








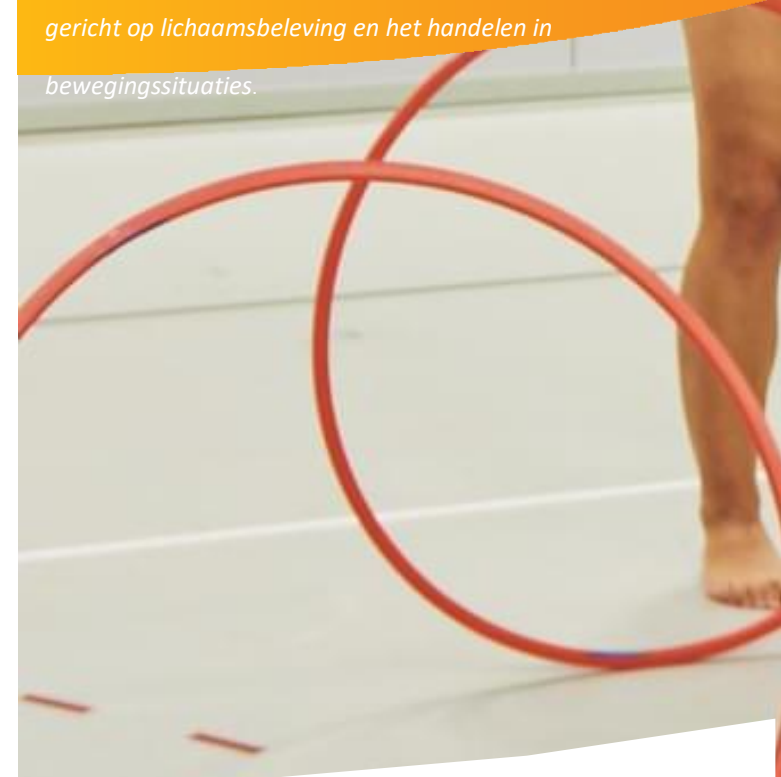
Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken? Mail of belgerust!

- Kuperserf 4-12 7443
HCNijverdal
- Grotestraat 42 7443
BJ Nijverdal
- Mensinkweg 41A
7442TA 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 (PMT)

Een behandelprogramma voor volwassenen met psychosociale 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 een hulpvraag ten gevolge van psychosociale problemen. De therapie is gericht op het verminderen of wegnemen van psychische klachten, het bevorderen van het psychisch welbevinden of is gericht op acceptatie van klachten.

Daarnaast kan de therapie zich ook richten op het leren omgaan met fysieke klachten en ziektes.

Voor wie is PMT?

PMT kan worden ingezet bij:

- Lichaamsbewustwording
- Spanning en ontspanning
- Grenshantering
- Leren omgaan met (chronische) ziekte en/of pijn
- Traumatische ervaringen
- Leren reguleren van emoties
- Hulpvragen in het sociale contact
- Jezelf en je klachten beter leren begrijpen en accepteren

Voorbeelden vanuit de praktijk

“Door PMT ben ik nu meer gefocust op mijn eigen mogelijkheden dan mijn beperkingen”

“Ten opzichte van vroeger durf ik nu tijdig mijn grenzen aan te geven naar mijn collega's en werkgever”

“Ik ben in het verleden veel gepest, maar door PMT voel ik mij nu zekerder en sterker”

“Ik geniet nu meer van het leven, doordat ik mij minder laat beïnvloeden door tegenslagen”

Hoe wordt er bij PMT aan mijn hulpvragen gewerkt?

Bij psychomotorische therapie wordt er veel gebruik gemaakt van ervaringsgerichte behandelmethoden. De ervaring is het uitgangspunt van de therapie om voelen, denken en handelen met elkaar te verbinden. Door te doen, te ervaren en door ervaringen te verduidelijken, krijg je middelen in handen om problemen aan te pakken, klachten te verminderen of deze beter te hanteren.

Overige informatie

- Er is geen verwijzing nodig van de huisarts
- De behandeling start met een intake gesprek
- Zowel korte- 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 met gelijke hulpvragen. PMT kan ook een onderdeel zijn in multidisciplinaire behandeling met verschillende disciplines.

Vergoeding

Psychomotorische therapie bij volwassenen (18 jaar en ouder) wordt door sommige verzekeraars (deels) vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Bij vragen over de vergoeding kunt contact opnemen met uw eigen zorgverzekeraar of u kan contact met ons opnemen via Info@fysiosterk.nl

