

Psychomotorische therapie - PMT

Meer zelfvertrouwen krijgen, grenzen aangeven, leren ontspannen of leren omgaan met gevoelens en gedachten. Hoe? Door doen en ervaren!

PMT – wat is dat?

Bij PMT gaat het vooral om het doen en ervaren: om het leren van ervaringen wanneer je aan het oefenen bent, bijvoorbeeld in sport- en spelsituaties of bij ontspanningsoefeningen. Tijdens deze oefeningen word je je meer bewust van gedachten die bij je opkomen, je gevoel en je gedrag.

Waarbij kan het helpen?

PMT is bedoeld om je klachten te verminderen of om er anders mee om te gaan. Samen met de therapeut ga je op speelse wijze oefenen en experimenteren met nieuwe manieren om problemen en moeiten aan te pakken.

PMT kan je bijvoorbeeld helpen om

- je sterke kanten te ontdekken;
- meer zelfvertrouwen te krijgen;
- grenzen te herkennen en aangeven;
- leren ontspannen;
- emoties te gaan voelen, benoemen en reguleren;
- leren omgaan met gedachten.

Toepassen in je dagelijks leven

Je leert ook hoe je de ervaringen kunt meenemen naar je dagelijks leven, thuis en op school.

Voor wie?

PMT kan voor iedereen geschikt zijn: zoals voor kinderen en jongeren die vastlopen of problemen ervaren in hun ontwikkeling en die problemen in hun gedrag laten zien. Voor PMT hoef je niet sportief te zijn. Het bewegen en de lichamelijke oefeningen worden altijd op jou afgestemd.



De aanpak

We starten met een kennismakingsgesprek. Vaak is er eerst een observatieperiode. Er wordt gekeken of PMT een bijdrage kan leveren aan jouw hulpvraag en/of behandeling en er worden doelen opgesteld voor de behandeling.

Praktische informatie

Waar en hoelang?

De therapie vindt in overleg plaats, meestal eenmaal per week op een locatie in jouw woonplaats. Het duurt 45 tot 60 minuten per keer. Samen wordt overlegd hoelang het traject van PMT nodig is.

Meer informatie en aanmelden

T: 088 32 32 111

E: adviesaanmelding@triadevitree.nl

W: www.triadevitree.nl