimte om persoonlijke problemen uit te werken (verwijzen naar andere plekken zoals IT, GPT); nadrukkelijke NIET de bedoeling persoonlijk teveel de diepte in te gaan</li> <li>• Belangrijk dat je er altijd bent, op tijd en dat er een actieve bijdrage verwacht wordt van iedereen</li> </ul>	5 minuten
<p><b>Thema van vandaag: Wat is mentaliseren en wat is een mentaliserende houding.</b></p>	
<p><u>Wat is mentaliseren</u> <b>Oefening:</b> Discussie Groepsleider omschrijft in eigen woorden wat mentaliseren is en zet kernwoorden op het bord.</p> <p><b>Oefening:</b> Filmfragment + discussie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een suggestie voor een video is de Trailer van "Inside Out", zie de bijlage voor een link naar de video.</li> </ul> <p>Nabespreken: <u>Deelnemers vragen hoe zij mentaliseren uitleggen.</u> De antwoorden die ze geven uitwerken op bord in raster over de verschillende <b>dimensies</b>. (bewust/automatisch, affectief/ cognitief, zelf/ ander, extern/ intern) Tot slot leg je uit welke verschillende dimensies er zijn in mentaliseren. Gaat om <b>balans en samenhang</b> tussen de dimensies; leg uit dat teveel op de ene of de andere pool zitten een valkuil kan zijn. Gebruik voorbeelden (liefst vd deelnemers zelf) om te illustreren. <i>Zie boek voor meer uitleg over dimensies en hoe dit te bespreken.</i> Bij dimensie bewust/automatisch ook <b>hypermentaliseren</b> uitleggen (wanneer iemand overmatig bezig is met wat andere mensen denken en voelen en hoe dit contra-</p>	25 minuten

<sup>1</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

productief is, bv omdat het veel energie kost).

**Samenvattend:**

Mentaliseren doen we:

- Als we bedoelingen toeschrijven aan anderen
- Als we gedrag van elkaar en onszelf begrijpen door dieperliggende motieven
- Motieven die we kunnen begrijpen door gedachten/gevoelens/verlangens etc te herkennen
- Is een voorwaarde om goed te kunnen functioneren in relaties!

Benadruk:

- Dat mentaliseren iets heel simpels is
- Wat we allemaal heel veel en vooral automatisch doen
- Wat we pas bewust gaan doen als er iets onvoorspelbaars gebeurt of iets wat we niet begrijpen

**Oefening:** Discussie

Schets de volgende situatie: *wat zou je denken als je bij de bushalte een lange rij ziet en de voorste persoon is druk en met een harde stem aan het praten tegen de persoon die je net voor aan in de rij zag aansluiten?*

Nabespreken: wat denken de deelnemers bij deze situatie

Laat zien dat:

- Mensen situaties verschillend interpreteren
- Sommige interpretaties geloofwaardiger zijn dan anderen
- Sommige interpretaties mentaliseren zijn (bv 'die voorste persoon is misschien boos) en anderen niet (bv 'ze staan daar al heel lang te wachten' <geen mentale toestanden> of 'die voorste persoon is te laat voor school en pikt het niet dat de ander voordringt omdat die dat altijd doet en ze elkaar haten en elkaar daarom altijd dwars zitten) <hypermentaliseren>

Let er bij de nabespreking op dat je een onderscheid maakt tussen taakgericht bezig zijn wat meestal geen activiteit is die mentaliseren vraagt (eten, een puzzel maken etc) en mentaliseren waarbij je een focus hebt op de mind van jezelf en anderen. Maak verschil tussen (gedrags)beschrijvingen en betekenisgeving (de personen bij de bushalte kunnen vrienden of vijanden van elkaar zijn maar wat gaat er van binnen om in de voorste persoon).

**Samenvattend:**

Mentaliseren heb je nodig in bepaalde situaties, bijvoorbeeld

- Als je een vriendin wilt steunen die zich rot voelt
- Als je misverstanden wilt ophelderen met anderen
- Als je wilt gaan daten met iemand
- Als je een docent zo ver wilt krijgen dat je uitstel van een deadline krijgt
- Als je de neiging voelt compleet dronken te willen worden of drugs te gaan gebruiken

Mentaliseren is belangrijk omdat (het helpt):

- begrijpen wat er tussen mensen gebeurt
- onszelf te begrijpen (wie we zijn en wat we willen/nodig hebben)
- te communiceren met anderen
- onze emoties (en die van anderen) te reguleren
- misverstanden te voorkomen
- verband te zien tussen emoties en gedrag en daarmee helpt negatieve patronen te doorbreken

Het kan helpen uit te leggen dat we niet altijd mentaliseren:

- bv als we taakgericht bezig zijn of rusten
- verschil beschrijving buitenkant ('hij is een vriend') en nadenken over iemands binnenkant ('hij is in de boos')

<p><i>Problemen met mentaliseren</i></p> <p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p>Vraag: wat maakt het soms moeilijk onszelf en anderen goed te begrijpen? Doel: stimuleer discussie over kenmerken onze 'mind' (binnenwereld) en verschillen daarin tussen mensen door verschillende ervaringen/geschiedenissen/strategieën etc. Koppel zo veel mogelijk voorbeelden aan onderstaande kenmerken.</p> <p>Kenmerken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Niet transparant:</b> de binnenwereld van anderen kun je nooit precies zien. We kunnen geen gedachten lezen en mensen laten soms iets anders zien dan hoe ze zich van binnen voelen .</li> <li>• <b>Herkennen signalen/verbaliseren:</b> soms is het moeilijk woorden te vinden voor wat we voelen of denken of merken we zelf niet goed wat we voelen.</li> <li>• <b>Gelaagdheid:</b> we kunnen heel veel verschillende gedachten en gevoelens hebben waardoor het moeilijk is ze allemaal te kennen</li> <li>• <b>Invullen:</b> we denken vaak dat anderen op dezelfde manier denken als wij of vullen dingen in voor anderen</li> <li>• <b>Verschillen:</b> mensen kunnen heel verschillend zijn in wat ze denken of voelen; zelfs in dezelfde situatie (geschiedenis, motieven etc.)</li> <li>• <b>Verdediging (of misleiding):</b> we willen niet altijd laten merken wat we voelen</li> <li>• <b>Valkuil:</b> We kunnen zo de behoefte hebben om door de ander begrepen te worden zonder dat we dingen hoeven uit te leggen. Dit kan niet!</li> </ul> <p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p>Vraag: een voorbeeld van een moment dat je jezelf niet begreep</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gevolgen voor zelf: sterke emoties die dit geeft (verwarring, angst, onzekerheid)</li> </ul> <p>Vraag: een voorbeeld van een moment dat je ander niet begreep</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gevolgen: misverstanden, conflicten etc.</li> </ul> <p>Doel: gevolgen van problemen met mentaliseren voor zelf + ander uitleggen</p>	<p>15 minuten</p>
<p><i>Mentaliserende houding</i></p> <p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p>Vraag: als je over jezelf en anderen nadenkt of praat met iemand, wat zijn dan voorbeelden van niet goed mentaliseren</p> <p>Koppel ze aan kenmerken niet goed mentaliseren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dingen zeker weten over anderen</li> <li>- Arrogante opstelling</li> <li>- Zwart-wit denken; woorden als altijd, nooit etc.</li> <li>- Denken zonder gevoelens erbij te betrekken</li> <li>- Niet rekening houden met dat je <b>elkaar</b> beïnvloed</li> </ul> <p>Uitleg over de <b>kenmerken mentaliserende houding</b> op het bord:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nieuwsgierig te zijn</li> <li>• Open te staan voor andere ideeën</li> <li>• Niet- veroordelend te zijn</li> <li>• Te begrijpen dat je dingen nooit zeker kunt weten over een ander</li> <li>• Te weten dat mensen elkaar altijd beïnvloeden</li> </ul> <p>Theorie toelichten over wat een mentaliserende houding is. We creëren binnen de therapie een mentaliserende sfeer, waar zowel therapeuten als patiënten aan mee doen.</p>	<p>10 minuten</p>
<p><b>Oefening:</b> Rollenspel</p> <p>In groepjes van 2 a 3, rollenspel van ongeveer 5 minuten. Iemand voert een gesprek met een ander over hoe diegene zich het afgelopen weekend heeft gevoeld vanuit</p>	<p>10 minuten</p>

<p>een mentaliserende houding.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Backup: rollenspel modellen als onveiligheid te groot is</li><li>- Nabespreking: hoe was het om te oefenen met deze houding? Helpt het om iets te ontdekken over je eigen mind of die van een ander?</li></ul>	
<p><b>Huiswerk:</b> Ga thuis een kort gesprekje aan met iemand en probeer er achter te komen hoe de ander zich gevoeld heeft die dag of bij een bepaalde gebeurtenis. Schrijf daarna de volgende dingen voor jezelf op:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hoe denk je dat de ander zich voelde na het gesprekje?</li><li>2. Wat is er bij jezelf veranderd in hoe je over de ander denkt na het gesprekje?</li></ol>	5 minuten

MBT Nederland

## Sessie 2 Wat betekent het om problemen te hebben met mentaliseren?

### Doel van de sessie

- Problemen met mentaliseren leren herkennen
- Begrijpen wat de gevolgen zijn van problemen met mentaliseren (verband leggen met klachten)
- Link tussen problemen met mentaliseren en intense emoties begrijpen (switchpoint)

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>2</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p>Korte samenvatting vorige keer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iedereen kan mentaliseren</li> <li>• Mentaliseren maakt ons en onze relaties betekenisvol</li> <li>• We interpreteren dingen vaak 'automatisch' en gaan pas gecontroleerd (expliciet) mentaliseren als we in de war raken of onzeker zijn;</li> <li>• er ontstaan makkelijk misverstanden omdat de binnenwereld van mensen complex is en niet transparant</li> <li>• herkennen van niet effectief mentaliseren (markers/vb)</li> <li>• uitleg over wat een mentaliserende houding is</li> </ul>	5 minuten
<p>Bespreken vragen nav sessie 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alleen kort, veel komt later terug</li> </ul>	5 minuten
<p>Bespreken huiswerk:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> </ul>	10 minuten
<p><b>Thema van vandaag: problemen met mentaliseren en de gevolgen daarvan</b></p>	
<p><b>Oefening:</b> Mentaliseren</p> <p>Schets de volgende situatie: <i>Sarah is jarig, ze wil dit graag vieren met haar vriend en heeft hem uitgenodigd voor een etentje bij haar thuis. Ze heeft iets lekkers gekookt en de tafel mooi gedekt. Kaarsjes aangedaan en muziek opgezet. Als Mike haar vriend er is reageert hij verrast dat ze zoveel moeite heeft gedaan voor 'een gewone dinsdag' en hij begint meteen enthousiast te vertellen over zijn werk. Hij heeft geen cadeau bij zich. Sarah is stil tijdens het eten en drinkt in rap tempo de wijn die op tafel staat.</i> (vrij naar het vb uit de originele MBTi) evt vb vervangen door filmfragment.</p> <p>Nabespreken: Wat denk je dat er met Sarah aan de hand is. Heb je een idee wat haar stil maakt of waardoor ze veel drinkt?</p> <p>Let op de kwaliteit van mentaliseren: focus op aandacht hebben voor mentale toestanden ipv gedrag; zie boek voor meer uitleg</p> <p>Herhaal wat kenmerkend is voor niet effectief mentaliseren: (let er op dat je beschrijvingen geeft van alle pre-mentaliserende modi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dingen zeker weten</li> <li>- Zwart-wit denken</li> <li>- Slecht herkennen/erkennen gevoelens (gebrek aan empathie)</li> </ul>	10 minuten

<sup>2</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geen aandacht hebben voor wederzijdse beïnvloeding</li> <li>- Gebrek aan nieuwsgierigheid naar mentale toestanden</li> <li>- Veel gepraat zonder 'inhoud'</li> <li>- Veel clichés en generalisaties</li> <li>- Nadruk op externe factoren</li> </ul>	
<p><b>Gevolgen van problemen met mentaliseren</b></p> <p><b>Oefening:</b> Wat zijn mogelijke gevolgen van problemen met mentaliseren?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Voor jezelf</li> <li>- Voor anderen</li> </ul> <p>Plenair bespreken.</p> <p>Bv: misverstanden en de gevolgen daarvan (bv onbegrepen voelen); gedrag dat voor de ander onverwacht is en verwarring creëert; emotionele reacties gebaseerd op misverstanden (boos, teleurgesteld); jezelf niet begrijpen; onzeker voelen en bevestiging nodig hebben van anderen; last hebben van overweldigende emoties; impulsief handelen etc.</p> <p><i>NB letten op vroege signalen van falend mentaliseren bij deelnemers (bv stellen dat zij anderen altijd begrijpen): op steunende manier markeren en verwijzen naar individuele therapie</i></p> <p>Samenvattend: problemen met mentaliseren leiden tot</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Terugkerende problemen in relaties</li> <li>- Onzekerheid, instabiel zelf, gebrekkige emotionele controle, impulsiviteit</li> </ul>	<p>10 minuten</p>
<p><b>Belangrijkste oorzaak verminderd mentaliseren: intense emoties</b></p> <p>Vb van uitdrukkingen benoemen (het werd zwart voor mijn ogen , een waas, ik was er niet bij, stond op de automatische piloot etc.)</p> <p><b>Oefening:</b></p> <p>Groep na laten denken over eigen ervaringen; wat zijn eigen typische patronen van reageren bij oplopende emoties. Groeps gesprek.</p> <p>Uitleg over switchpoint; tekenen op flap-over.</p> <p>Focus op:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) emoties bij sommige mensen sneller en intenser geactiveerd</li> <li>2) belangrijkste trigger is interpersoonlijke sensitiviteit (stress door activatie van het gehechtheidssysteem &gt; iets wat we ervaren/wat gebeurt in relatie met een ander)</li> <li>3) Vechten/vluchten (of bevriezen, leegte) respons komt bij iedereen op een ander moment (persoonlijk switchpoint)</li> <li>4) Herstel na intense emoties gaat bij de een sneller dan bij de ander</li> </ol> <p><b>Oefening:</b></p> <p>Groep laten reflecteren op eigen ervaringen: met emoties, eigen switchpoint, herstelduur na intense emoties, wat eigen triggers zijn in contact met anderen die de spanning doet oplopen. Delen ervaringen. Koppelen 3 aandachtspunten aan leerdoelen tijdens de behandeling (benadruk dat deze punten beïnvloed kunnen worden door therapie, ze zijn veranderbaar).</p>	<p>20 minuten</p>
<p><b>Huiswerk:</b></p> <p>Probeer deze week een moment te herkennen dat je eigen mentaliserende vermogen verminderd was en schrijf dit op.</p>	<p>5 minuten</p>



