



EXPERTISECENTRUM
Psychomotorische
Therapie







Psychomotorische Therapie (PMT)

Voor wie

Psychomotorische Therapie (PMT) is een behandelvorm voor mensen met psychische klachten of psychosociale problemen. PMT is voor iedereen die zich beter wilt voelen in zijn eigen lijf en bewust wil worden van de signalen ervan.

PMT helpt te onderzoeken wat bepaalde gebeurtenissen met jou en je lijf doen en of deze reactie passend en effectief voor je is. Zodat je, als het nodig is, een andere en meer helpende strategie kunt kiezen. PMT helpt je met het uitproberen en oefenen hiervan. Zo leer je sterker en zelfbewuster in het leven te staan.

PMT is geschikt voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen, kortom voor alle leeftijden.

Aanleiding

Soms is het moeilijk te benoemen wat er in je om gaat. Soms weet je het zelf nog niet eens precies. Je lichaam is vaak wel verder. Het geeft allerlei signalen af. Dat kunnen positieve sig-

nalen zijn zoals een fijn gevoel, maar ook minder prettige zoals spanning of zelfs fysieke klachten. Die signalen worden ook onbewust weergegeven in je lichaamshouding of gedrag. Iets waar anderen weer op reageren. Die effecten zijn niet altijd wenselijk. PMT helpt je deze patronen te herkennen en waar nodig te doorbreken of aan te passen.

Doel

Doel van de therapie is je bewust te maken van je denken, voelen en reageren op bepaalde situaties. Wanneer je weet welke reactie helpend is en welke niet, kun je hierin keuzes gaan maken. Wanneer dat nodig is kun je nieuwe manieren van reageren leren. Samen met de therapeut ga je dan op zoek naar een manier die wel effectief is en die bij jou past. Uiteindelijk helpt dit je meer zelfbewust, weerbaarder en sterker in het leven te staan.

Aanpak

De psychomotorische therapeut richt zich op je bewegingsgedrag, lichaamshouding, spanning en de reacties daarop in je lijf maar ook houding en uitstraling daarvan naar anderen. Therapie helpt je hiervan bewust te worden, te herkennen en tenslotte hier anders mee om te gaan. PMT maakt onder andere gebruik van ontspanningsoefeningen, lichaamsbewustzijnsoefeningen, ademhalings-technieken en sportieve activiteiten. PMT wordt daarom ook wel ervaringsgerichte of lichaamsgerichte therapie genoemd.

Ervaren

Samen met de therapeut doe je oefeningen en activiteiten. Je leert te ervaren wat er in je lijf gebeurt wanneer je bepaalde dingen doet en hoe dat weer effect heeft op je voelen. Je zult merken dat denken, voelen en handelen een aan elkaar gekoppeld proces zijn.

Kiezen

Wanneer je je bewust bent van dit proces en je dit ook van jezelf herkent in andere situaties, ben je klaar voor de volgende stap: verandering. Nu je weet hoe het werkt, kun je er voor kiezen dingen anders te doen, anders te reageren. Op een manier die prettiger en effectiever is. En die beter bij je past. Welke manier dat is, dat gaan we samen onderzoeken en uitproberen.

Oefenen

PMT biedt een veilige plek om te oefenen met nieuw gedrag. Tijdens het oefenen met nieuw gedrag ervaar je wat wel werkt en wat niet. Dat merk je in lichaam, maar ook in hoe je je voelt of wat je denkt. Dat werkt ook andersom: door het hebben van positieve gedachten voel je je vaak beter en bereik je meer.

Doen

Wanneer je weet wat voor jou goed werkt en je dit geoefend hebt bij therapie, kun je dit ook in andere situaties gaan toepassen. Klachten of problemen kunnen verminderen als verandering in de praktijk wordt toegepast. Zelfs kleine veranderingen kunnen al leiden tot grote effecten.





