

Psychomotorische therapie PMT

Individuele- en groepsbehandeling

Informatie voor deelnemers

Wat is psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie is een vorm van therapie die zich richt op psychische problemen. Hoe u zich door het dagelijkse leven heen beweegt (u voelt en gedraagt) wordt bepaald door veel complexe factoren, zoals aanleg, ervaringen uit het verleden en invloeden van binnen en buiten uw 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
- Verkramt bewegen.
- Coördinatieproblemen
- Dwangmatig handelen
- Gebrek aan lichaamsbesef
- Negatieve lichaamsbeleving

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

Binnen PMT wordt samen met u gekeken hoe u met uzelf en uw omgeving omgaat. Er wordt gekeken naar uw gedrag, naar uw gevoelens en uw gedachten. De PMT biedt een veilige plek om uw 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 u ervaart in de psychomotorische therapie en in uw dagelijks leven.

Werkwijze

Binnen PMT staan bewegen en het lichaam centraal. Oefeningen die gedaan worden, hebben te maken met lichaamservaring en beweging. Bij lichaamservaring wordt uitgegaan van ervaringen en belevingen van het lichaam. Wanneer u bijvoorbeeld moeite hebt met het bewaken van uw grenzen, dan kunt u binnen verschillende oefeningen uw lichamelijke signalen beter leren herkennen, naar luisteren en handelen. Bij bewegingsgerichte oefeningen kan gedacht worden aan sport of spelactiviteiten. Wanneer u het bijvoorbeeld moeilijk vindt "nee" te zeggen of de ander duidelijk te maken wat u wilt, dan kunt u 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 komt u hiervoor in aanmerking als u bent opgenomen of in behandeling bent bij de afdeling Psychiatrie.

Wat is het doel binnen PMT?

Algemene doelen binnen PMT zijn het verminderen of wegnemen van klachten, leren omgaan met beperkingen en jezelf (opnieuw) leren kennen. Voorbeelden van doelen zijn:

- Doelen gericht op het sociale functioneren binnen een groep
- Doelen gericht op het bewust zijn en het ervaren van zichzelf, het lichaam en eigen vermogens
- Doelen gericht op emotieregulatie en zelfcontrole.

Door wie wordt PMT gegeven en wat zijn de benodigdheden?

PMT wordt gegeven door een gediplomeerd psychomotorisch therapeut. Het vindt plaats in de oefenzaal van de afdeling Psychiatrie. Het is gebruikelijk prettig zittende kleding en eventueel zaa schoenen te dragen.

Verwijzing

De verwijzing vindt plaats via uw psychiater. De psychiater beoordeelt of deze therapievorm geschikt voor u is. Daarnaast wordt bekeken welke vorm van PMT het beste bij u past, PMT in groepsverband of PMT individueel.

Heeft u nog vragen?

Deze brochure is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie maar als aanvulling hierop. Hebt u na het lezen nog vragen neem dan contact op met de afdeling 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 84
Locatie ETZ TweeSteden
Route 99