



Informatie voor jongeren

Psychomotorische Therapie PMT

Wat is psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelmethode waarbij het lichaam en bewegen de middelen zijn om kinderen* met problemen in hun ontwikkeling verder te helpen. Bij psychomotorische therapie leren kinderen hun gevoelens, gedachten en gedrag te herkennen en verkennen ze in oefensituaties nieuw gedrag dat ze kan helpen bij hun moeilijkheden.

Voor wie is psychomotorische therapie bestemd?

PMT is bestemd voor kinderen bij wie de psychiatrische problemen lichamelijk tot uiting komen en zichtbaar zijn in bewegingsgedrag. Het gaat bijvoorbeeld om kinderen:

- die hyperactief zijn en die niet om kunnen gaan met hun lichamelijke spanningen en bewegingsonrust;
- die door hun angsten gespannen en geremd zijn in hun ontwikkeling;
- die onrustig of juist teruggetrokken reageren omdat ze niet aangeraakt willen worden of niet lekker in hun vel zitten;
- die snel boos worden en dit afreageren op zichzelf en/of anderen.

Hoe werken we?

Psychomotorische therapie wordt gegeven in een gymzaal. De psychomotorische therapeut doet allerlei oefeningen met de kinderen gericht op het lichaam en bewegen. Het kind kan zo nieuwe ervaringen opdoen, positieve contacten leggen en leren om zichzelf te waarderen.

Enkele voorbeelden:

- In een balspel kunnen kinderen oefenen in het omgaan met anderen; ze leren samenwerken; omgaan met conflicten of met winst en verlies.
- Lopen over een evenwichtsbalk kan een succeservaring zijn voor een onzeker kind en daarmee kan het zelfvertrouwen groeien.

- De oefeningen kunnen gericht zijn op het verwerken van traumatische ervaringen uit het verleden. De therapeut helpt uw kind zijn of haar ervaringen te verwerken, gevoelens te uiten of gedrag te veranderen.

Psychomotorische therapie wordt zowel individueel als in een groep gegeven. Dit kunnen thema-groepen zijn die één onderwerp benadrukken zoals: weerbaarheid, sociale vaardigheden of omgaan met spanningen. Ook kan de therapie in een groep gegeven worden waarin elk kind een eigen doel heeft. Soms doen de ouders ook mee of neemt het hele gezin deel aan psychomotorische systeemtherapie.

Voor ouders belangrijk om te weten

Voor kinderen kan het prettig zijn kleding te dragen waarin ze makkelijk kunnen bewegen. De therapeut bouwt in de therapie een vertrouwensrelatie op met uw kind. Dit betekent dat de therapeut vertrouwelijk omgaat met wat uw kind aan hem / haar vertelt. De therapeut zal eerst met uw kind afspraken maken over wat er van de therapie verteld wordt aan ouders. Er kunnen redenen zijn om toch direct contact met ouders te zoeken, bijvoorbeeld om uw kind beter te begrijpen of in geval van misbruik of gevaarlijke situaties. Therapie kan veel losmaken bij uw kind; emoties, herinneringen, reacties. Vaak merkt u dit aan het gedrag van uw zoon of dochter. Sommige kinderen worden heel stil, anderen juist extra druk. U kunt gerust vragen hoe de therapie ging, maar de meeste kinderen kunnen of willen niet direct alles aan u vertellen. Het is in dat geval beter om niet aan te dringen, maar om te wachten tot uw kind er klaar voor is.

Verdere informatie

Wilt u meer informatie over psychomotorische therapie, of wilt u uw kind aanmelden? Neem dan contact op met de behandelcoördinator van uw kind. *Voor de leesbaarheid spreken we in de tekst over kinderen. Hiermee worden ook jongeren bedoeld.