

Psychomotorische therapie (PMT) Individuele- en groepsbehandeling

Brochure voor Adolescenten

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Inhoudsopgave	1
Algemene informatie	1
Wat is Psychomotorische therapie (PMT)?	2
Werkwijze	2
Voor wie is PMT bedoeld?	2
Wat is het doel binnen PMT	2
Door wie wordt PMT gegeven en wat zijn benodigdheden?	3
Verwijzing	3
Heb je nog vragen?	3
Belangrijke telefoonnummers	3

Algemene informatie

Psychomotorische therapie is een vorm van therapie die zich richt op psychische problemen. Hoe jij je door het dagelijkse leven heen beweegt (je voelt en gedraagt) wordt bepaald door veel ingewikkelde dingen, zoals aanleg, ervaringen uit het verleden en invloeden van binnen en buiten jouw gezin.

Psychische problemen kunnen in ieders leven ontstaan, zoals:

- Gebrek aan zelfvertrouwen.
- Moeite met grenzen voelen en aangeven.
- Negatief zelfbeeld.
- Opstandig gedrag.
- Agressief of teruggetrokken gedrag.
- Conflicten met leeftijdsgenoten.
- Impulsief gedrag.
- Concentratie problemen.
- Angst.

Ook het bewegingsgedrag kan stoornissen of blokkades laten zien, zoals:

- Overbeweeglijkheid.
- Chaotisch bewegingsgedrag.
- Verkrampt bewegen.
- Coördinatieproblemen.
- Dwangmatig handelen.
- Gebrek aan lichaamsbesef.
- Negatieve lichaamsbeleving.

De psychische problemen en het bewegingsgedrag kunnen elkaar, zowel positief als negatief, wederzijds beïnvloeden.

[↑ terug naar de inhoudsopgave](#)

Wat is Psychomotorische therapie (PMT)?

Binnen PMT wordt samen met jou gekeken hoe jij met jezelf en jouw omgeving omgaat. Er wordt gekeken naar je gedrag, jouw gevoelens en gedachten. De PMT biedt een veilige plek om je gevoelens en gedachten te onderzoeken, nieuwe ervaringen op te doen en te experimenteren met ander gedrag. Binnen verschillende oefeningen wordt een relatie gelegd tussen datgene wat jij ervaart in de psychomotorische therapie en in jouw dagelijks leven.

Werkwijze

Binnen PMT staan bewegen en het lichaam centraal. Oefeningen die gedaan worden, hebben betrekking op lichaamservaring en beweging. Bij lichaamservaring wordt uitgegaan van ervaringen en belevingen van het lichaam. Wanneer jij bijvoorbeeld moeite hebt met het bewaken van jouw grenzen, dan leer je binnen verschillende oefeningen je lichamelijke signalen beter te leren herkennen, hierna te luisteren en te handelen.

Bij bewegingsgerichte oefeningen kan gedacht worden aan sport of spelactiviteiten. Wanneer je het bijvoorbeeld moeilijk vindt "nee" te zeggen of de ander duidelijk te maken wat jij wilt, dan kun je hiermee binnen een spelvorm op een veilige manier oefenen.

Voor wie is PMT bedoeld?

PMT kan zowel individueel als in een groep plaats vinden.

In het ETZ kom je hiervoor in aanmerking als je bent opgenomen of in behandeling bent bij de afdeling kinder- en jeugdpsychiatrie.

Wat is het doel binnen PMT

Wanneer jij start met PMT worden er individuele doelen opgesteld, ook wanneer er sprake is van groepstherapie.

Voorbeelden van doelen zijn:

- Ik wil leren mijn boosheid op een rustige manier te uiten, zodat ik het thuis gezelliger heb.
- Ik wil leren te zeggen wat ik vind, zodat ik dingen kan doen die ik leuk vind.
- Ik wil leren om nieuwe dingen te doen, zodat ik mee kan doen met mijn vrienden.

Door wie wordt PMT gegeven en wat zijn benodigheden?

PMT wordt gegeven door een gediplomeerd psychomotorisch (kinder)therapeut. Het vindt plaats in de bewegingszaal of spelruimte van de afdeling kinder- en jeugdpsychiatrie. Het is prettig om makkelijk zittende kleding en schoenen te dragen.

Verwijzing

De verwijzing vindt plaats via de kinder- en jeugdpsychiater. De kinder- en jeugdpsychiater beoordeelt of deze therapievorm geschikt is voor jou. Daarnaast wordt bekeken welke vorm van PMT het beste bij jou past, PMT in groepsverband of PMT individueel.

[Terug naar de inhoudsopgave](#)

Heb je nog vragen?

Deze brochure is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Heb je na het lezen nog vragen neem dan contact op met de polikliniek Psychiatrie.

Meer informatie over het inzien van uw eigen medische dossier kunt u vinden op: www.etz.nl/mijnnetz

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Polikliniek Psychiatrie (013) 221 03 50

**Locatie ETZ Elisabeth
Route 34**

**Locatie ETZ TweeSteden
Route 99**

Psychiatrie, 13.854 03-19

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.