## Sessie 3 Waarom hebben we emoties en wat zijn de basistypes?

### Doel van de sessie

- Vergroten kennis over emoties en gevoelens
- Begrijpen wat het nut is van emoties (stimuleren niet veroordelende houding tav emoties)
- Beter leren differentiëren tussen gevoelens (door vergoten kennis over verschillende gevoelens)

### Onderwerpen:

- Wat zijn de basisemoties en wat is het nut van deze emoties?
- Verschil emoties en gevoelens

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>3</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u>                  Hoe problemen met mentaliseren leiden tot allerlei problemen in contact met anderen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herkennen van effectief/minder effectief mentaliseren</li> <li>• Problemen met het begrijpen eigen binnenwereld en die van anderen</li> <li>• Problemen met het reguleren van emoties en impulscontrole</li> <li>• (over)gevoeligheid in contact met anderen</li> </ul> <p>Wat veroorzaakt problemen met mentaliseren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hechttingsrelaties (interpersoonlijke sensitiviteit)</li> <li>• Intensiteit van emoties die bij iedereen anders is</li> <li>• Switchpoint wat bij iedereen ergens anders ligt (punt waarop vechten/vluchten respons geactiveerd wordt)</li> <li>• Hersteltijd na intense emoties die bij iedereen anders is</li> </ul> <p>Nagaan of er nog vragen zijn nav vorige sessie (kort houden, zo mogelijk verwijzen naar andere sessies)</p>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<p><b>Thema van vandaag: waarom hebben we emoties en wat zijn de basistypes?</b></p>	
<p><u>Oefening:</u> Discussie                  Vraag: welke emoties zijn er?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opschrijven op flap-over</li> <li>• Zo nodig aanvullen als belangrijke emoties niet genoemd worden</li> </ul>	10 minuten

<sup>3</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<p><u>Theorie basisemoties versus nieuwere (sociale) emoties</u>  <b>Basis emoties</b> zijn emoties die in alle culturen (én bij alle zoogdieren) op dezelfde manier voorkomen. Ze zijn aangeboren en activeren bij iedereen hetzelfde gebied in de hersenen en roepen een zelfde (automatische) reactie op. Ze hebben allemaal een functie om de overleving en voortplanting van de soort veilig te stellen. We hebben ze dus nodig! Emoties op zichzelf zijn dus nooit goed of fout. Ze geven ons een signaal.  De <b>nieuwere (sociale) emoties</b> zijn emoties die alleen bij meer ontwikkelde zoogdieren voorkomen.</p> <p><b>Oefening:</b> Discussie  Vraag: wat zijn de basisemoties denken jullie?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De groepsleider schrijft de basisemoties op de flipover (zie hieronder)</li> <li>• Leg uit dat er verschillende lijstjes met basisemoties zijn (er is niet maar 1 werkelijkheid!)</li> <li>• Leg uit welk lijstje met basisemoties binnen MBT gebruikt worden</li> <li>• Vraag na bij de groep of ze emoties missen in dit rijtje</li> <li>• Ondersteun het belang van de andere emoties die evt. genoemd worden; herhaal de subjectiviteit; maak ruimte voor verschillende visies en werkelijkheden!</li> </ul> <p>Leg nadruk op <i>nieuwsgierigheid</i> als basisemotie (maak de link met jonge dieren en kinderen en hoe speels zij zijn). Deze speelse nieuwsgierigheid maakt dat we dingen leren. Zonder die nieuwsgierigheid komen we vast te zitten.</p>	<p>10 minuten</p>															
<p><u>Wat is de functie van emoties?</u>  <b>Video:</b> Een suggestie voor een video is de Alfred and the Shadow' (psycho-educatie emoties) (ca 7 min). zie de bijlage voor een link naar de video.</p> <p><b>Oefening:</b> Discussie  Vraag: wat denken jullie dat de functie van emoties is? Waarom hebben we emoties?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorg dat de volgende elementen ter sprake komen: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Belang voor de overleving/evolutie</li> <li>○ Gekoppeld aan aangeboren, reflexmatige reactiepatronen ("innate reactional preparedness"); we hoeven ze niet aan te leren maar ze zijn aangeboren.</li> </ul> </li> </ul>	<p>15 minuten</p>															
<table border="1"> <thead> <tr> <th><i>Emotie</i></th> <th><i>Actie</i></th> <th><i>Functie</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Betrokkenheid/nieuwsgierigheid</td> <td>Onderzoeken</td> <td>Ontdekken van helpende informatie zodat we beter om kunnen gaan met allerlei uitdagingen.</td> </tr> <tr> <td>Angst</td> <td>Onderwerpen/vermijden, vechten, vluchten, (of zelfs 'bevrozen' en niet meer kunnen handelen als de angst te hoog oploopt)</td> <td>Beschermt ons tegen gevaar of roekeloos gedrag.</td> </tr> <tr> <td>Boosheid</td> <td>Actief worden, vechten</td> <td>Helpt ons voor onszelf op te komen.</td> </tr> <tr> <td>Lust, seksuele aantrekkingskracht</td> <td>Toenadering zoeken</td> <td>Zorgt dat we ons voortplanten en de soort blijft bestaan.</td> </tr> </tbody> </table>	<i>Emotie</i>	<i>Actie</i>	<i>Functie</i>	Betrokkenheid/nieuwsgierigheid	Onderzoeken	Ontdekken van helpende informatie zodat we beter om kunnen gaan met allerlei uitdagingen.	Angst	Onderwerpen/vermijden, vechten, vluchten, (of zelfs 'bevrozen' en niet meer kunnen handelen als de angst te hoog oploopt)	Beschermt ons tegen gevaar of roekeloos gedrag.	Boosheid	Actief worden, vechten	Helpt ons voor onszelf op te komen.	Lust, seksuele aantrekkingskracht	Toenadering zoeken	Zorgt dat we ons voortplanten en de soort blijft bestaan.	
<i>Emotie</i>	<i>Actie</i>	<i>Functie</i>														
Betrokkenheid/nieuwsgierigheid	Onderzoeken	Ontdekken van helpende informatie zodat we beter om kunnen gaan met allerlei uitdagingen.														
Angst	Onderwerpen/vermijden, vechten, vluchten, (of zelfs 'bevrozen' en niet meer kunnen handelen als de angst te hoog oploopt)	Beschermt ons tegen gevaar of roekeloos gedrag.														
Boosheid	Actief worden, vechten	Helpt ons voor onszelf op te komen.														
Lust, seksuele aantrekkingskracht	Toenadering zoeken	Zorgt dat we ons voortplanten en de soort blijft bestaan.														

Liefde, iets voor een ander willen betekenen, zorgend	Iets willen doen voor een ander	Helpt ons om relaties te vormen en goed te houden. Om te overleven hebben we allemaal andere mensen en relaties nodig.	
Verlatingsangst, verdriet	Signaal voor omgeving	Zorgt er voor dat anderen ons willen helpen als we kwetsbaar zijn; we zorg krijgen van anderen als we het nodig hebben.	
Plezier, speelsheid	Stimuleert interactie met andere mensen	Zorgt er voor dat we een 'sociaal wezen' blijven; dat we kunnen oefenen met sociale vaardigheden en bv op een speelse manier leren omgaan met onze boosheid.	
<p><u>Primaire en secundaire emoties</u>  Theorie: uitleg geven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Onderscheid tussen primaire en secundaire emoties: basisemoties komen als eerste in reactie op iets, het zijn overlevingsstrategieën/adaptieve ervaringen; ze geven ons cruciale informatie en sturen ons gedrag (actie/reactie); secundaire emoties komen als reactie op de primaire emotie en blokkeren de primaire emotie;</li> <li>• Veel pt hebben de neiging (primaire) emoties te vermijden waardoor ze juist informatie missen om situaties goed in te kunnen schatten, vermijden van emoties belemmert ons mentaliserende vermogen</li> <li>• Vb: iemand die zich boos voelt in een bepaalde situatie maar zich daarvoor schaamt; de boosheid kan een passende reactie zijn die overschaduwd wordt door de (aangeleerde, sociale) emotie schaamte; pt raken verstrikt in de schaamte die vaak niet helpend is; behandelaars kunnen vervolgens ook te gefocused raken op de schaamte en te weinig aandacht hebben voor de primaire boosheid; voor een volledige empathische validatie (zo belangrijk binnen MBT) is het nodig dat juist ook de primaire emotie focus is</li> <li>• Onderscheid emoties en gevoelens (alleen als daar vragen over komen in de groep; vaak te complex verschil en dan kunnen de 2 ook als synoniem voor elkaar gebruikt worden): emoties zijn reflexmatige, aangeboren lichamelijke reacties inclusief actieprogramma op een bepaalde stimulus, gevoelens zijn de bewuste ervaringen van deze lichamelijke toestanden tijdens een emotionele toestand</li> <li>• Mensen hebben (itt dieren) geleerd emoties te onderdrukken; dit betekent dat ze emotioneel kunnen reageren (automatische respons) zonder zich</li> </ul>			10 minuten

bewust te zijn van deze emoties, zonder deze emoties te voelen/ervaren (bv verhoogde hartslag voelen zonder te weten wat je welke gevoelens je hebt)	
<b>Oefening:</b> Discussie <ul style="list-style-type: none"><li>• Welke (basis)emoties herkennen ze bij zichzelf?</li><li>• Zien ze individuele verschillen? (ervaart iedereen deze emoties? Ervaart iedereen ze even vaak en even intens? Zijn er emoties die ze juist makkelijker of moeilijk vinden om te herkennen bij zichzelf?)</li></ul> Aandachtspunt: let op mentaliserende houding van groepsleden: open en nieuwsgierig kijken naar de verschillen tussen individuen. Geef positieve feedback als je dit terugziet bij groepsleden!	10 minuten
<b>Huiswerk:</b> Welke emoties zijn de afgelopen week het meest aanwezig geweest? Herkende je je eigen emoties gemakkelijk of zijn het meer lichamelijke (spannings)signalen geweest?	5 minuten

MBT Nederland

## Sessie 4 Affectief mentaliseren (Mentalizing emotions)

### Doel van de sessie

- Vergroten kennis over herkennen van emoties en emotieregulatie
- Bewuster maken van eigen patronen in het omgaan met emoties in relatie tot zelf en anderen
- De link begrijpen tussen problemen met emotieregulatie en (zelf)destructief gedrag
- Beter weten hoe je spanning kunt reguleren

### Onderwerpen:

- Hoe herkennen we emoties bij onszelf en bij anderen?
- Hoe gaan we met emoties om; emotieregulatie via anderen/de relatie
- De link tussen problemen met emotieregulatie en (zelf)destructief gedrag
- Manieren om spanning te reguleren

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>4</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iedereen heeft emoties; er zijn veel verschillende emoties</li> <li>• Er is verschil tussen basis (primaire) emoties en sociale (secundaire) emoties</li> <li>• Er bestaan verschillende basisemoties (met een daaraan gekoppeld reactiepatroon) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Betrokkenheid/nieuwsgierigheid</li> <li>- Angst</li> <li>- Boosheid</li> <li>- Lust, seksuele aantrekkingskracht</li> <li>- Liefde, iets voor een ander willen betekenen</li> <li>- Verlatingsangst en verdriet</li> <li>- Plezier, speelsheid</li> </ul> </li> <li>• Emoties zijn een automatische, fysiologische reactie op iets ; gevoelens zijn de bewuste ervaringen van deze emoties; mensen kunnen emotioneel geraakt zijn zonder zich deze gevoelens bewust te zijn</li> </ul>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<p><b>Thema van vandaag: affectief mentaliseren (mentalizing emotions)</b></p>	
<p><u>Hoe ga je om met emoties en gevoelens</u> Belangrijk aspect van geestelijke gezondheid!</p>	20 minuten
<p><b>Oefening:</b> Discussie. Probeer door te vragen en te ordenen zodat je zo veel mogelijk</p>	

