

Psychomotorische therapie

Psychomotorische therapie noemen we ook wel PMT

PMT is een therapievorm waarbij voelen en lichaam centraal staan. Door sport, spel en andere oefeningen kom je tijdens PMT echt in beweging. Of sta je juist even stil bij jouw ervaringen. Bij PMT oefen je om nieuwe ervaringen op te doen. Je leert hierdoor beter om je gevoelens, gedrag en lichaamssignalen te herkennen en te begrijpen.

PMT kan je helpen om te gaan met (oplopende) spanningen en emoties

Ons lichaam vertelt soms meer dan wij als mens kunnen verwoorden. We gaan daardoor soms bewust of onbewust aan dingen voorbij. We kunnen hierdoor te maken krijgen met fysieke, mentale en psychische klachten.

PMT kan je helpen om te gaan met (oplopende) spanningen en emoties. Ook leer je grenzen kennen en je leert grenzen aangeven. Het doel is om jouw klachten beter te begrijpen. En te leren hoe je hiermee om kunt gaan.

We sluiten met PMT aan op de reden waarom je bent aangemeld. En we kijken naar jouw mogelijkheden, wensen en behoeften.

Samen met je regie- of regelbehandelaar kijk je of PMT iets voor jou is

Je regie- of regelbehandelaar kan je daarna aanmelden voor PMT. Wij nemen dan contact met je op voor een intakegesprek.

Tijdens dit intakegesprek maken we kennis met elkaar. En vertellen we jou meer over PMT. We leggen je onze manier van werken uit. We maken doelen met elkaar waar je tijdens PMT aan wilt werken. En we kijken hoe vaak en wanneer je PMT krijgt.

We komen in ieder geval 8 keer bij elkaar. Daarna kijken we of het prettig is om vaker bij elkaar te komen. Je kunt individueel PMT volgen, maar ook in een groep. Samen kijken we wat het beste aansluit bij jouw wensen en doelen.

Soms is het handig dat jouw regie- of regelbehandelaar bij het intakegesprek is. Dit overleggen we met elkaar.

We vinden het belangrijk dat jij je gezien en gehoord voelt

Dat je je veilig voelt en de ruimte voelt om te laten zien wie jij bent. Het gaat tijdens PMT niet om goed of fout.

Samen werken we aan jouw doelen en vaardigheden. Daarbij kijken we naar wat passend en nodig is in het dagelijks leven.

**Je leert
beter om je
gevoelens,
gedrag en
lichaams-
signalen te
herkennen en
te begrijpen.**

juni 2025



facebook.com/ggzfriesland



instagram.com/ggzfriesland