Waarbij kan PMT helpen

Stress en angstklachten

- spanningsklachten;
- burn-out;
- concentratieproblemen;
- specifieke angst;
- gegeneraliseerde angst;
- piekeren;
- paniek(aanvallen);
- hyperventilatie;
- moeite met sociale contacten;

Lichamelijk onverklaarbare of onvoldoend verklaarde klachten

- chronische pijn;
- fibromyalgie;
- chronische vermoeidheid;
- prikkelbare darm;

Emotieregulatie

- somberheid;
- moedeloosheid;
- vaak boos/bang/bedroefd zijn;
- vaak ruzie hebben;
- pestgedrag;
- agressie naar de ander;
- agressie naar mijzelf;
- moeite met begrijpen van emoties;
- moeite met uiten van emoties;

Ingrijpende gebeurtenissen

- trauma;
- verlies;
- rouw;



Negatief zelfbeeld

- onzekerheid;
- zich waardeloos voelen;
- negatief lichaamsbeeld;
- negatieve lichaamsbeleving;
- moeite met lichamelijk contact;
- jezelf wegcijferen;
- moeite met nee-zeggen;

Acceptatie

- lichamelijke beperkingen of chronische ziekten;
- psychische klachten;
- verstandelijke beperking;
- ingrijpende gebeurtenissen/veranderingen;
- verlies;
- zelfacceptatie;
- identiteitsproblematiek;
- acceptatie van seksuele voorkeur;
- acceptatie van culturele verschillen.

Herkenbaar? Wij zijn er voor je

Als je jezelf herkent in één of meer van de bovenstaande klachten, kan PMT iets voor jou betekenen. Wij bieden behandeling aan kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Ook hebben we ruime ervaring en expertise in het behandelen van mensen met een verstandelijke beperking en mensen met moeilijk begripbaar gedrag.

Individuele, groep- en systeemtherapie

We bieden individuele en groepstherapie. Wat het beste past hangt af van je vraag en behoefte. Ons team bestaat uit zowel mannelijke als vrouwelijke therapeuten.

Naast individuele therapie en groepsbehandelingen bieden wij ook systeem-therapeutische behandelingen. Daarbij wordt dan jouw leefomgeving (meestal het gezin) betrokken. PMT voor het gezin wordt aangeboden in samenwerking met een GZ-psycholoog.

Dierondersteunde therapie

Ook dierondersteunde therapie kan worden ingezet bij PMT. Deze vorm van therapie bieden we aan in samenwerking met Stichting Contacthond. Dierondersteunde therapie is een hulpmiddel, bijvoorbeeld wanneer direct contact tussen cliënt en therapeut moeilijk of nog te confronterend is. Oefenen met een hond werkt ontspannend en leidt tot bijzondere openingen en resultaten.

Waar?

PMT vindt plaats in een gymzaal. In sommige gevallen kan ervoor gekozen worden om naar buiten te gaan, bijvoorbeeld bij individuele runningtherapie of runningtherapie in een groep. De PMT-ers van LeekerweideGroep werken op verschillende locaties verspreid over de regio West-Friesland.





LeekerweideGroep

LeekerweideGroep biedt advies, diagnostiek, behandeling/therapie en begeleiding aan iedereen die tijdelijk of langdurig op één of meerder levensdomeinen ondersteuning nodig heeft.

De ondersteuning is erop gericht mensen de regie over het eigen leven te laten krijgen of laten herkrijgen. Voor wie dat moeilijk vindt of nodig heeft is blijvende ondersteuning mogelijk in een meer beschermde omgeving.

LeekerweideGroep staat midden in de samenleving. Zij is er van overtuigd dat ieder mens een unieke en eigen bijdrage aan deze samenleving te leveren heeft die van waarde is. Zij streeft er naar deze tot uiting te laten komen. Daarbij wordt zij geholpen door een groot team van specialisten en kundige en gedreven vakmensen.

Meer weten?

Meer weten over of aanmelden voor Psychomotorische Therapie?

Neem contact op met:
Consulenten Zorg & Welzijn
leekerwijzer@leekerweidegroep.nl
Of bel naar **0229 57 68 68**





LeekerweideGroep

Postbus 1
1687 ZG Wognum

Verlengde Kerkweg 1
1687 CC Wognum

T: 0229 - 57 68 68
info@leekerweidegroep.nl
www.leekerweidegroep.nl