<sup>4</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<p>onderstaande punten eruit krijgt. Zo niet, vul aan en vat samen.</p> <p>Vraag: hoe herkennen en benoemen we emoties?</p> <p><i>Bij anderen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lichaamstaal van anderen (observeren)(extern mentaliseren)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gezichtsuitdrukkingen + lichaamstaal/gedrag</li> <li>○ Identiek in alle culturen voor de basisemoties</li> </ul> </li> <li>• Identificatie: lichamelijke signalen bij onszelf: spiegelneuronen (affectief mentaliseren)             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ We voelen mee met wat anderen voelen als we naar ze kijken</li> </ul> </li> </ul> <p><i>Bij onszelf:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Door te letten op onze eigen lichaamssignalen (bv knikkende knieën of een druk achter je ogen, spieren die spannen, een ‘brok in mijn keel’ etc.)</li> </ol> <p><b>Oefening herkennen van emoties bij anderen:</b>          Kies 1 of meerdere (naar gelang de tijd) van onderstaande oefeningen:          RMET: Reading the eyes in the mind <i>online versie</i>  <a href="https://www.questionwritetracker.com/quiz/61/Z4MK3TKB.html">https://www.questionwritetracker.com/quiz/61/Z4MK3TKB.html</a>          Gedeeltelijk doen en ieder de antwoorden laten opschrijven. Waar hebben mensen hetzelfde gezien en waar verschillen ze?          Adhv platen (TAT, foto’s van internet) groepsleden laten nadenken over welke emotie wordt verbeeld          Groepsleden <u>zelf een emotie laten uitbeelden</u> en de rest van de groep laten raden.          Dit kan ook adhv de eerdere lijst van gevoelens (flapover sessie 3).</p> <p><b>Oefening herkennen van emoties bij zelf:</b> Herkennen lichaamssignalen emoties          Vraag iedereen om de ogen te sluiten en met zijn of haar aandacht bij zichzelf te blijven. Probeer niet te letten op wat er om je heen gebeurt maar focus op wat je waarneemt bij jezelf. Help met onderstaande vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Is er een plek in je lijf waar je aandacht naar toe gaat?</li> <li>- Wat voel je in je lijf?</li> <li>- Is er misschien een emotie? Misschien niet maar meestal voel je wel iets.</li> <li>- Welke emoties merk je dat je hebt? Komt er een vervelend gevoel naar boven, laat dit dan gaan. Komt er een prettig gevoel naar boven, probeer er dan even bij te blijven.</li> </ul> <p><i>Deze oefening moet niet te lang duren! Belangrijkste is dat iedereen even met zijn aandacht naar binnen gericht is en let op zijn eigen ervaringen.</i></p> <p>Let op!          Deze oefening kan angstig maken of zelfs paranoïde gedachten of emoties oproepen. Benoem dat dit waarschijnlijk angst is, dat dit één van de basis-emoties is en dat je controle kan krijgen over deze emoties.          Anderen kunnen aangeven dat ze blokkeren of dat lichamelijke reacties in de weg zaten om iets te kunnen voelen (bv. ‘ik was te veel met mijn ademhaling bezig om iets te kunnen voelen’). Valideer de ervaring die groepsleden hebben en de verschillende emoties die gerapporteerd worden.</p>	
<p><b>Anderen en emoties</b>          Bespreken van emotieregulatie in relatie met een ander en hoe anderen onze emoties herkennen. Leg uit dat we een emotieregulatie-oefening gaan doen. Iedereen zal wel eens meegemaakt hebben dat iemand hen troostte of dat zij iemand anders getroost of gesteund hebben.</p> <p><b>Oefening:</b> emotieregulatie via anderen/door de relatie          Rollenspel: vraag iemand om te spelen dat ze erg overstuur is door iets (misschien een combinatie van boosheid en teleurstelling); vraag iemand anders om in gesprek</p>	<p>20 minuten</p>

<p>te gaan met degene die overstuur is en de volgende dingen uit te zoeken:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Welke gevoelens heeft deze persoon?</li> <li>2) Waarom voelt deze persoon zich zo?</li> <li>3) Probeer de ander te troosten/steunen.</li> </ol> <p><i>Als niemand wil spelen zelf modellen!</i></p> <p>Aandachtspunten nabespreking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De bereidheid (of juist niet) van de pte om zich te laten steunen/troosten</li> <li>- Wat groepsleden zelf als steunend ervaren van anderen (en wat juist niet): bv empathisch begrip, meevoelen/meeleven, lichamelijk contact</li> <li>- Erken en benoem dat er verschillen tussen mensen zijn in wat ze prettig en steunend vinden!</li> </ul> <p><b>Oefening:</b> Discussie.          Vraag: hoe is het als een ander die dichtbij staat je vertelt hoe je je voelt? Heeft de ander het meestal goed of begrijpt ze juist vaak niet hoe je je voelt? Lukt het om het uit te leggen als ze het niet goed hebben?          Bespreek wat de gevolgen zijn van je niet vaak niet goed begrepen voelen: meer alleen voelen, gekwetst etc. In reactie hierop kunnen mensen ook met boosheid reageren (wat in deze context een secundaire emotie is maar ook een primaire emotie in de zin dat het helpt 'overleven' door bij jezelf te blijven en te denken 'ik ben iemand')</p> <p>Suggesties voor een video's: (optioneel bij voldoende tijd)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• inside out: emotieregulatie</li> <li>• Brene Brown: over empathie</li> </ul> <p>Zie de bijlage voor een link naar de video.</p>	
<p><u>Emotieregulatie</u></p> <p>Wanneer je problemen hebt met het reguleren van je emoties dan kunnen emoties heel overweldigend en heftig worden. Je kan dan vast komen te zitten in een pijnlijke en soms ook voor jezelf onbegrijpelijke chaos van emoties. Dit leidt soms tot (zelf)destructief gedrag: drastische gedragingen om te ontsnappen aan deze pijnlijke, ondragelijke emoties (bv snijden, drugs- of alcoholgebruik etc).</p> <p><b>Oefening:</b> Ongementaliseerde emoties          Vraag: hoe noemen jullie deze overweldigende emoties?          En wat doe jij om aan deze emoties te ontsnappen? Noteer antwoorden op de flap-over.</p> <p>Aandachtspunten nabespreking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leg uit dat we deze overweldigende, nog onbenoemde emoties in therapie 'ongementaliseerde emoties' noemen; emoties die nog geen woorden of betekenis hebben gekregen, die we daarom ook vaak nog niet begrijpen, en die heel overweldigend kunnen zijn;</li> <li>- In de therapie is het belangrijk over deze ervaringen te praten;</li> <li>- Als je in zo'n heftige emotionele toestand bent kun je soms dingen doen die niet goed zijn voor je; daarom is het belangrijk zo kort mogelijk in deze toestand van overweldigende emoties te zijn</li> <li>- Belangrijk om te oefenen met positieve manieren om deze overweldigende emoties te reguleren (link met signaleringsplan)</li> <li>- Belangrijke helpende tactieken zijn om (in ieder geval) de lichamelijke stress te reguleren &gt; verlagen van lichaamspanning (want onze emoties voelen we primair door veranderingen in ons lichaam; het hanteren van deze lichamelijke stress is een eerste stap in het reguleren van emoties en gaat voor het omgaan met de interpersoonlijke gevoeligheid)</li> </ul>	<p>15 minuten</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>- Bespreek verschillende ontspanningstechnieken:<ul style="list-style-type: none"><li>o Progressieve spierrelaxatie</li><li>o Ademhalingsoefeningen</li><li>o Meditatie</li><li>o Mindfulness-oefeningen</li></ul></li></ul> <p>Eventueel kun je tijdens de sessie een ontspanningstechniek oefenen en gedurende de MBTi kunnen deze oefeningen tijdens de sessies gebruikt worden wanneer de spanning te hoog oploopt.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bespreek andere basisstrategieën voor het omgaan met angst:<ul style="list-style-type: none"><li>o Afleiding zoeken in andere activiteiten; leg uit dat dit altijd vermijding van emoties is en in die zin zo min mogelijk gedaan moet worden MAAR dat het wel helpend is als strategie om destructieve spiralen te voorkomen.</li><li>o Herkennen dat angst vaak gepaard gaat met automatische gedachten; probeer als een emotie opkomt stil te staan bij wat je op dat moment (of vlak daarvoor) dacht.</li></ul></li></ul>	
<p><b>Huiswerk:</b></p> <p>Let deze week op hoe je met je eigen heftige emoties omgaat. Beschrijf een moment dat het je lukte met deze emoties om te gaan. Wat hielp je bij het omgaan met deze emoties?</p>	5 minuten

MBT Nederland



## Sessie 5 Het belang van hechtingsrelaties

### Doel van de sessie

- Kennis vergroten over gehechtheid en hechtingsstijlen
- Deelnemers leren hechtingspatronen bij zichzelf (en anderen?) herkennen

### Onderwerpen:

- Gehechtheid, verschillende hechtingsstijlen
- Verzorgingspatronen en interactiecirkels
- Hechtingsstrategieën

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>5</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u> Thema herkennen van emoties en omgaan met emoties</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Over hoe we emoties kunnen herkennen bij onszelf (door lichaamssignalen) en bij anderen (door het lezen van lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen of door identificatie);</li> <li>• Hoe we zelf emoties kunnen reguleren en hoe anderen ons daarbij kunnen helpen</li> <li>• Hoe 'ongementaliseerde gevoelens' soms zo heftig kunnen worden dat ze tot destructieve patronen leiden en dat we om te ontsnappen aan deze emoties soms dingen gaan doen die onszelf of anderen beschadigen</li> </ul>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	5 minuten
<p><b>Thema van vandaag: gehechtheid en hechtingsrelaties</b></p>	
<p><u>Theorie: gehechtheid en hechtingsrelaties</u> Maak bij het bespreken van het thema gehechtheid direct de link met gevoelens en emotieregulatie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definitie gehechtheid: de positieve gevoelens en emotionele band die we hebben met andere mensen.</li> <li>• Ontstaan: eerste hechtingsrelatie is met onze ouder/verzorger; heeft invloed op hoe we later zelf relaties aangaan en de relatiepatronen die ontstaan.</li> <li>• Doel: biologische fenomeen, zien we bij alle zoogdieren; doel is om het jonge (onvolwassen) kind te beschermen tegen gevaren.</li> <li>• Uitleg hoe hechtingsrelaties zich ontwikkelen en het verband met emotieregulatie/zelfregulatie.</li> <li>• We leren emoties reguleren via/in de relatie met anderen!</li> </ul>	10 minuten

<sup>5</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<p><b>Gehechtheid</b> gaat over de positieve gevoelens en de emotionele band die we hebben met andere mensen. Gehechtheid is belangrijk als <b>overlevingsmechanisme</b>. Een pasgeboren baby is niet in staat alleen te overleven. Gehechtheid zorgt er voor dat als we in gevaar zijn of ons niet prettig voelen we instinctief signalen af gaan geven aan een hechtingsfiguur. Andersom zal de hechtingsfiguur instinctief op deze signalen reageren. Onze eerste hechtingsrelaties bouwen we op met onze ouders/verzorgers.</p> <p><i>Een baby die honger heeft zal bijvoorbeeld gaan huilen. De ouder of verzorger zal dit signaal oppikken en proberen te bedenken wat er met de baby aan de hand is. Hij of zij zal de baby troosten en bv een fles geven en de baby zo helpen zich weer rustig te voelen.</i></p> <p>Als deze interactiecirkel vaak genoeg, goed genoeg verloopt, ontstaat er een veilige hechtingsrelatie. Het kind zal dan een positief beeld opbouwen over zichzelf ('mijn gevoelens zijn belangrijk' 'ik heb invloed op anderen'). Ook bouwt het kind een positief beeld op over anderen ('anderen hebben aandacht voor mij' 'anderen zullen mij helpen'). De relatie tussen de hechtingsfiguur en het kind wordt verbonden met gevoelens van gekalmeerd worden. Dit beeld van de relatie helpt het kind later om zelf met zijn gevoelens om te gaan. Denken aan de mensen met wie we ons verbonden voelen en bij wie we ons veilig voelen, denken aan hoe we in die relatie rustiger worden, kan dan al helpen om rustiger te worden en ons gekalmeerd te voelen. Zelfs als die ander er niet is. Als we nog niet geleerd hebben ons zelf te kalmeren dan kan het gescheiden zijn van je hechtingsfiguur nog zorgen voor veel angst (verlatingsangst).</p> <p>Belangrijk is dus te weten dat we niet vanzelf met onze gevoelens leren omgaan maar dat we dit leren <b>in de relatie met anderen/door anderen</b>. Dit gaat ons hele leven door. Ook als we al (voor een deel) zelf met onze emoties kunnen omgaan, blijven onze hechtingsrelaties een belangrijke rol spelen.</p> <p><b>Oefening: video</b> Ter illustratie effect van wel/niet gespiegeld worden door een ouder en wat er dan bij het kind gebeurt.</p> <p>Suggesties voor een video's:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Still face nederlandse versie (met mobiele telefoon)</li> <li>• Stille face met tweeling (die ieder anders reageren; verschillende reacties)</li> </ul> <p>Zie de bijlage voor een link naar de video.</p>	
<p><u>Theorie hechtingsstijlen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mensen kunnen verschillende hechtingspatronen hebben; bij kleine kinderen is hier veel onderzoek naar gedaan.</li> <li>• Uitleg 'Strange Situation Test' (SST); let op: het feit dat het kind angstig wordt, is normaal; interessant is om te zien hoe het kind met deze angst omgaat en hoe het kind reageert op de terugkeer van de verzorger</li> </ul> <p>SST: <i>Ouder en kind spelen in een ruimte; vervolgens verlaat de ouder de ruimte en een onbekende (de observator) komt binnen. Deze situatie (verlaten worden en met een vreemde in een ruimte zijn) roept (verlatings)angst op bij kinderen. Vervolgens wordt gekeken naar hoe het kind met deze situatie en zijn emoties omgaat. Ook wordt gekeken naar hoe het kind even later reageert op de ouder als deze weer terug komt.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Veilige hechting:</b> kinderen zullen met protest reageren op het vertrek van de ouder maar na korte tijd ook weer rustig worden en verder gaan met spelen. Als de ouder terugkomt, zal het kind naar de ouder toe gaan en laten zien</li> </ul>	<p>10 minuten</p>

