

Psychomotorische Therapie (PMT)

Psychomotorische therapie (PMT) is een vorm van lichaamsgerichte therapie. Je kunt PMT volgen als onderdeel van jouw behandeling bij de Waag (het hoort dan bij jouw zorgprogramma). Bij PMT worden sport, lichaamsgerichte oefeningen en spelvormen als middel ingezet met als doel je eigen lichaamssignalen, gevoelens en/of gedrag te leren herkennen. Door herhaling van de verschillende oefeningen wordt het gemakkelijker om emoties te verwerken en krijg je meer inzicht in en controle over je gedrag. PMT, in combinatie met andere behandelvormen uit jouw zorgprogramma, helpen jou om je beter te voelen en om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen.

Wanneer volg je PMT?

PMT kan je volgen als je ondersteuning nodig hebt bij het herkennen van spanning of emoties, en/of wilt leren hoe hiermee om te gaan. PMT kan ook ingezet worden als je bij ervaringen uit je verleden stil wilt staan of als je bijvoorbeeld wilt leren assertiever te worden. Jouw behandelaar kan je verwijzen naar de psychomotorisch therapeut. Hiervoor zoekt jouw behandelaar contact met een psychomotorisch therapeut en stelt vast wanneer er een plek beschikbaar is. Jij hoort van je behandelaar wanneer de PMT kan starten.

Hoe ziet de behandeling eruit?

Samen met de behandelaar en de psychomotorisch therapeut stel je een behandelvraag vast

die past bij jouw behandelplan. Vervolgens heb je drie observatiesessies met de psychomotorisch therapeut om elkaar te leren kennen en jouw PMT-behandeldoelen op te stellen. De psychomotorisch therapeut kijkt hoe je normaal gesproken met situaties omgaat en hoe je 'anders' zou kunnen reageren in deze situaties. Je gaat aan de slag met verschillende bewegingsgerichte oefeningen die gericht zijn op lichaamssignalen, emoties en gedragspatronen.

Door het herhalen van oefeningen word je je bewuster van je lichaamssignalen en leer je luisteren naar deze signalen. Zo herken je gevoelens en gedrag eerder, waardoor je stress en emoties gemakkelijker kunt verwerken en reguleren. Ook leer je om te kiezen voor

een reactie die niet leidt tot problemen of grensoverschrijdend gedrag. Je kunt met PMT bijvoorbeeld werken aan:

- Grenzen aangeven;
- Verminderen van stress en spanningen;
- Zelfbeeld/zelfvertrouwen vergroten;
- Sociale vaardigheden vergroten;
- Vertrouwen in een ander vergroten;
- Impulsen reguleren;
- Emoties reguleren.

Hoe lang duurt PMT?

PMT is een onderdeel van het zorgprogramma dat je bij de Waag krijgt aangeboden. Hoe lang je PMT volgt, hangt af van de doelen die gesteld worden.

Contact

PMT wordt als onderdeel van een zorgprogramma van de Waag aangeboden. Momenteel kan PMT gevolgd worden bij de Waag Utrecht, Almere en Amersfoort. Voor informatie over onze openingstijden, eigen bijdrage en overige vragen, kun je contact opnemen met de Waag. Zie hiervoor onze website: www.dewaagnederland.nl.

De Waag is onderdeel van De Forensische Zorgspecialisten.

CODE 34
Versie apr. 2021

