

PMT kan helpen bij angstklachten

Vaak bang
voor nieuwe dingen?
**Veel nadenken over wat er
mis kan gaan?**

**Bij PMT leer je omgaan met spanning
en angstgedachten.**

Hierdoor kun je toch: - naar die nieuwe
sportclub; - in je eigen bed slapen;
- in het donker naar boven gaan;
- je grenzen aangeven aan mensen
waar je bang voor bent.

PMT kan helpen
bij impulsiviteit
😊 op school; 😊 thuis; 😊 op straat.

Bij PMT leer je nadenken
voor je iets doet.

😊 Je herkent je terugkerende
patronen; 😊 Je leert op jezelf
te reflecteren.

Meer informatie over PM(k)T en wat Zorgpraktijk ULCO nog meer te bieden
heeft is te vinden op ulcodeboer.nl

zorgpraktijk



altijd bereikbaar
als het nodig is

Hoofd- & behandel-locatie Leeuwarden (tevens postadres)
Business Center Crystallic
Francois-Haverschmidtwei 2, 8914 BC Leeuwarden

bellen: 058 - 20 100 32 / 06 - 460 23 207
mailen: info@zorgpraktijkulco.nl

zorgpraktijkulco.nl

PM(k)T

Niet alleen
maar praten!
**Klachten aanpakken
door sport, spel
of oefening 😊**

zorgpraktijk



Psychomotorische therapie (PMT) is een ervaringsgerichte therapievorm met sport, spel of andere lichaamsgerichte oefeningen. Doel is het voelen, denken en handelen met elkaar te verbinden.

Zorgpraktijk ULCO biedt:

- 😊 één-op-één-PMT voor individuele hulpvragen (*kinderen, jongeren én volwassenen*);
- 😊 groeps-PMT voor hulpvragen met een sociaal aspect zoals weerbaarheid of grenzen;
- 😊 gezins-PMT voor gezinnen die willen werken aan voor hen belangrijke thema's.

Deze vorm van therapie is meestal onderdeel van een breder ondersteuningsplan voor de betreffende persoon. Het kan een waardevolle en belangrijke aanvulling zijn op reguliere hulpverleningstrajecten binnen de zorgpraktijk.

Wat houdt PMT in?

Bij psychomotorische therapie wordt gebruik gemaakt van beweging en/of lichaamsgerichte oefeningen. Te denken valt aan sport en spel, maar ook oefeningen die bewustwording en je contact met je lijf kunnen bevorderen, zoals ademhalings- of ontspanningsoefeningen en meditatie. Het doel is het verminderen of oplossen van **psychosociale klachten** (moeilijkheden die op psychisch en sociaal gebied tot uiting komen).

Hoe wordt er gewerkt?

Met de activiteiten kun je onder begeleiding van een therapeut **oefenen met je knelpunten**. Zo kun je bijvoorbeeld leren omgaan met de grenzen van een ander en jezelf tijdens een potje voetbal, basketbal of hockey. Of angst aangaan in een spanning oproepende activiteit, bijvoorbeeld met hoogte. Je ontdekt hoe je anders kunt reageren en hoe je dat kunt toepassen. Door te ervaren kan het geleerde uit de oefeningen bovendien beter beklijven.

Lichaamsgerichte oefeningen worden ingezet om het **contact met je lijf te versterken**. Zo leer je bijvoorbeeld te luisteren naar je lichaam, je ademhaling te controleren en hoe om te gaan met de spanning in je lijf. Ook wordt gereflecteerd op de aanwezige gedachten.

Omdat PMT op maat kan worden ingezet, is het voor diverse doelgroepen geschikt. Juist ook wanneer het praten je lastig afaakt is PMT een goede optie.



Waar kan PMT bij helpen?

Bijvoorbeeld bij:

- 😊 het vergroten van zelfvertrouwen en weerbaarheid;
- 😊 lichaamsbeleving en lichaamswaardering;
- 😊 bevorderen van sociale vaardigheden en verminderen van sociale angst;
- 😊 omgaan met stressvolle levensgebeurtenissen;
- 😊 reguleren van aandacht, gedrag en emoties;
- 😊 inzicht krijgen in de rollen binnen een gezin en het bevorderen van de dynamiek in het gezin.

PMT voor kinderen

Voor kinderen is psychomotorische kindertherapie (PMKT) uitermate geschikt.

Spelen en bewegen is de taal van kinderen. Dat blijkt wel uit het feit dat bij kinderen vaak het luikje dicht gaat als er in de praatmodus wordt overgegaan. PMKT geeft dan meer kans op inzichten en verbetering. Vaak blijkt een kind na een poos veel rustiger te zijn geworden, meer te praten of zich veel weerbaarder te voelen. Voor alle kinderen en jongeren die vastlopen heeft PMKT voordelen, maar ook met name kinderen met adhd, autisme, trauma's, pestverleden of een taalontwikkelingsachterstand kunnen er veel baat bij hebben.

PMKT kan effectief zijn als een kind/jongere bijvoorbeeld:

- 😊 snel boos is, ineens 'ontploft';
- 😊 moeite heeft met het reguleren van zijn of haar emoties;
- 😊 veel 'in zijn of haar hoofd zit', een denker is;
- 😊 erg veel toetrekt naar beeldscherm/telefoon;
- 😊 zich niet weerbaar voelt, zowel in het dagelijks leven als binnen de invloed van sociale media;
- 😊 zich depressief of angstig voelt.

Geregeld wordt de omgeving van het kind betrokken bij de therapie, zoals ouders, broers of zussen. Soms is er meer nodig, bijvoorbeeld een traumabehandeling of ondersteuning bij rouw. Dan wordt er samengewerkt met een collega-specialist.

Aanvulling op bestaande therapie

PM(K)T kan als los behandeltraject aangeboden, maar wordt door Zorgpraktijk ULCO meestal ingezet als aanvulling op de ondersteuning die cliënten of hun gezin al krijgen. Er wordt veel samengewerkt met hulpverleners die in hun casus zien dat cliënten moeite hebben met bepaalde PMT-gerelateerde hulpvragen. Zo kan PM(K)T het effect van een hulptraject versterken.