<p>dat het overstuur was bv door een beetje te huilen. Meestal zal het kind vrij snel weer rustig worden als het getroost wordt (bv op schoot bij de ouder) en daarna weer verder willen gaan met spelen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Onveilige hechting:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Ambivalent (overbetrokken)</u>: het kind is onzeker over de hechtingsfiguur, weet niet of het op steun kan rekenen bv doordat de ouder onvoorspelbaar is. Om toch de aandacht te trekken die het kind nodig heeft, heeft het geleerd emoties uit te vergroten (onderregulatie van emotie): hoe heftiger de emotie, hoe groter de kans dat er op gereageerd wordt. In de testsituatie zie je dat deze kinderen lang en heftig huilen als ze verlaten worden. Ook klampen ze zich vaak vast aan de ouder als die weg wil gaan. Als de ouder weg is, hebben deze kinderen er veel moeite mee om weer rustig te worden en verder te gaan met spelen. Als de ouder terugkomt reageert het kind vaak ambivalent: bv door veel te huilen maar ook te protesteren als het opgepakt wordt. Langzaam wordt het kind rustiger. Het duurt langer voordat een onveilig gehecht kind weer genoeg gekalmeerd is om verder te kunnen gaan met spelen.</li> <li>○ <u>Vermijdend</u>: deze kinderen laten vaak het tegenovergestelde gedrag zien van ambivalent gehechte kinderen. Als de ouder weggaat, laten ze weinig reactie zien. Het lijkt alsof het ze niets kan schelen. Ook op de terugkeer van de ouder reageren ze ogenschijnlijk niet. Ogenschijnlijk want uit metingen blijkt dat ook deze kinderen wel degelijk veel stress ervaren! Ze laten dit alleen bijna niet zien. Ze hebben geleerd hun emoties binnen te houden en juist kleiner te maken (overregulatie van emotie). Dit kan het gevolg zijn van de ervaring dat er geen of weinig aandacht is voor hun emoties, of dat hun gevoelens vaak verkeerd begrepen worden of dat gevoelens belachelijk gemaakt worden.</li> <li>○ Hechtingsstijlen worden soms <b>gemixt</b>: we reageren de ene keer anders dan de andere keer.</li> </ul> </li> </ul> <p><u>Theorie verzorgingspatronen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bespreek kort hoe de <b>interactiecirkels</b> bij de verschillende hechtingsstijlen er uit kunnen zien en hoe ouders en kinderen elkaar <b>wederzijds beïnvloeden</b>.</li> <li>• Leg uit dat er veel <b>verschillende oorzaken</b> kunnen zijn voor waarom ouders het moeilijk kunnen vinden om goed te reageren op hun kind: <b>ouderfactoren</b> en <b>kindfactoren</b></li> <li>• Benadruk het <b>intergenerationele aspect</b> en onmacht bij alle betrokkenen</li> </ul> <p>Er is veel onderzoek gedaan naar hoe hechtingsstijlen bij kinderen ontstaan en welke rol <b>ouders</b> daar in spelen. We weten dat er allerlei redenen kunnen zijn waardoor ouders het soms moeilijk vinden om goed te reageren op hun kind en te zien wat hun kind nodig heeft. Soms hebben ouders zelf geen goed voorbeeld gehad, kunnen ouders zelf moeilijk met hun gevoelens omgaan of spelen er veel problemen waardoor het ouders niet goed lukt om er emotioneel te zijn voor hun kind (bv. huwelijksproblemen, ziekten, trauma's of financiële zorgen). Soms spelen er (biologische) factoren bij het kind die het moeilijk maken (bv. ziekte van het kind, een huilbaby of temperamentsproblemen).</p> <p>Let op: zorg ervoor dat er tijdens de bespreking niet een sfeer ontstaat waarin 'ouders de schuld krijgen'. Houdt oog voor het perspectief van ouders en de interactionele componenten die een rol spelen.</p>	
<p><u>Theorie hechtingsstrategieën</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hechtingspatronen ontstaan in de interactie met een hechtingsfiguur</li> <li>• Het gaat om de manier waarop het kind 'aandacht vraagt' van de ouder als</li> </ul>	<p>15 minuten</p>

<p>het zich onveilig voelt; in die zin zou je het kunnen zien als een 'strategie' van het kind</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niet te verwarren met 'aandacht vragend gedrag' (manipulatief, negatief)! Sommige mensen zien symptomen van BPS als aandachtvragend gedrag; zo kijken wij nadrukkelijk NIET naar dit gedrag. Dit past niet binnen een mentaliserend kader. Hechtingsstrategieën zijn vaak onbewust, we handelen instinctief zonder er over na te denken (geautomatiseerd mentaliseren).</li> <li>• Hechtingspatronen beïnvloeden ons ook op latere leeftijd: ze beïnvloeden hoe we ons voelen in intieme relaties en hoe we omgaan met oplopende spanning in een relatie, bv als we bang zijn om in de steek gelaten te worden. Is de ander een bron van veiligheid of juist niet? Voelen we ons prettig bij de ander of niet? Is er veel drama en heftigheid in onze relatie of blijft onze relatie juist vaak oppervlakkig?</li> <li>• Hechtingspatronen staan niet vast: ze veranderen door nieuwe ervaringen die we opdoen.</li> </ul> <p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p>Schets de volgende situatie: <i>Mike en Sarah ontmoeten elkaar weer na een vakantie. Ze hebben elkaar een tijdje niet gezien. Tijdens de vakantie heeft Sarah een paar keer contact gezocht met Mike (appje gestuurd, gebeld). Tom heeft niet gereageerd op deze berichtjes. Ook heeft hij zelf geen contact gezocht met Sarah. Sarah heeft weinig gedaan tijdens de vakantie maar als Tom haar vraagt hoe haar vakantie was antwoordt ze dat het 'fantastisch was en dat ze super veel gedaan heeft'. Ze zegt dat ze wilde 'dat de vakantie nog langer zou duren'.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat kun je bedenken over de hechtingsstijlen van Mike en Sarah?</li> <li>• Waarom denk je dat Sarah zegt wat je zegt?</li> </ul> <p>Doel: de groep alvast laten nadenken over hechtingsstijlen en hoe deze te herkennen. Zorg dat je eventuele fouten bij deelnemers verbeterd! Doe dit op een steunende manier.</p>	
<p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p><b>Vraag:</b> denk aan een belangrijke relatie in je leven (vriendje, vriendin, familielid etc) en ga na welke hechtingspatronen je herkent je bij jezelf herkent in die relatie. Veilig? Ambivalent? Vermijdend? Evt ook: welke stijl herken je bij een belangrijke ander?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhelder de theorie over hechting aan de hand van de voorbeelden van de deelnemers.</li> <li>• Help de deelnemers hechtingsstijlen bij zichzelf (en anderen) te herkennen.</li> </ul>	25 minuten
<p><b>Huiswerk:</b></p> <p>Denk na over wat jouw typische patronen zijn in een hechtingsrelatie en schrijf deze op. Hoe voel jij je vaak in de relatie met belangrijke anderen? Veilig? Veel drama en tegenstrijdigheden? Veel afstand? Hoe reageer jij als je je onveilig gaat voelen in het contact of als de spanning oploopt? Trek je je terug of ga je juist veel bevestiging zoeken of ruzie maken?</p>	5 minuten

## Sessie 6 Gehechtheid en mentaliseren

### Doel van de sessie

- Deelnemers hebben meer zicht op hun eigen hechtingspatronen en -thema's
- Deelnemers begrijpen het verband tussen een mentaliserende omgeving, veilige hechting en het ontwikkelen van mentaliseren

### Onderwerpen:

- Mentaliserende omgeving en gezinscultuur
- Hechtingsconflicten

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>6</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehechtheid gaat over de emotionele band die we voelen met anderen en de typische manier waarop we reageren als we ons onveilig of gespannen voelen in een relatie (hechtingsstrategieën);</li> <li>• De hechtingsstrategieën die wij als volwassene hebben, worden sterk beïnvloed door onze ervaringen als kind;</li> <li>• We onderscheiden veilige hechtingsstijlen en onveilige hechtingsstijlen (angstig-ambivalent en vermijgend)</li> </ul>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<b>Thema van vandaag: gehechtheid en mentaliseren</b>	
<p><u>Theorie mentaliserende cultuur</u> Een mentaliserende omgeving helpt bij het opbouwen van veilige hechtingsrelaties wat weer helpt bij het leren mentaliseren. Kenmerken van een mentaliserende omgeving zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met elkaar nadenken en praten over waarom mensen zich op een bepaalde manier gedragen; praten over emoties</li> <li>• Leren omgaan met ingrijpende gebeurtenissen</li> <li>• Een open houding hebben naar elkaar, dingen bespreken onder 'zeker weten', nieuwsgierig zijn</li> <li>• Alert zijn op mogelijke (gezins)taboes</li> </ul> <p>Ook in de groep streven we naar een mentaliserende cultuur/omgeving, in alle behandelonderdelen. Later volgt hier mee uitleg over (sessie 8-9).</p>	30 minuten

<sup>6</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p>Vraag: wat kenmerkt jullie gezinscultuur als het gaat om mentaliseren?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wordt veel gepraat of juist weinig?</li> <li>• Is er vooral aandacht voor wat iemand doet of ook voor waarom iemand iets doet? Gaat het dan over de gedachtes en gevoelens die iemand heeft over iets of over externe oorzaken (anderen, een stoornis, zaken waar je geen invloed op hebt)?</li> <li>• Wordt er veel of weinig gepraat over emoties? Worden emoties veel of juist weinig geuit?</li> <li>• Is er veel chaos, moet alles tot op de bodem worden uitgezocht, worden dingen juist verzwegen of zijn er taboes etc?</li> </ul> <p>Invloed van een moeilijke relatie tussen ouder en kind</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Als de relatie problematisch is (of zelfs slecht) en er over en weer veel wantrouwen is, remt dat het mentaliseren</li> <li>• Er kunnen veel verschillende redenen zijn voor een problematische ouder-kindrelatie: hechtingsfiguur kan fysiek of mentaal niet beschikbaar zijn, moeite hebben met begrijpen van de ander of moeite met meeleven zijn; soms staat er iemand anders in de weg of mist iemand opvoedvaardigheden; soms spelen er psychiatrisch problemen of problemen met alcohol/drugs etc.</li> </ul> <p>Aandachtspunten tijdens de discussie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderwerp kan veel en heftige emoties oproepen (pijnlijke herinneringen)</li> <li>- Geef veel steun en verwijst naar andere programma-onderdelen waar dit verder opgepakt kan worden</li> <li>- Let op dat je niet in een positie komt 'tegen ouders' (valideer belevingen maar bevestig geen equivalente processen; houdt aandacht voor de verschillende factoren die een rol kunnen spelen bij het niet-mentaliseren van ouders)</li> <li>- Kern is dat deelnemers gaan herkennen wat de gevolgen vd gezinscultuur zijn voor hun <i>persoonlijke mentaliserende vermogen</i>. Wat is het effect op hen? Niet te veel de nadruk op wat de ander (ouder) niet goed doet in hun ogen.</li> </ul>	
<p><u>Theorie hechtingsconflict</u></p> <p>Een 'niet mentaliserende' omgeving leidt vaak tot 'hechtingsconflicten'.</p> <p>Wat is een hechtingsconflict:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signalen over de eigen mentale toestand uitvergrooten of minimaliseren</li> <li>• Uit onzekerheid of angst over de te verwachtte reactie van de ander</li> <li>• Impuls om nabijheid te zoeken (bij oplopende spanning) wordt onderdrukt</li> </ul> <p><b>Oefening:</b> discussie</p> <p>Vraag: welke hechtingsconflicten herken je bij jezelf?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Op welke momenten merk je zelf dat emoties uitvergrooten of ze juist onderdrukt worden?</li> <li>- Merk je zelf wel eens dat je bang of onzeker bent over de reactie van een belangrijke ander? Waar ben je onzeker over of waar ben je bang voor?</li> <li>- Merk je zelf wel eens de neiging terug te trekken juist als je je gespannen voelt?</li> </ul> <p>Gevolgen van hechtingsconflicten voor mentaliserend vermogen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigen mentale toestanden (binnenwereld) niet leren herkennen</li> <li>- Geen woorden leren geven aan de eigen binnenwereld</li> <li>- Eigen mentale toestanden niet leren begrijpen; niet in een context kunnen plaatsen of betekenis kunnen geven</li> </ul>	<p>25 minuten</p>

