



Psychomotorische Therapie (PMT)

Informatie voor jongeren

Voor wie is Psychomotorische Therapie (PMT) bedoeld?

PMT is er voor jongeren die hun leefsituatie of gedrag willen veranderen maar het lastig vinden om dat te leren door erover te praten.

Bij Psychomotorische therapie ligt de nadruk op het 'doen' met gebruik van sport, spel en oefenvormen. Je ervaart tijdens het 'bewegen' meer over jezelf en anderen, en hoe je dingen kunt veranderen. Door het 'doen' is het gemakkelijker voor je om hierover in gesprek te gaan.

Wat houdt Psychomotorische Therapie (PMT) in?

PMT is een therapie die gericht is op ervaren en oefenen. De therapie wordt gegeven door een psychomotorisch therapeut, in de PMT-ruimte, een soort gymzaal. De psychomotorisch therapeut nodigt je uit voor verschillende sport, spel- of bewegingsactiviteiten. Het gaat hier niet om jouw prestatie, maar om hoe je beweegt en hoe je dat beleeft. Je ontdekt (nog meer) waar je goed in bent en hoe je kunt verbeteren wat minder goed gaat. Soms ontdek je ook aan welke verandering je wilt gaan werken en hoe je dat kunt doen.

Welke vormen van Psychomotorische Therapie (PMT) zijn er?

Er zijn verschillende vormen van PMT. Afhankelijk van wat bij jouw hulpvraag past, spreken we de meest passende vorm af.

Bij **individuele PMT** werk je alleen met de psychomotorisch therapeut. Dan gaat het helemaal over jou en jouw doel.

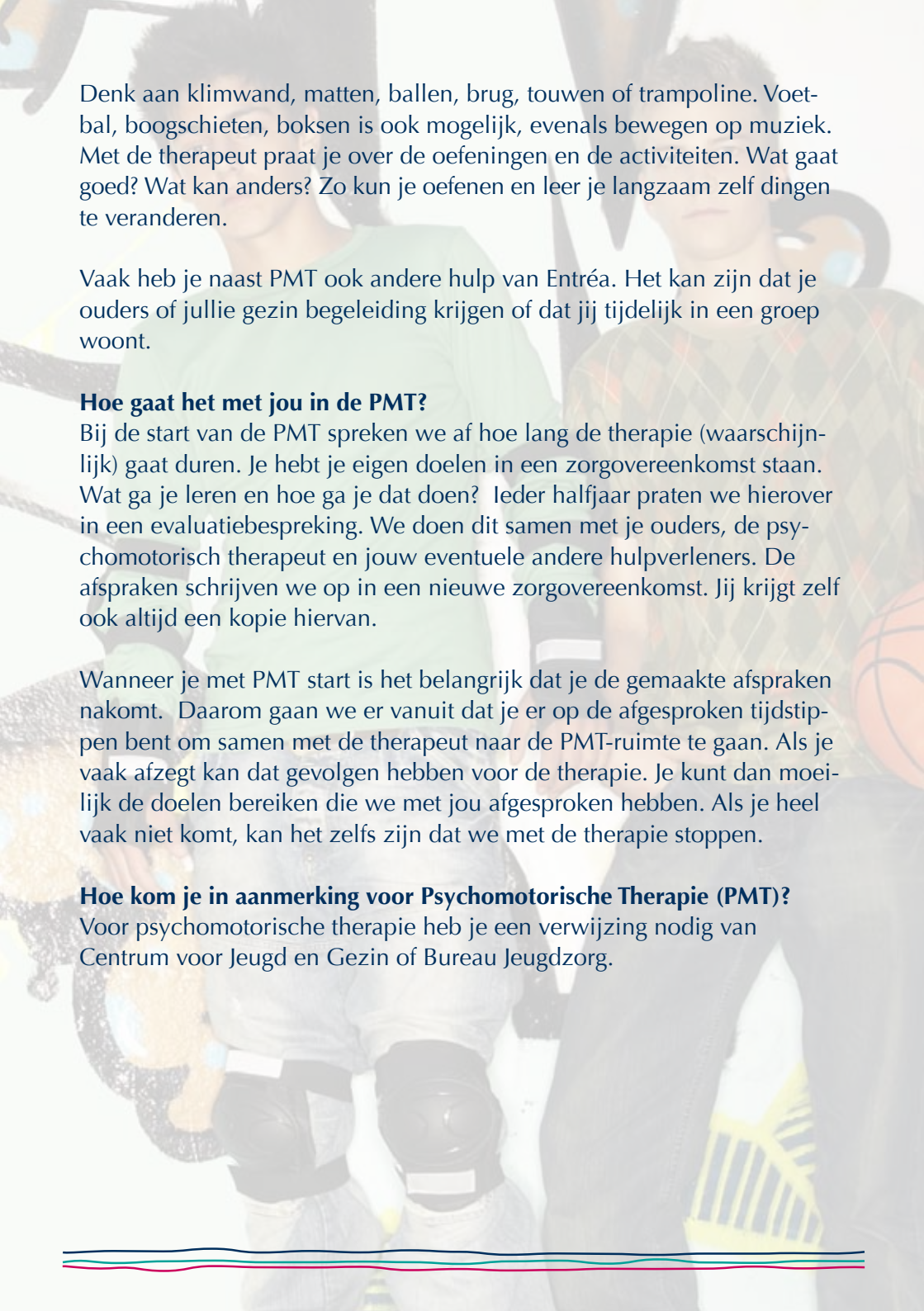
Bij **duo-PMT of groeps-PMT** werkt de psychomotorisch therapeut met twee of een groepje jongeren. Je leert dan samen en met de hulp van leeftijdgenoten. Bijvoorbeeld over contact maken en het omgaan met elkaar.

