







Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?
Mail of bel gerust!

- Kuperserf 4-12
7443 HC Nijverdal
- Grotestraat 42
7443 BJ Nijverdal
- Molenstraat 46A
7683 VG Den Ham
- Mensinkweg 41A
7442 TA Nijverdal
- Boomcateweg 61B
7442 BE Nijverdal

 www.fysiosterk.nl
 info@fysiosterk.nl
 [fysiosterk](https://www.facebook.com/fysiosterk)
 [fysiosterk](https://www.instagram.com/fysiosterk)
 0548 - 61 66 87

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE

Een behandelvorm voor mensen met psychosociale of psychische problemen, waarbij gebruik wordt gemaakt van werkvormen gericht op lichaamsbeleving en het handelen in bewegingssituaties.



Wat is psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelvorm voor mensen met psychosociale of psychische problemen, waarbij op methodische wijze gebruik gemaakt wordt van werkvormen gericht op lichaamsbeleving en het handelen in bewegingssituaties. De psychomotorisch therapeut let tijdens de werkvormen vooral op het gedrag en laat hem/haar hiervan bewust worden. Vervolgens wordt er gekeken of door middel van een gedragsverandering de problematiek kan verminderen of zelfs kan verdwijnen.

Voor wie is psychomotorische therapie?

PMT is een behandelvorm voor zowel kinderen als volwassenen met psychosociale of psychische problematiek. PMT kan ook als tussenstop dienen, wanneer een (kinder)psycholoog een stap te ver is.

Tijdens de PMT kunnen er aan verschillende thema's worden gewerkt:

- Zelfvertrouwen
- Opkomen voor jezelf
- Grenzen stellen
- Kracht
- Gevoelens en emoties
- Vertrouwen
- Ontspanning
- Lichaamsbeleving
- Angstreductie
- Onderdeel van behandeling SOLK
- Bij langdurig en / of onbegrepen pijnklachten

Wanneer de problematiek te maken heeft met één of meerdere bovenstaande thema's, kan PMT een uitkomst bieden.

Voorbeelden vanuit de praktijk

"Ik word op school veel geplaagd, waardoor ik me erg down voel. Ik weet eigenlijk niet hoe ik hier mee om moet gaan"

"Ik loop op het werk op mijn tenen, ik kan me niet goed ontspannen en voel alleen nog maar druk om alles op tijd af te krijgen"

"Ik heb veel lichamelijke klachten die fysiek niet verklaarbaar zijn, ik weet niet goed waar ze wel vandaan komen"

"Bij vervelende gebeurtenissen word ik erg snel boos waardoor ik mezelf niet meer onder controle heb"

Hoe zien de werkvormen eruit?

De werkvormen die we met de PMT gebruiken kunnen erg uiteenlopen. We maken bij alle thema's gebruik van het lichaam en van verschillende materialen. Bij het thema ontspanning worden meer liggende oefeningen zonder materiaal uitgevoerd, terwijl bij het thema kracht weer grotere materialen worden gebruikt. De werkvormen kunnen erg rustig zijn, maar kunnen ook uitlopen tot een potje voetbal waarbij er dus meer fysieke beweging komt kijken.



Overige informatie

- Er is geen verwijzing nodig van de huisarts
- De behandeling start met een intake gesprek
- Zowel een kort- als langdurige behandeling is mogelijk bij PMT
- Meestal wordt er uitgegaan van 10 sessies, waarbij halverwege wordt bekeken of er vooruitgang en verandering te zien is

Naast individuele therapie kan pmt tevens gevolgd worden in een groepssetting. De groep kan bestaan uit kinderen/ volwassenen met dezelfde problematiek, daarnaast kunnen settingen plaatsvinden met verschillende familieleden. Ook kan pmt een onderdeel zijn in multidisciplinaire behandeling met verschillende disciplines.



Ervaring van een cliënt

"Coen had altijd erg veel moeite om zijn gevoelens te verwoorden en om innerlijke rust te vinden. Dit uitte hij dan in boosheid en fysiek gedrag door zijn frustratie en onmacht."

Nu hij PMT volgt, merken wij een groot verschil. Hij praat meer over waarom hij boos of verdrietig is en wat hij eraan zou kunnen doen om weer rustig te worden. Hij leert zichzelf ook beter te verplaatsen in een ander en hetgeen zijn gedrag met een ander kan doen."

Ook heeft hij nu oefeningen om thuis en op school toe te passen om rustig te worden, zodat het voor hem zelf ook veel prettiger is. En hij veel beter om kan gaan met zijn emoties."