<p>Je hebt de ander (de hechtingsfiguur en de relatie) nodig om jezelf te leren begrijpen en om de relaties om je heen te leren begrijpen. Zijn de hechtingsrelaties onveilig dan leer je dit veel moeilijker. Ook leidt dit vaak tot eenzaamheid omdat je erg alleen blijft met je gevoelens.</p> <p>Bij jonge kinderen is extra moeilijk dat je nog geen andere referenties hebt dan de relatie met je ouder/hechtingsfiguur. Je kan de relatie met je ouders/hechtingsfiguren nog niet vergelijken met die van anderen. Je hebt geen andere voorbeelden waar je van kan leren. Dit verandert als je ouder wordt. Je kan dan makkelijker van buitenaf naar de situatie kijken en krijgt voorbeelden van andere mensen om je heen.</p> <p>Een ander aspect wat het extra moeilijk kan maken, is als er sprake is van geweld of (seksueel) misbruik. Het is onmogelijk om na te denken over de motieven van een ander als die ander jou mishandelt of misbruikt; zeker als die ander eigenlijk voor jouw veiligheid zou moeten zorgen. De ander kan geen rekening houden met jouw behoeften en voor jou wordt het onmogelijk om nog te mentaliseren over de ander. Dit zou tot te heftige en ingewikkelde emoties leiden. Het mentaliseren blokkeert dan vaak.</p> <p>Hechtingsconflicten remmen het vermogen van een kind om te (leren) mentaliseren. Het laat emotionele littekens achter. Het ondermijnt ook later het vermogen van iemand om te mentaliseren (bv op volwassen leeftijd).</p> <p><b>Oefening:</b> Discussie          Vraag: denk na over welke dingen of welke emoties jij moeilijk vindt om te bespreken in een intieme relatie (vriendschap, liefdesrelatie of familie). Probeer te bedenken waar dit mee te maken heeft.</p>	
<p><b>Huiswerk:</b>          Denk na over iets wat je deze week moeilijk vond om te bespreken met iemand die belangrijk voor je is. Wat maakte het zo moeilijk? Waar was je bv bang voor?</p>	<p>5 minuten</p>

## Sessie 7 De Borderline Persoonlijkheidsstoornis

### Doel van de sessie

- Deelnemers begrijpen wat een persoonlijkheidsstoornis is
- Deelnemers herkennen de eigen problematische én sterke kanten in hun persoonlijkheid

### Onderwerpen:

- Kenmerken persoonlijkheidsstoornissen
- Kenmerken BPS

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>7</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u> In sessie 6 hebben we het gehad over hechting en mentaliseren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe een mentaliserende omgeving helpt bij het zelf leren mentaliseren</li> <li>• Hoe hechtingsconflicten dit vermogen juist onderdrukken</li> <li>• Hoe problemen met mentaliseren het moeilijk maken om met ingewikkelde gevoelens en conflicten om te gaan in intieme relaties (denk aan de niet mentaliserende houding: denken wordt zwart-wit, gevoelens vaak overspoelend, moeilijk om na te denken over de ander en daardoor jezelf en anderen niet begrijpen etc.)</li> </ul>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<p><b>Thema van vandaag: Persoonlijkheidsstoornissen (en specifiek de BPS)</b></p>	
<p><u>Theorie persoonlijkheidsstoornissen I:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenmerken: aanwezigheid van een bepaald aantal disadaptieve (belemmerende/niet helpende) persoonlijkheidstrekken die gaan over hoe wij <b>denken</b>, hoe wij met onze <b>gevoelens</b> en <b>impulsen</b> omgaan en hoe wij <b>relaties</b> aangaan. Belangrijk is dat deze kenmerken (en patronen) <b>stabiel</b> zijn en al <b>langere tijd bestaan</b> (minstens een jaar); vaak beginnen persoonlijkheidsstoornissen in de pubertijd of de vroege volwassenheid.</li> <li>• Persoonlijkheidskenmerken hebben invloed op: ons <b>zelfbeeld</b> en onze zelfwaardering maar ook op hoe we over <b>anderen</b> denken. Als er veel disadaptieve (belemmerende) patronen zijn, geeft dat vaak problemen op <b>school, werk, thuis of in contacten met anderen</b>. Bijvoorbeeld: extreem verlegen zijn, niet assertief zijn, wantrouwig zijn, afhankelijk van anderen voelen, ongecontroleerde woede-uitbarstingen hebben of conflicten juist vermijden etc.</li> </ul>	25 minuten

<sup>7</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persoonlijkheidsstoornissen bepalen nooit de hele persoonlijkheid van iemand (iemand is meer dan alleen de PS). Naast de patronen en persoonlijkheidstrekken die iemand heeft die belemmerend zijn (en die bij de PS horen), heeft iemand ook altijd nog andere eigenschappen (positieve eigenschappen, kwaliteiten of talenten). Voorbeelden: Britney Spears (ADHD, Bipolaire stoornis); Angelina Jolie/Lindsay Lohan (BPS) Robin Williams (depressies/suicide).</li> </ul> <p>Suggesties voor een video: uitleg persoonlijkheidsstoornissen (animatie van GGZe). Zie de bijlage voor een link naar de video.</p> <p><b>Oefening:</b> discussie          Vraag: 1) welke persoonlijkheidstrekken van jezelf vind je problematisch? 2) wat zijn je kwaliteiten/positieve eigenschappen?          Alternatief: probeer op te schrijven hoe jouw persoonlijkheid er uit ziet, wat maakt jou 'jou'; welke persoonlijkheidstrekken heb je?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens discussie kenmerken op de flip-over noteren</li> <li>- Tijdens discussie aanvullende theorie verwerken;</li> </ul> <p><u>Aanvullende theorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Positief beeld over prognose persoonlijkheidsstoornissen: <b>veranderbaarheid!</b></li> <li>• Verandering door: <b>tijd</b>. Met ouder worden, leer je vaak beter met bepaalde situaties en gevoelens omgaan; vaak word je wat relaxter en worden dingen minder intens.</li> <li>• <b>Periodiek</b> kun je meer of minder last hebben van een persoonlijkheidsstoornis: in tijden van meer stress (bv door problemen op werk/school, stress van examens of na een relatiebreuk) heb je er vaak meer last van.</li> <li>• <b>Behandeling</b> helpt om sneller dingen te verbeteren en minder last te hebben van de persoonlijkheidstrekken die bij de persoonlijkheidsstoornis horen. MBT is één van de (bewezen effectieve) behandelingen. Persoonlijkheidsstoornissen zijn beter te behandelen dan een depressie blijkt uit onderzoek! Het vooruitzicht bij behandeling is dus goed!</li> <li>• <b>Oorzaken</b> kort benoemen: complexe combinatie van verschillende factoren (aanleg, genen, temperament, kwetsbaarheden in combi met negatieve ervaringen in de jeugd, moeilijke gezinsomstandigheden).</li> </ul> <p><u>Aandachtspunten:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Didactische houding; uitleg geven over huidige stand van zaken</li> <li>- Aandacht voor balans positieve en negatieve persoonlijkheidskenmerken: bandrukken dat iemand niet alleen zijn PS 'is'.</li> <li>- Positief perspectief creëren: nadruk op behandelbaarheid en veranderbaarheid</li> </ul>	
<p><u>Theorie persoonlijkheidsstoornissen II:</u>          Kort doorlopen de verschillende classificaties zoals ze in de DSM-IV voorkomen en hun belangrijkste kenmerken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schizo typisch:</b> extreem verlegen en wantrouwig, weinig vrienden, bizarre gedachten.</li> <li>• <b>Schizoïde:</b> vlak affect/weinig emoties, weinig tot geen behoefte aan contact met anderen, 'extreme eenling'.</li> <li>• <b>Paranoïde:</b> extreem wantrouwig, temperamentvol (woede-uitbarstingen), star.</li> <li>• <b>Antisociaal:</b> crimineel gedrag, gewetenloos, agressief, geen rekening houden met anderen</li> </ul>	<p>30 minuten</p>

- **Borderline:** instabiele relaties, instabiele affecten (heftige stemmingswisselingen), heel wisselend zelfbeeld
- **Narcistisch:** arrogant, gebrek aan empathie, overwaardig zelfbeeld (overdreven positief beeld van zichzelf hebben wat niet klopt)
- **Theatraal:** overdreven doen en overdreven emoties tonen, voortdurend zoeken naar aandacht en bevestiging (ook seks daarvoor gebruiken of je extreem sexy kleden om aandacht te krijgen), 'drama-queen'.
- **Ontwikkeld:** extreem angstig, heel geremd in nieuwe situaties en in contacten met anderen, geen risico's willen lopen; overdreven bang zijn om uitgelachen of bekritiseerd te worden
- **Afhankelijk:** gebrek aan zelfvertrouwen, denken dat je dingen niet zelf kan en anderen voortdurend nodig hebt (ook voor allerlei alledaagse dingen); constant bevestiging en geruststelling van anderen zoeken; voortdurend willen dat anderen voor jou zorgen
- **Obsessief-Compulsief:** Extreem star en koppig zijn, alles volgens de regels willen doen, alles op je eigen manier willen doen en daarom niets aan anderen over kunnen laten of perse willen dat anderen het op jouw manier doen
- **PS NAO:** als je niet aan de criteria van één van de bovenstaande PS voldoet maar er wel minstens 10 trekken aanwezig zijn van verschillende persoonlijkheidsstoornissen.

Doornemen criteria BPS

1. **Intense en instabiele relaties:** wisselen tussen idealiseren en devalueren; bv snel en heftig verliefd kunnen worden (ander dan idealiseren, alleen het positieve zien, jezelf laten verleiden, minder goed in staat zijn om sociale inschattingen te maken) maar ook doorschieten naar de andere kant (alleen het negatieve zien, iemand kleineren, onderuit halen) als er teleurstelling is.
2. Moeite hebben met alleen zijn en je snel verlaten **of in de steek gelaten** voelen. Omdat je dit zo moeilijk vindt, kun je extreme dingen gaan doen om te voorkomen dat anderen je in de steek laten (je heel onderdanig gaan gedragen, jezelf slecht laten behandelen door anderen, heel claimend worden naar anderen, dramatisch doen of dreigen met jezelf iets aandoen of jezelf beschadigen)
3. **Identiteitsproblemen:** niet goed weten wie je bent en wat je belangrijk vindt of wat je doelen zijn, ideeën daarover die snel veranderen (bv steeds een ander beroep willen kiezen); een heel wisselend zelfgevoel en moeite met vasthouden van je eigen innerlijke zelf.
4. **Impulsiviteit** op een manier die gevaarlijk kan zijn voor jezelf of voor anderen (teveel risico nemen, in geldproblemen komen door een gat in je hand, middelenmisbruik, dingen doen waar je achteraf spijt van hebt ook op seksueel gebied etc.)
5. **Zelfdestructief** gedrag zoals automutilatie of suïcidepogingen; vaak is dit een manier om om te gaan met heftige, overspoelende gevoelens (ongementaliseerde gevoelens) of is het een manier om weer te gaan voelen als je je leeg voelt.
6. Terugkerende gevoelens van **leegte** (van binnen); dat alles betekenisloos is en er helemaal geen gevoelens lijken te zijn
7. Heftige **stemmingswisselingen:** in de loop van de dag van de ene emotie/stemming in de andere kunnen schieten; zowel intense gevoelens van blijdschap of euforie kennen als intense gevoelens van woede of verdriet. Ogenscheinlijk kleine dingen kunnen er voor zorgen dat het omslaat.
8. **Woede-uitbarstingen:** heftige boosheid die je niet goed onder controle hebt waardoor het kan leiden tot verbaal of fysiek geweld (schelden, schreeuwen, spullen kapot maken, met dingen gooien, vechten etc).
9. **Dissociatie/derealisatie:** op momenten dat de spanning oploopt kan het

<p>gebeuren dat je je niet meer jezelf voelt; alsof je buiten jezelf staat, als een toeschouwer of alsof de dingen niet echt zijn. Soms kan je dan paranoia worden en dingen gaan denken die niet waar zijn (en wat je wel weet als je niet zo gespannen bent).</p> <p><b>Adolescenten en BPS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Meer overlap met normale ontwikkelingsfase (identiteit, experimenteren, impulsiviteit, verminderd mentaliseren (NB dit onderwerp komt in de volgende sessie uitgebreider aan bod)); toch zijn er ook een verschillen met 'gewoon pubergedrag'</li> <li>- <u>Vraag:</u> herkennen deelnemers hoe bepaalde patronen bij hun misschien toch anders of heftigere gevolgen hebben dan ze bij leeftijdgenoten zien?</li> <li>- Verschillen BPS en adolescentie: gevolgen zijn heftiger en leiden tot ernstige problemen (voor zelf of ander); specifieke kenmerken BPS komen niet bij alle adolescenten voor (automutilatie, leegte, suicidaliteit, dissociatie)</li> <li>- Prognose is gunstiger bij adolescenten! Dynamische diagnose, betere perspectieven zeker met goede behandeling.</li> <li>- Helpende factoren (voorspeld gunstiger prognose): sterker reflecterend vermogen, sterker gevoel van agency (idee dat je zelf invloed uit kan oefenen op je leven en invloed hebt op je omgeving); meer verbondenheid met anderen. Dit zijn precies de punten waar we in het MBT-programma aan gaan werken.</li> </ul> <p>Helpende vragen om de discussie op gang te brengen (criteria DSM in meer gewone taal):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ben je regelmatig bang om in de steek gelaten of afgewezen te worden?</li> <li>2. Zijn je relaties met vrienden en familie instabiel?</li> <li>3. Zie je dingen snel als helemaal goed of helemaal fout (zwart-wit denken)</li> <li>4. Vind je het moeilijk om te herkennen/begrijpen wie je bent en wat belangrijk voor je is?</li> <li>5. Ben je impulsief en doe je daardoor wel eens dingen die schadelijk voor jezelf (kunnen) zijn of doe je wel eens dingen zonder vooruit te kijken of rekening te houden met de gevolgen?</li> <li>6. Heb je regelmatig last van stemmingswisselingen?</li> <li>7. Voel je je wel eens leeg of heb je het idee dat je anderen nodig hebt om je compleet te voelen?</li> <li>8. Heb je wel eens last van boosheid op een manier dat het negatieve gevolgen heeft voor je?</li> <li>9. Sta je wel eens 'uit' (dissociatie) of voel je je wel eens extreem wantrouwig als je stress hebt?</li> </ol> <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tijdens bespreken koppelingen maken met mentaliseren (mn bij doornemen BPS)</li> <li>- Uitleggen dat we kenmerken van BPS het meest terug zien bij personen die een MBT-behandeling doen (maar dat ook kenmerken van andere PS voorkomen bij mensen die hier in behandeling zijn)</li> <li>- Benadrukken dat deelnemers (uiteraard) ook nog andere eigenschappen hebben (andere trekken waar ze last van hebben of die juist een kwaliteit zijn)</li> </ul>	
<p><b>Huiswerk:</b> Schrijf deze week op van welke persoonlijkheidstrekken van jezelf je deze week het meeste last hebt gehad.</p>	<p>5 minuten</p>

