



Ons Tweede Thuis

**ADVIESPUNT**

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE



### **Wat is psychomotorische therapie**

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelvorm waarin beweging en lichaamservaring gebruikt worden als 'middel' om tot gedragsveranderingen te komen. Zo leert iemand om beter met problemen om te gaan.

PMT is een echte doe-therapie en vindt plaats in een gymzaal. Door te bewegen via sport, spel en ontspanningsoefeningen wordt het zelfvertrouwen en het lichaamsbesef vergroot. Bij lichaamservaring gaat het om het concentreren op de ervaring en beleving van het eigen lichaam. De ervaring die iemand opdoet tijdens de therapie kan hij in het dagelijks leven toepassen.

### **Voor wie en voor welke hulpvragen is psychomotorische therapie geschikt**

Psychomotorische therapie is bedoeld voor kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking en psychiatrische problemen, die bijvoorbeeld:

- problemen hebben in de omgang met anderen
- moeite hebben met het laten zien van hun emoties
- bang zijn om fouten te maken
- moeite hebben met nee zeggen
- snel boos worden
- weinig energie hebben
- moeite hebben om realistisch naar zichzelf te kijken

- zich slecht kunnen concentreren
- moeite hebben naar het eigen lichaam te kijken.

### **Hoe verloopt de psychomotorische therapie**

Eerst is er een kennismaking met de therapeut. Daarbij bespreken we wat er al goed gaat en wat minder goed gaat. Tijdens de behandeling werken we aan de dingen die nog niet zo goed gaan. Ook kunnen we wat al wel goed gaat, versterken.

De oefeningen in de therapie hebben te maken met de problemen waar iemand last van heeft. We maken gebruik van verschillende bewegingsvormen, zoals sport en spel, klim- en klautervormen of ontspanningsoefeningen.

De duur van de therapie verschilt per persoon. Het hangt bijvoorbeeld af van hoe snel iemand de therapie oppakt en hoe ernstig de problemen zijn. De therapie kan daardoor uiteenlopen van een paar maanden tot ongeveer één jaar. Tussentijds evalueren we regelmatig de doelen van de therapie.

PMT wordt voornamelijk individueel gegeven, eventueel in groepsverband. De therapie wordt gegeven in een gymzaal of geschikte ruimte bij de cliënt in de buurt.



**JIJ & IK**

### **Aanmelding en financiering**

De aanmelding verloopt via het Adviespunt via een aanvraagformulier. Vervolgens vindt er een intake plaats. Er zijn diverse manieren waarop therapie gefinancierd kan worden, voor informatie kunt u terecht bij het secretariaat van het Adviespunt, [adviespunt@onstweedethuis.nl](mailto:adviespunt@onstweedethuis.nl) of tel. 020 4061030.

2016