Bij **gezins-PMT** werkt de psychomotorisch therapeut met jou en (enkele) leden uit jouw gezin. Het gaat dan om jouw leefomgeving, het samenwerken in het gezin en het praten met elkaar.

Hoe gaat het als je PMT krijgt?

De PMT vindt meestal één keer in de week plaats. Het kan ook minder vaak zijn. Een afspraak voor individuele PMT duurt 45 minuten; de andere vormen duren iets langer. De psychomotorisch therapeut organiseert sport- en spelactiviteiten of bewegings- en ontspanningsoefeningen. Je gebruikt daarbij allerlei attributen uit de PMT-ruimte.





Denk aan klimwand, matten, ballen, brug, touwen of trampoline. Voetbal, boogschieten, boksen is ook mogelijk, evenals bewegen op muziek. Met de therapeut praat je over de oefeningen en de activiteiten. Wat gaat goed? Wat kan anders? Zo kun je oefenen en leer je langzaam zelf dingen te veranderen.

Vaak heb je naast PMT ook andere hulp van Entréa. Het kan zijn dat je ouders of jullie gezin begeleiding krijgen of dat jij tijdelijk in een groep woont.

Hoe gaat het met jou in de PMT?

Bij de start van de PMT spreken we af hoe lang de therapie (waarschijnlijk) gaat duren. Je hebt je eigen doelen in een zorgovereenkomst staan. Wat ga je leren en hoe ga je dat doen? Ieder halfjaar praten we hierover in een evaluatiebespreking. We doen dit samen met je ouders, de psychomotorisch therapeut en jouw eventuele andere hulpverleners. De afspraken schrijven we op in een nieuwe zorgovereenkomst. Jij krijgt zelf ook altijd een kopie hiervan.

Wanneer je met PMT start is het belangrijk dat je de gemaakte afspraken nakomt. Daarom gaan we er vanuit dat je er op de afgesproken tijdstippen bent om samen met de therapeut naar de PMT-ruimte te gaan. Als je vaak afzegt kan dat gevolgen hebben voor de therapie. Je kunt dan moeilijk de doelen bereiken die we met jou afgesproken hebben. Als je heel vaak niet komt, kan het zelfs zijn dat we met de therapie stoppen.

Hoe kom je in aanmerking voor Psychomotorische Therapie (PMT)?

Voor psychomotorische therapie heb je een verwijzing nodig van Centrum voor Jeugd en Gezin of Bureau Jeugdzorg.

Contact

De psychomotorisch therapeuten kun je bereiken op:
Scheidingsweg 6 Hertog Reinaldlaan 80
6551 AV Weurt 4001 RC Tiel
Postbus 6546 Postbus 221
6503 GA Nijmegen 4000 AE Tiel
T (024) 37 80 806 T (0344) 750 700

E info@entrea.nl

W www.entrea.nl

Leestips

Lees ook eens de folder

- over inzage in je dossier
- hoe je een klacht kunt indienen
- over cliëntenbeleid: 'jij bent belangrijk'
- over onze huisregels.

Goed om te weten!



entréa

jeugdzorg | onderwijs | onderzoek

Centraal Bureau

Postbus 6731, 6503 GE Nijmegen

T (024) 67 88 500

E info@entrea.nl

W www.entrea.nl

©Entréa september 2011