## Sessie 8 Mentaliseren Bevorderende Therapie deel I

### Doel van de sessie

- Deelnemers begrijpen hoe psychotherapie hen kan helpen
- Deelnemers begrijpen hoe MBT werkt
- Deelnemers weten wat er van hun verwacht wordt in de behandeling

### Onderwerpen:

- Uitleg psychotherapie, uitleg groepstherapie
- Uitleg MBT (rationale en programma)

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>8</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definitie van persoonlijkheidsstoornissen: stabiel en langdurig patroon van hoe wij denken en voelen over onszelf en andere mensen, hoe wij met onze impulsen omgaan en relaties aan gaan met andere mensen.</li> <li>• We hebben allemaal adaptieve (gezonde) en disadaptieve (belemmerende) persoonlijkheidstrekken.</li> <li>• De last die je hebt van een persoonlijkheidsstoornis varieert: met het ouder worden, wordt het milder; behandeling kan dit proces helpen versnellen</li> <li>• Er zijn verschillende typen persoonlijkheidsstoornissen</li> <li>• We hebben de kenmerken van een BPS besproken</li> </ul>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<p><b>Thema van vandaag: doel van een mentaliseren bevorderende therapie</b></p>	
<p><i>Het doel van een mentaliseren bevorderende therapie is het versterken van het mentaliserend vermogen van iemand in intieme relaties. Dit betekent dat iemand een stabiel gevoel over zichzelf heeft, minder overweldigd wordt door heftige emoties en dat hij of zij zichzelf beter in de hand heeft en sneller kan herstellen als emoties oplopen. Je staat emotioneel gezien steviger in je schoenen, bent veerkrachtiger, minder kwetsbaar voor interpersoonlijke conflicten, minder impulsief en daardoor beter in staat om met escalaties en opende conflicten om te gaan.</i></p> <p><u>Hoe helpt psychotherapie hierbij?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychotherapie betekent met iemand (of met meerdere anderen zoals in een groep) praten over je intiemste gevoelens en problemen.</li> </ul>	

<sup>8</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je wordt je meer bewust van jezelf en je eigen gevoelens en hoe je bent in relatie met anderen.</li> <li>• Het is belangrijk in therapie om je evt wantrouwen zoveel mogelijk opzij te zetten en nieuwsgierig te zijn naar jezelf en zo ver het lukt er op te vertrouwen dat de behandelaars hier er zijn om je te helpen en niet om je te veroordelen</li> <li>• Dit helpt omdat:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mensen vaak juist erg alleen zijn (geweest) met hun problemen of het alleen hebben moeten uitzoeken waardoor gedachten en gevoelens een hele eigen kant op konden gaan.</li> <li>○ In psychotherapie je weer iemand moet gaan leren toelaten en dichtbij laten komen: het gaat over anderen weer leren vertrouwen, een relatie met anderen aangaan en verdragen dat iemand belangrijk voor je wordt</li> </ul> </li> <li>• Dit laatste (iemand dichtbij laten komen, vertrouwen en toestaan dat iemand belangrijk voor je wordt) is helemaal niet makkelijk. Denk maar aan de sessie over hechting (5-6).</li> <li>• Dit vraagt: veel aandacht voor wat er gebeurt bij jezelf en bij anderen in het contact; het begrijpen van je eigen binnenwereld en die van anderen; het vertrouwen dat anderen jou (en al je gedachten en gevoelens) zullen accepteren; je zullen proberen te begrijpen en je zullen steunen.</li> </ul> <p><u>Hechtingspatronen en therapie:</u> Denk eens terug aan de sessie over hechtingsstijlen. Wat was jouw typische manier van reageren als de spanning oploopt en de intimiteit in een relatie toeneemt? Psychotherapie gaat ook over hechting tussen jou en de therapeut of jou en de groepsleden. Het zal automatisch het gehechtheidssysteem activeren. Weet je nog wat jouw hechtingspatroon was (sessie 5)? De kans is groot dat dit patroon ook in de therapie een rol gaat spelen. Als dit gebeurt is dit helemaal niet erg, het gebeurt namelijk vrijwel altijd. Wel is het belangrijk er alert op te zijn als het gebeurt. Als dit gebeurt kan het in de weg gaan staan. Het maakt het moeilijker om betrokken te blijven bij elkaar en gericht te blijven op het begrijpen van jezelf en anderen. In de volgende sessie (9) gaan we hier uitgebreider bij stil staan.</p>	
<p><u>Opzet van een MBT-behandelprogramma</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uitleg over de vaste onderdelen van het behandelprogramma:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Behandelplannen en signaleringsplannen (individueel en systeem)</li> <li>○ GPT 1x / week (gedurende max 12 mnd)</li> <li>○ Individuele psychotherapie 1x / week</li> <li>○ Systeemtherapie 1x / 2 weken</li> <li>○ IST-gesprekken (start wekelijks, later in overleg)</li> <li>○ MBT-i (10-12 sessies) (en ouders ook 3 keer in een eigen groep)</li> <li>○ Medicatiesprekuren</li> <li>○ Samenwerking met bv school of andere betrokkenen als dit nodig is</li> </ul> </li> <li>• Uitgangspunt is dat alle behandelaars van het team informatie met elkaar delen. Groepstherapeuten zullen normaal gesproken niet zelf onderwerpen van iemand in brengen. Het is aan de deelnemers om te beslissen wat ze willen bespreken in de groep en wanneer ze dit willen doen. Wel wordt gestimuleerd om zoveel mogelijk met elkaar te delen en belangrijke onderwerpen in alle behandelonderdelen terug te laten komen.</li> <li>• Uitzonderingen zijn belangrijke gebeurtenissen zoals geweld (verbaal of fysiek), grensoverschrijdingen of suicidepogingen. Deze zullen altijd besproken worden in de groep. Als dit niet door de deelnemer(s) zelf wordt ingebracht zal de groepstherapeut dit doen.</li> <li>• Contacten buiten de groep worden afgeraden (alle vormen van contact: FTF, via mail/telefoon of via social media). Als dit toch gebeurt wordt</li> </ul>	

<p>aangemoedigd om dit in de groep te bespreken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaties binnen de groep zijn niet toegestaan (romantische relaties of intieme vriendschappen). Als dit toch gebeurt, kan dit betekenen dat 1 van beiden het programma moet verlaten (en ergens anders in therapie kan/moet gaan)</li> </ul>	
<p><u>Mentaliseren bevorderende therapie:</u>  <i>MBT gaat over het oefenen met mentaliseren in een (intieme) relatie.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er wordt weinig advies gegeven</li> <li>• Therapeuten helpen om een mentaliserende attitude te houden (nieuwsgierig, open, gericht op het willen begrijpen van iemands binnenwereld, niet invullend, vanuit verschillende perspectieven of kijkend naar verschillende ideeën)</li> <li>• Dit helpt om weer je eigen oplossingen te gaan vinden</li> <li>• Het is een gezamenlijke zoektocht, een gezamenlijke ontdekkingsreis (en belangrijker dan de bestemming is het leren reizen)</li> <li>• Het gaat om het oefenen van mentaliseren in contact met de therapeuten en met je medegroepsleden. Om ergens goed in te worden, heb je veel oefening nodig. En in dit behandelprogramma kan je veel oefenen.</li> </ul> <p><u>Wat wordt gevraagd van de deelnemers?</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Het regelmatig inbrengen van situaties en gebeurtenissen uit je eigen leven, liefst recente dingen, waar er sprake was van niet zo goed mentaliseren (momenten van heftige of verwarrende gevoelens, impulsieve acties, conflicten of veel stress etc.). Dit zijn momenten dat er veel gevraagd wordt van je mentaliserend vermogen.</li> <li>2. Dat je in therapie probeert meer te begrijpen van deze momenten en gebeurtenissen door ze samen te onderzoeken vanuit een mentaliserende houding (onderzoekend, nieuwsgierig, open voor alternatieve ideeën etc.)</li> <li>3. Dat je als groepsleden betrokken bent bij elkaar en met elkaar probeert je eigen problemen en die van anderen samen beter te begrijpen vanuit deze mentaliserende houding.</li> <li>4. Dat je met elkaar ook probeert te begrijpen wat er IN de groep gebeurt</li> <li>5. Dat je probeert anderen toe te laten en betrokken bent bij elkaar (onderling in de groep en met de therapeuten)</li> </ol> <p><u>Oefening:</u> Discussie  Vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vind je het moeilijk om in de groep dingen in te brengen uit je eigen leven?</li> <li>- Vindt je het moeilijk om stil te staan bij wat er IN de groep gebeurt?</li> <li>- Vind je het moeilijk om een mentaliserende houding aan te nemen?</li> </ul>	
<p><b>Huiswerk:</b></p> <p>Denk na over hoe je in het dagelijks leven bent in (nieuwe) groepen. Hoe ben je/wat voelde je bv toen je voor het eerst naar deze groep kwam, of als je een vriendin ontmoet die samen is met anderen die je niet kent?</p>	<p>5 minuten</p>

## Sessie 9 Mentaliseren Bevorderende Therapie deel 2

### Doel van de sessie

- Deelnemers begrijpen hoe gehechtheid een rol speelt in de relatie met therapeuten en andere groepsleden
- Deelnemers begrijpen wat het moeilijk kan maken voor ze om zich open op te stellen in de therapie

### Onderwerpen:

- Gehechtheid in therapeutische relaties
- Omgaan met moeilijke gevoelens in de therapie

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>9</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u> De vorige keer is een start gemaakt met het thema Mentaliseren Bevorderende Therapie. Besproken zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het doel van MBT: versterken mentaliserend vermogen in intieme relaties</li> <li>- De structuur van het MBT programma voor adolescenten</li> <li>- Het belang van oefenen met mentaliseren in een groep</li> </ul>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<p><b>Thema van vandaag: Gehechtheid binnen een Mentaliseren Bevorderende Therapie</b></p>	
<p><u>Oefening:</u> Discussie Vraag: welke moeilijkheden denk je tegen te komen bij het opbouwen van een relatie binnen het therapieprogramma? Zal er een verschil zijn in het aangaan van een relatie met je 1) individueel therapeut 2) de groepstherapeuten 3) de systeemtherapeut 4) de andere groepsleden?</p> <p>In het bespreken van bovenstaande vragen met de groep zie je vaak onderstaande thema's terugkomen. Als de discussie moeilijk op gang komt of als belangrijke thema's weg blijven kan je ze zelf inbrengen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pijnlijk en moeilijk om een relatie met iemand aan te gaan zeker als je al weet dat het eindig is; misschien voelt het om die reden zelfs wel nutteloos</li> <li>- Het idee hebben dat relaties gedoemd zijn te falen</li> <li>- Het idee hebben dat anderen je uiteindelijk altijd zullen verraden of in de steek laten</li> <li>- Niet willen dat anderen belangrijk voor je worden, dat je om anderen gaat</li> </ul>	

