

## Psychomotorische therapie

### Algemeen

Psychomotorische therapie is een vorm van ervaringsgerichte hulpverlening voor mensen met psychische, psychosociale of psychosomatische problemen. De therapie is in eerste instantie gericht op het stilstaan bij uw gevoelens, en hoe deze waarneembaar zijn in uw lichaam. Vervolgens wordt er via concrete bewegingsvormen gekeken hoe u uw gevoelens (en ook gedachten) omzet in gedrag en hoe dit zichtbaar wordt in de interactie met anderen. Dit kan u inzicht geven in onbewuste gedragspatronen en u in contact brengen met thema's uit uw geschiedenis. Het doorwerken van deze thema's middels ervaringsgerichte experimenten, kan een proces op gang brengen van verandering, verwerking en/of acceptatie.

### Doel

Het doel van de behandeling is het leren stilstaan bij het lichaam en lichamelijke signalen en het meer in contact komen met uw gevoelens. Dit kan leiden tot meer ontspanning in uw lichaam, verbetering van uw adempatroon en beter kunnen luisteren naar lichamelijke signalen. Daarnaast kan de PMT gericht zijn op het veranderen of verruimen van gedragspatronen en op het verbeteren van het sociaal functioneren. In de individuele intake kunnen tevens specifieke doelen worden benoemd, zoals het veranderen van een negatief lichaamsbeeld, het leren bewaken van grenzen, emotieregulatie.

In het individuele intakegesprek worden de doelen voor de therapie vastgesteld. De eerste therapiesessies zullen onder andere in het teken staan van het kennismaken met lichaamsgerichte therapie. De therapie wordt over het algemeen gegeven met een frequentie van 1 keer per 1 à 2 weken. Iedere sessie duurt 60 minuten. Het is handig als u makkelijk zittende kleding aandoet, zodat u zonder belemmering kunt bewegen. In de PMT wordt gewerkt met aandacht oefeningen naar het lichaam, ontspannings- en ademoefeningen, bewegingsopdrachten en werkvormen in tweetallen, en het symbolisch werken met materialen.