

Door een bepaalde ziekte of aandoening kunnen er klachten in het psychosociaal functioneren ontstaan, zoals onzekerheid of spanningen. Deze klachten kunnen u zowel bij het revalideren als in het 'normale' functioneren belemmeren. Psychomotorische therapie kan hierbij helpen.

Wat is psychomotorische therapie?

PMT is een ervaringsgerichte therapievorm. U ondervindt letterlijk wat het lichaam doet en wat het gevoel doet. Denken / voelen / handelen staan in één lijn. Andere kernwoorden zijn: oefenen, ervaren, ontdekken.

Doel

Het doel van Psychomotorische Therapie (PMT) is het verbeteren van de kwaliteit van leven door het verminderen of opheffen van psychische, psychosociale en/of emotionele problemen, waardoor er beter met de gevolgen van de aandoening kan worden omgegaan. PMT doet dit door middel van het opdoen van lichaams- en bewegingservaringen.

Voor wie?

In het algemeen geldt dat verwijzing naar PMT plaats kan vinden wanneer er zich psychische, emotionele en/of sociale problemen voordoen die gerelateerd zijn aan een lichamelijke aandoening of problemen in het lichamelijk functioneren.

Om in aanmerking te komen voor PMT, kunt u dit bij uw revalidatiearts kenbaar maken óf bij een van uw andere behandelaars. Daarna vindt overleg plaats in een teamvergadering of er met PMT gestart kan worden.

Klachten/problemen

Veel voorkomende klachten/ problemen zijn: Disbalans tussen inspanning en rust, niet te verklaren of te lang aanhoudende pijn, gemis aan vertrouwen in

lichamelijk functioneren, weerstand of onvermogen naar lichaamssignalen te luisteren en/of te interpreteren, problemen met grenzen stellen, bewegingsangst, overdreven perfectionisme, bovenmatige controlebehoefte, afkeer van het eigen lichaam, heftige affectieve reacties (bijv. agressie, somberheid, angst), enz.

Deze klachten en/of problemen vallen onder een bepaald thema waarbinnen gewerkt kan worden. Meerdere hulpvragen kunnen binnen één bepaald thema vallen en u hoeft niet uit elk thema een hulpvraag te hebben.

Thema's zijn:

lichaamssignalen

- in contact komen met je eigen lichaam (voelen)
- lichaamsbeleving

grenzen

- balans belasting – belastbaarheid
- overbelasting – onderbelasting
- grenzen aangeven t.o.v. anderen (assertiviteit)
- persoonlijke ruimte innemen

lichaamsbeeld, zelfbeeld

- (zelf)vertrouwen
- vertrouwen in lichaam
- beleving van intimiteit en intimiteit in relatie met de ander

emoties

- voelen en ervaren van eigen emoties
- leren omgaan met emoties (zoals frustratie, angst, verdriet, agressie)
- emotieregulatie
- impulscontrole

zelfregie

- initiatief/ leiding nemen
- zelf beslissingen kunnen nemen



Autonomie

- zelfontplooiing
- keuzes maken naar eigen behoefte

Communicatie en contact

- communicatievaardigheden (verbaal/ non-verbaal)
- in contact gaan, in contact blijven, uit contact gaan
- hulp vragen en hulp accepteren
- samenwerken
- ontspanning/ spanning
- acceptatie

Werkwijze

PMT leert u klachten en problemen te herkennen en ze te verminderen of op te heffen. Daarnaast kan PMT ondersteuning bieden bij het leren omgaan met resterende klachten en problemen.

Dit gebeurt in drie stappen:

Verkennen: u maakt kennis met de activiteit en ontdekt welke betekenissen er in de activiteit naar voren kunnen komen.

Herkennen: u wordt gevraagd wat u herkent van uzelf in de activiteit rond de eerder ervaren betekenis.

Erkennen: na de herkenning is de volgende stap erkenning. Dan dringt zich de vraag op wat u op basis van die herkenning ermee wil: erkent u de last voor uzelf en/of anderen en zo ja, welke investering hebt u daarvoor over?

De PMT staat voornamelijk in het teken van het doen. Stilstaan bij het bewegen, het doet er niet toe wat er gedaan wordt, maar belangrijker is hoe en waarom iets gedaan wordt.

Methode

Door middel van het opdoen van lichaams- en bewegingservaringen, wordt inzicht verkregen op het eigen gedrag wat vervolgens de mogelijkheid biedt te werken aan gedragsverandering.

Een psychomotorisch therapeut leert de persoon meer inzicht te krijgen in hoe hij met zichzelf, bepaalde taken en verantwoordelijkheden omgaat, de persoon krijgt zicht op zijn problemen en mogelijkheden. Door deze zelfkennis leert hij vervolgens te experimenteren met een andere manier van doen en het geleerde (de ervaring), laat de persoon integreren in zijn dagelijks leven. Door deze gedragsverandering neemt de psychische klacht af of verdwijnt, waardoor de persoon op een andere manier om leert gaan met zijn beperking én mogelijkheden.