<sup>9</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<p>geven</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het idee hebben dat je niemand kan vertrouwen</li> </ul> <p>Bij adolescenten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De ongelijkheid in de relatie (therapeuten vertellen veel minder over zichzelf dan je als pt verwacht wordt te doen).</li> <li>- Wat als het juist zo goed klikt dat je als groepsleden elkaar ook buiten de therapie om wilt zien? Wat maakt het ingewikkeld om contact met elkaar te hebben buiten de therapie om?</li> <li>- Etc. etc.</li> </ul> <p>Aandachtspunten groepsleiders:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kan makkelijk chaotisch worden; zo nodig kan je de discussie structureren door steeds een andere 'relatie' centraal te stellen:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Relatie met individueel therapeut</li> <li>o Relatie met groepstherapeut/systeemtherapeut</li> <li>o Relatie met andere groepsleden</li> </ul> </li> <li>- Er kunnen loyaliteitsconflicten gaan spelen: moeilijk om in directe contact negatieve dingen tegen iemand te zeggen (parallel met gezin van herkomst), vooral in een groep met anderen</li> <li>- Eventuele verschillen tussen de groepsleden; juist rond thema als hechting zal iedereen mogelijk hele anderen ideeën of ervaringen hebben.</li> </ul> <p>Verschillen met andere therapiegroepen (als deelnemers al eerder groepstherapie hebben gehad):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veel nadruk op hier en nu: onderzoeken wat er nu in de groep gebeurt</li> <li>- Omdat het hier en nu het focus is (en het nogal chaotisch kan worden in een groep met 9 pt) zal je merken dat de therapeuten de interactie vaak 'stop zetten', 'vertragen' of zelfs 'terugspoelen' met als doel om samen te proberen beter te begrijpen wat er in de interactie gebeurt; hierbij wordt niet alleen gekeken naar wat iemand zegt maar juist ook geluisterd naar de boodschap 'achter de woorden' (wat voelt iemand, wat bedoelt iemand, hoe komt het over op de ander, welk effect heeft het op de relatie etc.)</li> </ul>	
<p><u>Omgaan met moeilijke gevoelens over en in de therapie (commitment)</u></p> <p>Er kunnen verschillende redenen zijn waarom het moeilijk is om je open op te stellen in de therapie of waarom het moeilijk is om open te zijn naar anderen in de therapie. Gevoelens van teleurstelling, afwijzing, niet begrepen voelen, niet gezien voelen, geen plek hebben of geen aandacht krijgen. Van de therapeuten of van je medegroepsleden.</p> <p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p>Vraag: Wat is jouw typische reactie als één van bovenstaande gevoelens speelt?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In relatie met een behandelaar</li> <li>2. In relatie met de andere groepsleden</li> <li>3. In relatie met iemand buiten de groep met wie je close bent (is er een verschil als het om een volwassene gaat of een leeftijdgenoot?)</li> </ol> <p>Aandachtspunten:</p> <p>Belang onderstrepen om juist dit soort gevoelens in therapie te gaan bespreken:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anders gaan ze indirect doorwerken ('ondergronds')</li> <li>- Kunnen mee gaan spelen in vastlopen van de therapie (en uiteindelijk afhaken)</li> <li>- Zijn centraal onderwerp: het uitwerken en onderzoeken van dit soort ingewikkelde interpersoonlijke gevoelens en patronen zijn een belangrijk focus in MBT</li> </ul>	
<p><b>Huiswerk:</b></p>	<p>5 minuten</p>



<p>Schrijf deze week iets op over een situatie waarin je je teleurgesteld, afgewezen of niet gezien voelde (of iets soortgelijks) door iemand in de therapiegroep of iemand buiten de groep die belangrijk voor je is.</p>	
--	--

MBT Nederland

## Sessie 10 Mentaliseren en adolescentie

### Doel van de sessie

- Deelnemers begrijpen hoe hun mentaliseren beïnvloed wordt door anderen
- Deelnemers begrijpen hoe hun mentaliseren beïnvloed wordt door middelengebruik
- Deelnemers begrijpen welk effect seksualiteit heeft op hun mentaliseren en relaties met anderen

### Onderwerpen:

- Mentaliseren en groepsdruk
- Mentaliseren en middelengebruik
- Mentaliseren en seksualiteit

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>10</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u>                  We hebben met elkaar gesproken over hechting binnen een MBT-behandeling. Wat vind je moeilijk in het opbouwen van een relatie met je individueel behandelaar, de systeemtherapeut en je groepsgenoten?                  Ook hebben we gesproken over de momenten dat je het moeilijk kan gaan krijgen in therapie. Welke gevoelens vind je moeilijk om mee om te gaan en hoe reageer je dan? Wat kan maken dat je gaat twifelen aan de therapie of afhaakt?</p>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<p><b>Thema van vandaag: Adolescentie en mentaliseren</b></p>	
<p><u>Neuro-biologische ontwikkelingen en mentaliseren in de adolescentie</u>                  Onze hersenen zijn nog niet af als we worden geboren. Er zijn twee periodes na je geboorte waarin er nog bijzonder veel dingen veranderen in je brein: de eerste vier jaar van je leven en tijdens de adolescentie. Ook daarna blijven er dingen veranderen maar in een veel minder hoog tempo. De grootste ontwikkelingen zijn klaar rond je 25<sup>e</sup> levensjaar.                  Wat verandert er dan allemaal in de adolescentie? Je brein verandert van een 'minder efficiënt kindere brein' naar een sneller en efficiënter werkend 'volwassen brein'. Maar zoals vaak bij grote veranderingen is er dan eerst een overgangsfase waarin dingen soms juist minder goed werken.                  We noemen een aantal zaken die we weten over het 'jongerenbrein':</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extra alert op allerlei sociale cues maar minder goed in het juist interpreteren van (gezichts)uitdrukkingen</li> <li>- Sneller emotioneel reageren; minder goed in staat om met je verstand</li> </ul>	20 minuten

<sup>10</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<p>situaties te relativeren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beloningen hebben een sterker effect; buitensluiting heeft een sterker effect;</li> </ul> <p>Met name de laatste twee punten maken dat leeftijdsgenoten vaak een hele grote invloed hebben op jongeren. Het erbij horen is super belangrijk en belonend.</p> <p><b>Oefening:</b> Suggesties voor een video: Schemer". Zie de bijlage voor een link naar de video.</p> <p>Vragen: bespreek op een mentaliserende manier de verschillende personages in het filmfragment: wat denk je dat ze dachten en voelden; hoe kwam het gedrag over op anderen; werden er verschillende betekenissen gegeven aan dezelfde situatie; denk je dat er misverstanden kunnen zijn tussen hoe iets bedoeld is en hoe iemand iets heeft opgevat; stel dat de hele groep zou besluiten dat meisje te gaan vermoorden, wat denk je dat dat laatste meisje dan zou doen?</p> <p>Aandachtspunten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probeer in de nabespreking de koppeling met persoonlijke ervaringen te maken: welke invloed merken deelnemers zelf als ze met leeftijdsgenoten zijn, waarin reageren ze misschien anders, hoe voelen ze zich dan achteraf?</li> </ul>	
<p><u>Ontwikkelingstaken adolescentie</u></p> <p>De adolescentie is een fase is waarin je vaak veel (nieuwe) keuzes maakt. Je probeert te ontdekken wie je bent, wat je belangrijk vindt, wie je vrienden zijn, wat je (later) wil doen met je leven, welke opleiding of welk beroep bij je past, hoe het is om een relatie te hebben etc. Het is de fase waarin je je eigen <b>identiteit</b> steeds meer ontdekt en <b>langzaam volwassen en zelfstandig wordt</b>.</p> <p>In dit proces is het heel normaal om te <b>experimenteren met nieuw gedrag</b>. Het helpt je om te ontdekken wie je bent, wat bij je past en nieuwe vaardigheden te leren. Soms doe je dit heel bewust (bv de jongen die op de basisschool veel is gepest en daarom besluit op de middelbare school meteen van zich af te gaan bijten); soms gaat dit heel geleidelijk en meer onbewust. Jongeren experimenteren niet alleen met nieuw gedrag ook proberen ze vaak op allerlei andere manieren nieuwe ervaringen op te doen. Bijvoorbeeld door het gebruik van alcohol, drugs of seks.</p> <p>Al deze dingen hebben invloed op je <b>mentaliserend vermogen</b>. Experimenteren met nieuwe dingen geeft spanning: prettige spanning (sensatie, kick, trots als dingen lukken) maar soms ook nare spanning. Je probeert misschien dingen uit die niet bevallen wat kan lijden tot rotgevoelens op het moment zelf of achteraf. Spijt, schuldgevoel, schaamte. Juist in deze fase is het extra belangrijk oog te houden voor deze gevoelens. Ze geven je veel informatie. Tegelijk weten we hoe moeilijk het is om bij deze (soms pijnlijke) gevoelens stil te staan. Je kan dan de neiging hebben ze te negeren of er 'snel overheen te stappen'. Hoewel dit helpt om je op korte termijn minder gespannen te voelen, mis je zo soms belangrijke informatie waardoor je sneller in situaties terecht komt die voor jezelf (of anderen) niet goed zijn.</p> <p><u>Alcohol en drugs</u></p> <p>Bij het gebruik van alcohol en drugs komt je mentaliserend vermogen nog op een andere manier onder druk te staan. Als je onder invloed bent kun je minder goed mentaliseren. Opvallend is dat uit onderzoeken blijkt dat mensen het effect van onder invloed zijn zelf vaak onderschatten. Ze denken vaak dat ze nog beter in staat zijn te reageren op dingen dan ze eigenlijk kunnen. Je gaat <b>jezelf dus overschatten</b>. Tegelijkertijd neemt je alertheid op allerlei signalen in de omgeving sterk af waardoor je veel <b>minder goed in staat bent om gevaar in te schatten</b>. Een dubbel risico: situaties niet goed inschatten en mogelijke signalen voor gevaar missen in combinatie met jezelf overschatten en denken dat je wel nog in staat bent dit te doen. Dit is één van de redenen waarom het gebruiken van alcohol en drugs je zo kwetsbaar kan maken voor het opdoen van allerlei negatieve ervaringen. Een ander effect van</p>	<p>35 min</p>

<p>alcohol en drugs kan zijn dat het je emotionele toestand enorm kan versterken (en emoties dus eerder overspoelend worden).</p> <p><b>Oefening:</b> discussie          Vraag: Welke ervaringen hebben jullie met het gebruik van alcohol en drugs? Wat hebben jullie gemerkt van het effect op je vermogen om situaties en mensen in te schatten? Hoe voelde je je op dit momenten? En hoe achteraf? Zijn er dingen gebeurd waar je achteraf spijt van had? Welk effect heeft dit een volgende keer op jou?</p> <p><b>Aandachtspunten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwerk in de discussie psycho-educatie over alcohol en drugs:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Normaal gebruik</li> <li>o Effecten</li> <li>o Gevaren</li> </ul> </li> <li>- Focus op persoonlijke effecten op korte en lange termijn</li> <li>- Maak koppeling met discussie over effecten van peergroup</li> </ul> <p><b>Seksualiteit</b>          Een tweede onderwerp wat we apart aan willen stippen is het thema seksualiteit. Vaak een lastig onderwerp om over te praten terwijl het voor veel jongeren wel heel belangrijk is. Het brengt vaak veel onzekerheid met zich mee: onzekerheid over je lijf, over je eigen gevoelens of over de gevoelens van de ander. Deze gevoelens zijn meestal niet makkelijk om te bespreken. Schaamte speelt een rol of gevoelens zijn zo privé dat je ze niet met anderen wilt delen. Niet alle jongeren hebben iemand in hun omgeving met wie ze deze intieme dingen kunnen bespreken. Tegelijkertijd doen er veel verhalen de ronde over wat normaal zou zijn en krijgen we via (sociale) media vaak een vertekend beeld van wat gewoon is. Weinig jongeren zijn in het openbaar eerlijk over dit onderwerp.          Ook weten we van de jongeren die deze behandeling volgen dat ze vaak al negatieve seksuele ervaringen hebben of een vorm van misbruik hebben meegemaakt.</p> <p><b>Oefening:</b> Discussie          Vraag: hoe vind jij het om over dit onderwerp te praten? Zijn er mensen met wie je dingen bespreekt? Als seksualiteit gaat spelen in de relatie (ook flirten valt hier onder of verliefd zijn; niet alleen vrijen) welk effect heeft dat dan op jou?</p> <p><b>Aandachtspunten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Onderwerp kan veel oproepen aan herinneringen of gevoelens van kwetsbaarheid of schaamte; het is extra belangrijk om steunend en validerend te zijn, oog te houden voor de grenzen van iemand en zo nodig te verwijzen naar andere momenten waarop dingen dieper besproken kunnen worden.</li> <li>- Het is niet zo belangrijk om de inhoud van iemands ervaringen te bespreken. Het gaat meer om hoe iemand met dit soort gevoelens omgaat en wat dit doet met het mentaliserend vermogen van iemand en welke effect het heeft in een relatie. Het kan helpen jongeren daarin gerust te stellen dat het niet gaat om 'de details over hun seksleven' of te begrenzen als dit nodig is.</li> <li>- Welke rol spelen leeftijdsgenoten en ouders?</li> <li>- Ook hier kan psycho-educatie helpend zijn.</li> </ul>	
<p><b>Huiswerk:</b>          We hebben deze week drie onderwerpen uitgediept: het effect wat leeftijdgenoten soms op ons hebben, het effect van onder invloed zijn van middelen en het effect wat seksualiteit kan hebben op ons contact met anderen. Kies één van de onderwerpen die voor jou het meest belangrijk is en schrijf iets op over een situatie die zich de afgelopen periode heeft voorgedaan.</p>	<p>5 minuten</p>

## Sessie 11 Adolescentie en het gezin

### Doel van de sessie

- Deelnemers begrijpen hoe de relatie met hun ouders verandert in deze levensfase
- Deelnemers herkennen hoe ze in escalerende interactiepatronen terecht kunnen komen met hun ouders en welke rol mentaliseren daarbij speelt

### Onderwerpen:

- Veranderende ouder-kind relaties tijdens de adolescentiefase
- Inhibitiecirkel van mentaliseren (in gezinnen)

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>11</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

