



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

- Kuperserf 4-12
7443 HC Nijverdal
- Grotestraat 42
7443 BJ Nijverdal
- Mensinkweg 41A
7442 TA Nijverdal

🌐 www.mentaalsterk.nl
✉ info@mentaalsterk.nl
f fysiosterk
📷 fysiosterk
☎ 0548 - 61 66 87

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE

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



Wat is psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelvorm voor iedereen met psychosociale of psychische problemen, waarbij op methodische wijze gebruik gemaakt wordt van werkvormen gericht op lichaamsbeleving en het handelen in bewegingssituaties. De psychomotorische 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 helpt bij het vroegtijdig aanpakken van problemen, zodat intensievere hulp vaak niet nodig is.

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

- Zelfvertrouwen
- Opkomen voor jezelf
- Grenzen stellen
- Boosheid reguleren
- Het uiten en verwerken van gevoelens en emoties
- Vertrouwen op anderen (en situaties)
- Ontspanning
- Lichaamsbeleving
- Angstreductie
- Onderdeel van behandeling ALK
- Bij langdurig en/of onbegrepen pijnklachten

Wanneer de problematiek te maken heeft met één of meerdere bovenstaande thema's, kan PMT een uitkomst bieden. Neem gerust contact op wanneer je twijfelt of PMT passend is.

Voorbeelden vanuit de praktijk

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

"Ik loop op school 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."

"Het lijkt alsof ik altijd alles leuk vindt, maar eigenlijk is dat niet zo. Hoe kan ik beter voor mijzelf opkomen?"

Hoe zien de werkvormen eruit?

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 en te ervaren, en deze ervaringen te verduidelijken, krijg je handvatten om problemen aan te pakken, klachten te verminderen of deze beter te hanteren. De werkvormen kunnen zowel rustig als actief zijn en zowel bekende (potje voetbal) als onbekende vormen bevatten.



Overige informatie

- Er is een verwijzing nodig van de huisarts
- De behandeling start met een intakegesprek
- Zowel korte als langdurige behandelingen zijn mogelijk bij PMT
- Meestal wordt er uitgegaan van 10-20 sessies, waarbij halverwege wordt bekeken of er vooruitgang en verandering te zien is

Naast individuele therapie kan PMT ook in groepsverband gevolgd worden. De groep kan bestaan uit kinderen met dezelfde problematiek, daarnaast kunnen settingen plaatsvinden met verschillende familieleden. Ook kan PMT een onderdeel zijn in multidisciplinaire behandeling met verschillende disciplines.

Vergoedingen

Met een verwijzing kunnen wij een contract aanvragen voor jeugdzorg. Om jeugdzorg toegankelijk te houden, vragen wij eerst de zorgverzekering om dekking. Als dit niet mogelijk is, doen wij een beroep op het contract met de gemeente. Hierdoor zullen er voor u als ouder geen eigen kosten komen.

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."