

Psychomotorische Therapie (PMT)

Beweging naar Welzijn

Psychomotorische Therapie (PMT) is een behandelvorm die zich richt op de verbinding tussen lichaam en geest. Door middel van beweging en ervaringsgerichte oefeningen werk je aan je mentale en fysieke welzijn. PMT wordt ingezet bij diverse klachten, zoals stress, angst, depressie, traumaverwerking en gedragsproblemen. Wanneer je in behandeling bent bij De Psychologengroep GGZ, is het mogelijk PMT in te zetten als onderdeel van je behandeling.

WAAROM PMT?

Soms is praten alleen niet voldoende om je klachten te begrijpen en aan te pakken. PMT kan bij verschillende psychische en psychosomatische klachten ingezet worden. Het helpt je om via beweging en lichamelijke ervaringen bewust te worden van je emoties, gedachten en gedragspatronen. Door actief te oefenen en te ervaren, krijg je inzicht in hoe je reageert op situaties en hoe je hier anders mee om kunt gaan.

WERKWIJZE

PMT maakt gebruik van verschillende bewegingsvormen, zoals sport- en spelactiviteiten, ontspanningsoefeningen en lichaamsgerichte technieken. De therapeut observeert hoe je beweegt en reageert en bespreekt samen met jou wat dit betekent en hoe je het in het dagelijks leven kunt toepassen.

DOELEN

De doelen van PMT verschillen per persoon en stem je af met je behandelaar en de psychomotorisch therapeut. Doelen kunnen onder andere zijn:

- Beter leren omgaan met stress en spanning
- Vergroten van zelfvertrouwen en assertiviteit
- Bewustwording van lichaamssignalen en emoties
- Verbeteren van sociale vaardigheden
- Verminderen van angst en spanning
- Verwerken van ingrijpende gebeurtenissen



WAT WORDT ER VAN JOU VERWACHT?

Je hoeft niet sportief te zijn; het gaat erom dat je bereid bent om te bewegen en te reflecteren op wat je voelt en ervaart. Binnen De Psychologengroep GGZ werken wij samen met een aantal psychomotorisch therapeuten, die je in een veilige omgeving begeleiden en waarin je op je eigen tempo kunt werken aan je doelen.

Contact en aanmelding

Wil je meer weten over PMT en of dit in jouw behandeling past? Bespreek dit dan gerust met je behandelaar. Je behandelaar kan je aanmelden bij een van de psychomotorisch therapeuten met wie wij samenwerken.