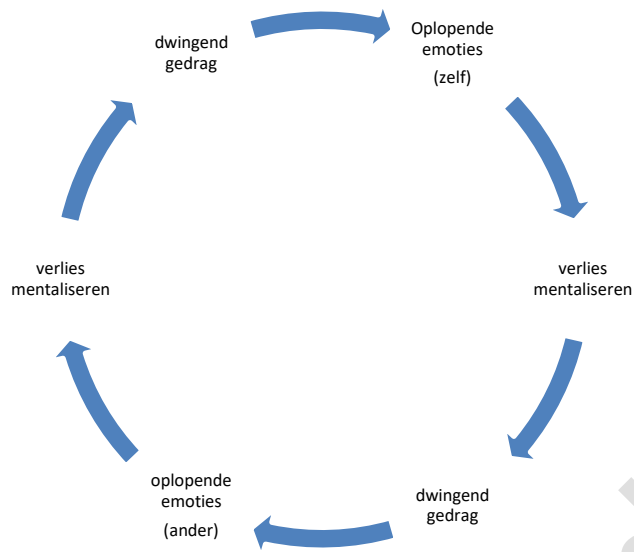
### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u>                  We hebben gesproken over de adolescentie-fase; wat er allemaal verandert in deze periode en welk effect dit op ons mentaliserend vermogen heeft. De volgende onderwerpen zijn daarbij aan bod geweest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Veranderingen in ons brein</li> <li>- De invloed van leeftijdsgenoten</li> <li>- Alcohol en drugs</li> <li>- Seksualiteit</li> <li>-</li> </ul>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<p><b>Thema van vandaag: Adolescentie en het gezin</b></p>	
<p><u>Ontwikkelingsthema's: autonomie en losmaking</u>                  Tijdens de adolescentie verandert er veel in de relatie met je ouders. Bij kinderen in de basisschoolleeftijd zie je vaak nog dat zij hun ouders idealiseren: ze hebben de beste en de liefste papa of mama. Met het ouder worden gaan kinderen anders naar hun ouders kijken. Je krijgt meer nuance en ben beter in staat om te vergelijken met andere ouders. Je gaat naast de positieve eigenschappen ook de negatieve eigenschappen van iemand zien. Dit kan soms tot intense gevoelens van teleurstelling leiden: bij jezelf omdat je ouders niet zo perfect blijken te zijn als je had gedacht (of gehoopt) maar soms ook bij je ouders voor wie het moeilijk kan zijn dat hun kind kritiek op ze krijgt. Je gaat je losmaken van je ouders en steeds meer een eigen identiteit vormen. Soms is er al zo veel gebeurt in de relatie tussen ouders en kinderen dat deze gevoelens niet pas tijdens de adolescentie komen maar al veel eerder.</p>	40 minuten

<sup>11</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.

<p><b>Oefening:</b> discussie</p> <p>Vraag: hoe is de relatie tussen jou en je ouders veranderd?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welke invloed heeft dat op jou gehad? Ben je je anders gaan gedragen naar je ouders toe?</li> <li>- Welk effect heeft dat weer op je ouders gehad denk je? Merk je dat zij zich ook anders zijn gaan gedragen? Waar heeft dit mee te maken denk jij?</li> </ul> <p>Een andere verandering in de relatie met je ouders heeft te maken met het <b>zelfstandig worden</b>. De adolescentie is de overgangsfase naar volwassenheid: het in staat zijn zelfstandig je leven te leiden. Zelfstandig je leven kunnen leiden is iets anders dan alles alleen kunnen doen. Ieder mens heeft van tijd tot tijd steun of hulp nodig en zoals we in eerdere sessie hebben besproken is de mens een sociaal wezen: we hebben anderen nodig. Zelfstandig zijn betekent zelf in kunnen schatten wanneer je anderen nodig hebt en een beroep op anderen kunnen doen als dit nodig is. Dit alles zonder je zelfstandigheid te verliezen. Het gaat om de balans vinden tussen steun zoeken én op je eigen benen blijven staan. Precies in die balans gebeurt vaak veel in de adolescentie. Sommige jongeren blijven lang het gevoel houden dat ze het niet zelfstandig kunnen en dat ze afhankelijk zijn van hun ouders (“zij moeten er voor zorgen dat ik me goed voel; zij moeten dingen voor me regelen of overnemen”). Andere jongeren hebben juist te snel het gevoel dat ze alles zelfstandig kunnen (“ik kan of moet alles zelf doen”; ‘ik heb niemand nodig en zeker mijn ouders niet”)</p> <p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p>Vraag: Hoe zelfstandig of afhankelijk voel jij je in de relatie met je ouders?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In het oplossen van problemen</li> <li>- In het omgaan met gevoelens</li> <li>- In het bepalen van de regels</li> </ul> <p>Ook in het ontdekken van je eigen <b>identiteit</b> spelen ouders vaak een rol. Bij kinderen in de basisschoolleeftijd zie je vaak nog dat ze ouders als hun voorbeeld zien: zo willen zij later ook worden. Bij adolescenten verandert dit (zie ook boven). Het kiezen voor de normen en waarden van je ouders of je er juist tegen afzetten kan veel betekenis hebben. Voor jezelf en voor je ouders. Ditzelfde geldt voor zaken als opleiding of beroepskeuze. Treed je in de voetsporen van je ouders of kies je een heel ander pad? En hoe is dat voor jou (of je ouders) om daarin juist wel of juist niet af te wijken? Hoe hou je binding met elkaar als je van elkaar gaat verschillen?</p> <p><b>Oefening:</b> Discussie</p> <p>Vraag: Hoe maak jij je keuzes en wijk je daarmee sterk af van je ouders of juist niet? Hoe is dat voor jou (en voor hen denk je)? Hebben je ouders bepaalde verwachtingen van jou? Hoe voel jij je daar bij en hoe ga je daar mee om? Maakt het uit over welk onderwerp het gaat (bv dat er minder verwachtingen zijn als het om de sportclub gaat en meer als het om je opleiding gaat)?</p>	
<p><b>Gehechtheid en gezinssysteem:</b></p> <p>Binnen een gezinssysteem is er sprake van intense hechtingsrelaties. Of je de relatie nu als goed of als slecht ervaart (of er tussenin) als gezinsleden ben je zo betrokken bij elkaar dat je vaak extra gevoelig bent voor elkaars reactie. De gehechtheidssystemen worden extra snel geactiveerd. Emoties kunnen daardoor snel hoog oplopen. Dit ondermijnt weer het mentaliserend vermogen. Juist binnen een gezinssysteem zijn we dus extra kwetsbaar voor allerlei emoties en verlies van mentaliseren.</p> <p>Daarnaast speelt er nog een ander aspect wat het mentaliseren in gezinnen moeilijker maakt. Een mentaliserende omgeving stimuleert mentaliseren (zie sessie 6) maar ‘niet mentaliseren lokt ook niet mentaliseren uit’. Als onze emoties oplopen en we ons mentaliserend vermogen verliezen worden we vaak dwingender en controlerender naar onze omgeving. Dit gedrag roept vaak weer sterke emoties op bij de ander die dan ook zijn mentaliserend vermogen kan verliezen en zelf dwingend of controlerend kan worden. Dit gedrag heeft weer effect op ons</p>	<p>20 minuten</p>

('MBT-F loop'). Zo kan je heel snel een escalerende interactie krijgen. Tijdens de systeemgesprekken zullen jullie hier veel aandacht aan gaan besteden.



**Oefening:** discussie

Vraag: Wat is een typisch interactiepatroon tussen jou en je ouders?

- Op welk gedrag of welke emotie van jouw ouders reageer jij sterk? Hoe voel jij je dan, hoe reageer je dan en welk effect heeft dit weer op je ouders?
- Op welk gedrag of welke emotie van jou reageren je ouders sterk? Hoe komt jou gedrag op hen over? Hoe voelen zij zich dan denk en hoe reageren zij dan weer op jou?

**Huiswerk:**

Schrijf iets op over een typische interactie tussen jou en je ouders van de afgelopen week. Wat vind je er van als je er achteraf op terugkijkt? Hoe voelt het nu? Heb je er nu andere gedachten bij dan toen op dat moment?

5 minuten

## Sessie 12 Samenvatting en conclusie

### Doel van de sessie

- Deelnemers kunnen onderdelen van de MBTi verdiepen
- Deelnemers hebben hun eigen proces en de MBTi geëvalueerd

### Onderwerpen:

- Invulling deels open: ruimte voor herhaling/verdieping van eerdere onderwerpen
- Evaluatie van het proces en de MBTi

### Benodigde middelen

- Beamer, laptop, boxen, scherm
- Flip-over of bord, papier, schriften, stiften
- Hand-outs aan het eind uitdelen<sup>12</sup>

### Aandachtspunten groepsleider

- Zien wie actief is geweest en wie niet; activeren minder actieve groepsleden

### Tijdspad 75 minuten.

<p><u>Korte samenvatting vorige keer:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijdens de adolescentie fase verandert er veel in de relatie tussen ouders en kinderen.</li> <li>• Jongeren gaan anders naar ouders kijken. Ouders en jongeren moeten leren omgaan met gevoelens van teleurstelling en afwijzing.</li> <li>• Jongeren moeten een balans vinden tussen zelfstandig worden en steun blijven zoeken waar dat nodig is. Ouders moeten een balans vinden tussen loslaten en er zijn als dat nodig is.</li> <li>• In het zoeken naar een eigen identiteit kunnen er grote verschillen ontstaan tussen ouders en de jongere. Belangrijk is om te zoeken naar hoe je contact houdt, ook als je andere keuzes maakt.</li> <li>• De relatie tussen een ouder en een kind is één van de meest kwetsbare en meest intense relaties die bestaat. Gehechtheidspatronen worden razendsnel geactiveerd.</li> <li>• Niet mentaliseren lokt niet mentaliseren uit waardoor je snel in een negatieve spiraal terecht kunt komen met elkaar.</li> </ul>	5 minuten
<p><u>Bespreken huiswerk:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benadrukken positieve aspecten</li> <li>• Bij <i>iedereen</i> checken of het gelukt is</li> </ul>	10 minuten
<b>Thema van vandaag: samenvatting en conclusie</b>	
<p>De inhoud van deze zitting ligt voor een groot deel open. Er zijn verschillende mogelijkheden.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Wanneer bij eerdere sessies onderwerpen geparkeerd zijn of er onvoldoende ruimte was om ze goed uit te werken, kunnen ze hier alsnog opgepakt worden.</li> <li>2) Onderwerpen kunnen herhaald of verder uitgediept worden als daar</li> </ol>	35 minuten

<sup>12</sup> De Hand-outs worden niet door MBT-Nederland ter beschikking gesteld.



<p>behoefte aan is vanuit de groep of vanuit de groepsleiders.</p> <p>Afhankelijk van de mate waarin groepsleden al actief zijn en onderwerpen inbrengen, zal de groepsleider hier een meer of minder actieve rol moeten nemen. Als er weinig respons vanuit de groep komt, kan men er voor kiezen om bv de sessies samenvattend langs te lopen (welke onderwerpen zijn besproken, welke oefeningen zijn gedaan). Dit helpt de deelnemers vaak om meer actief en betrokken te raken. De discussie kan gericht zijn op het reflecteren op het proces van de deelnemers (hoe was het voor hen om aan deze groep deel te nemen) maar ook op het verdiepen van onderwerpen of verhelderen van dingen die nog niet duidelijk zijn.</p> <p>Eindigen van de groep: Ook het eindigen van deze MBTi groep kan een gevoel van verlies met zich meebrengen. Dit kan het gehechtheidssysteem activeren.</p> <p><b>Oefening:</b> discussie Vraag: Welk gevoel hebben de groepsleden bij het stoppen van deze groep?</p>	
<p><u>Evaluatie</u></p> <p>Laat iedereen een paar woorden opschrijven over wat de groep voor hen heeft betekent: wat heeft het opgeleverd, wat vonden ze leerzaam, welke onderdelen hebben ze wat aan gehad (welke onderwerpen of welke oefeningen), welke gebeurtenissen tijdens de groep waren belangrijk?</p> <p>Vraag expliciet naar suggesties voor verbeteringen. Maak hier aantekeningen van en geef aan wat je er mee gaat doen: meenemen en bespreken met collega's om vervolgens te kijken wat we er mee kunnen in de volgende training.</p>	20 minuten
<p><u>Afsluiting</u></p> <p>Afronding van de groep: bedank iedereen voor deelname en hun actieve bijdragen/openheid etc. Wens iedereen succes met de rest van de behandeling.</p>	5 minuten
<p><b>Huiswerk:</b> nvt</p>	

**Bijlagen<sup>13</sup>:**

Hier treft u een aantal suggesties voor video's welke interessant zijn bij diverse sessies. Aan de video's kunnen geen rechten ontleend worden. MBT Nederland biedt geen garantie over de beschikbaarheid van onderstaande video's. Uiteraard kunt u ook eigen videomateriaal gebruiken.

**Sessie 1: Wat is mentaliseren en een mentaliserende houding?**

[Binnenstebuiten Officiële Trailer Disney NL Nederlands gesproken - YouTube](#)

**Sessie 3: Waarom hebben we emoties en wat zijn de basistypes?**

[Alfred & Shadow - A short story about emotions \(education psychology health animation\) - YouTube](#)

**Sessie 4: Affectief mentaliseren (Mentalizing emotions)**

[Communication Skills: Empathetic Listening - Inside Out, 2015 - YouTube](#)

[Brené Brown on Empathy - YouTube](#)

**Sessie 5: Het belang van hechtingsrelaties**

[Still face experiment - YouTube](#)

[Twin A and B Still Face Experiment with Dad. - YouTube](#)

**Sessie 7: De Borderline Persoonlijkheidsstoornis**

[Persoonlijkheidsstoornis uitgelegd - YouTube](#)

**Sessie 10: Mentaliseren en adolescentie**

[Schemer De Film • Kermis \(exclusieve scene\) - YouTube](#)

---

<sup>13</sup> Deze video's zijn geselecteerd in april 2021.