Jongeren

Psychomotorische therapie

In deze folder vind je meer informatie over psychomotorische therapie. We leggen je uit wat dit is, voor het wie het bedoeld is en hoe het werkt.

Informatie voor jeugd en hun ouders of verzorgers

Bewegen om je beter te voelen

Wat is psychomotorische therapie?
Psychomotorische therapie (PMT) is een vorm van therapie waarbij je niet alleen praat, maar vooral doet. Door middel van bewegen, spel en oefeningen leer je beter begrijpen wat je voelt en hoe je met moeilijke situaties om kunt gaan. Deze folder geeft jou en je naasten informatie over wat PMT is, voor wie het geschikt is en hoe het gaat.

Wat houdt PMT in?
Bij PMT werk je samen met een therapeut in een gymzaal. Je doet verschillende activiteiten zoals spelletjes, sport en oefeningen. De activiteiten helpen je om beter te leren wat je voelt, en hoe je problemen anders kunt bekijken. Zodat je er niet meer zo veel last van hebt. Het gaat er niet om hoe goed je bent in sport, maar om wat je leert tijdens het bewegen.

Wat kun je leren?
Tijdens PMT kun je onder andere leren:

- Wat je voelt en hoe je daarmee om kunt gaan.
- Hoe je beter kunt samenwerken met anderen.
- Wat je kunt doen als je boos bent.
- Waar je goed in bent en hoe je meer plezier kan hebben.
- Hoe je positiever kan zijn over jezelf en je lichaam.
- Hoe je jouw grenzen beter aan kan geven.

© Pro Persona 00082-250729

Voor wie is PMT?
PMT is geschikt voor kinderen en jongeren die bijvoorbeeld moeite hebben met het uiten van emoties, zich onzeker voelen, vaak boos of somber zijn. De therapie is ook geschikt als je moeite hebt met ontspannen of nog niet goed kan opkomen voor jezelf. Maar ook als je iets verdrietigs hebt meegemaakt of niet blij bent met je lichaam kan PMT helpen. Door dingen te doen, oefenen we met deze dingen. De therapie is een aanvulling op je bestaande behandeling. Je behandelaar blijft betrokken en wordt op de hoogte gehouden.

Hoe werkt het?
We geven deze therapie één-op-één of in een groep. Soms is het fijn om de therapie in een groep met andere kinderen of jongeren te volgen. Zo kan je met elkaar oefenen wat je lastig vindt en van elkaar leren. Soms vragen we aan je ouders (of verzorgers) om ook een keer naar de zaal te komen.

Voordat PMT start neemt de therapeut contact met jou en/of je ouders (of verzorgers) op voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek kijken we hoe deze therapie jou kan helpen. Ook gaan we de gymzaal bekijken en soms doen we al een activiteit. De meeste kinderen en jongeren komen vanaf de kennismaking één keer in de week naar therapie. In overleg met jou en eventueel je ouders (of verzorgers) bekijken we hoe vaak je therapie hebt en voor hoe lang.

Wat heb je nodig?
Sportkleding is niet verplicht, maar sportschoenen voor binnen wel. Om goed te kunnen bewegen, kan je het beste kleding aandoen die makkelijk zit. De bijeenkomsten duren 45 minuten tot 1 uur.

Waar en wanneer?

De bijeenkomsten vinden plaats op een locatie van Pro Persona Jeugd. De precieze locatie en tijden worden met jou afgestemd.

Meer informatie en contact

Heb je vragen? Neem dan contact op met je hulpverlener.

Pro Persona
www.propersona.nl
Pro Persona GGz KvK : 41053219

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg