

## Poliklinische Psychomotorische Therapie (PMT)

### Inleiding

U komt in aanmerking voor poliklinische Psychomotorische Therapie (PMT) in Medisch Spectrum Twente. Tijdens deze behandeling bieden wij u een veilige plek om bewust te worden van uw denken, voelen en handelen binnen betekenisvolle bewegingssituaties. Deze folder geeft algemene informatie over psychomotorische therapie.

### Wat is psychomotorische therapie en wat kunnen wij voor u betekenen?

Als we iets doen, bewegen we. Door te bewegen en te doen, laten we zien wie we zijn. We zijn 'zichtbaar in beweging'. Wanneer u zich, om wat voor reden dan ook, niet fijn voelt, dan beweegt u niet lekker. De psychomotorische therapeut maakt gebruik van bewegingsactiviteiten (bijvoorbeeld sport en spel) en lichaamsvormen (bijvoorbeeld ontspanning).

Er wordt een koppeling gemaakt in het gedrag, wat zichtbaar wordt tijdens de PMT en de herkenning van dit gedrag in het dagelijks leven. Tijdens de vormen en gesprekken met de therapeut staan we stil bij het gedrag en leert u dit begrijpen. Ook staan we er bij stil of dit gedrag helpend is of niet. Wanneer gedachten en / of gedragspatronen niet helpend zijn voor u en / of uw omgeving, oefenen we met het veranderen van deze patronen. Door te ervaren, ontdekken en oefenen komt u in beweging en kunt u tot verandering komen.

Wij bieden zowel groeps- als individuele therapie. Afhankelijk van uw hulpvraag en naar aanleiding van een kennismakingsgesprek proberen wij zoveel mogelijk zorg op maat te bieden.



### Mogelijke indicaties

Voorbeelden van klachten die behandeld kunnen worden door groeps- of individuele therapie zijn:

- Spanning en stress klachten;
- Angst en panieklachten;
- Psychosomatische klachten;
- Depressieve stemming;
- Burn-out klachten;
- Overmatig rationaliseren;
- Moeite met het ervaren en / of uiten van emoties (te vast, te los);
- Sub-assertiviteit (moeite met nee-zeggen, grenzen aangeven).

## Vormen van individuele behandeling

- Ontspanningstherapie;
- Spanningsregulatie therapie;
- Emotie regulatie therapie;
- Bevorderen en vergroten van de lichaamsbeleving;
- Het bevorderen van aandacht en bewustzijn volgens de principes Mindfulness;
- Inzicht gevende therapie. Het inzicht krijgen en reflecteren op je eigen denk-, voel- en gedragspatronen;
- Activerende psychomotorische therapie. Het ervaren van positieve emoties, gevoel, kracht, vertrouwen en energie door actief in beweging te komen.

## Vormen van groepsbehandeling

- Activerende psychomotorische therapie. Het ervaren van positieve emoties, gevoel, kracht, vertrouwen en energie door actief in beweging te komen;
- Inzicht gevende psychomotorische therapie. Reflecteren op je eigen denk-, voel- en gedragspatronen;
- Ontspanning. Het toepassen van verschillende ontspanningsmethodieken.



## Verwijzing

Binnen de psychiatrie werken wij binnen een multidisciplinair team. Dit betekent dat verschillende disciplines kunnen verwijzen naar poliklinische PMT behandeling. Bij doorverwijzing vanuit de psychiater wordt de behandeling vergoed.

## Belangrijke contactgegevens

- Polikliniek Psychiatrie, route B43, telefoon (053) 4 87 28 60.
- PMT polikliniek 06-46635117

## Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas bij voldoende inzicht, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling en/of onderzoek. Indien iets u niet geheel duidelijk is, vraag gerust de behandelend arts om nadere uitleg.