

Wat is psychomotorische therapie (PMT)?

De beroepsvereniging heeft psychomotorische therapie als volgt omschreven:

Psychomotorische therapie is het behandelen en begeleiden van mensen met psychische of psychosociale problemen door middel van interventies gericht op lichaamservaring en/of het handelen in bewegingssituaties. Het doel van psychomotorische therapie is gedragsverandering tot stand te brengen of tenminste daaraan een bijdrage te leveren en daarmee psychosociale of psychiatrische problematiek weg te nemen of te veranderen.

Psychomotorische therapeuten onderscheid zich van andere hulpverleners door het toepassen van diverse non-verbale activiteiten. Het blijkt bij uitstek een goed middel bij de behandeling en begeleiding van kinderen, mensen met een verstandelijke beperking en psychosociale problemen. Er wordt gewerkt uit concrete hier en nu situaties. Het is gebaseerd op ervaren en nadoen van handelingen. Redeneren en verbale communicatie is niet beslist noodzakelijk. Veelal gaat het om het ervaren en leren (h)erkennen van eigen reactiepatronen. Lichaamstaal spreekt daarbij een belangrijke rol. PMT sluit aan bij de sterke en positieve kant van de deelnemer.

In bewegingssituaties doen mensen sociale contacten op, voelen zij zich gezonder, accepteren hun eigen grenzen en mogelijkheden, ervaren zij plezier en bouwen zij hun competentiegevoelens op. Bewegingen en handelingen zijn er altijd op gericht problemen van de omgeving op te lossen. De psychomotorische therapeut gebruikt en beïnvloed de bewegingscontext en de persoonlijke mogelijkheden van de cliënt zodanig, dat een positieve ontwikkeling van de cliënt mogelijk wordt.

Je kunt bij een psychomotorische therapeut terecht voor o.a. bewerkstelligen van verandering, ontwikkeling, stabilisatie of acceptatie op emotioneel, gedragsmatig, cognitief, sociaal of op lichamelijk gebied.

Doelstelling van PMT kunnen zeer divers zijn:

- Leren uiten van en vormgeven aan emoties
- Egoversterking
- Ordenen van gedrag en gevoelens
- Opdoen van succeservaringen
- Leren omgaan met spanning en frustratie
- Zwakke kanten leren accepteren en/of hanteren
- Verminderen van probleemgedrag