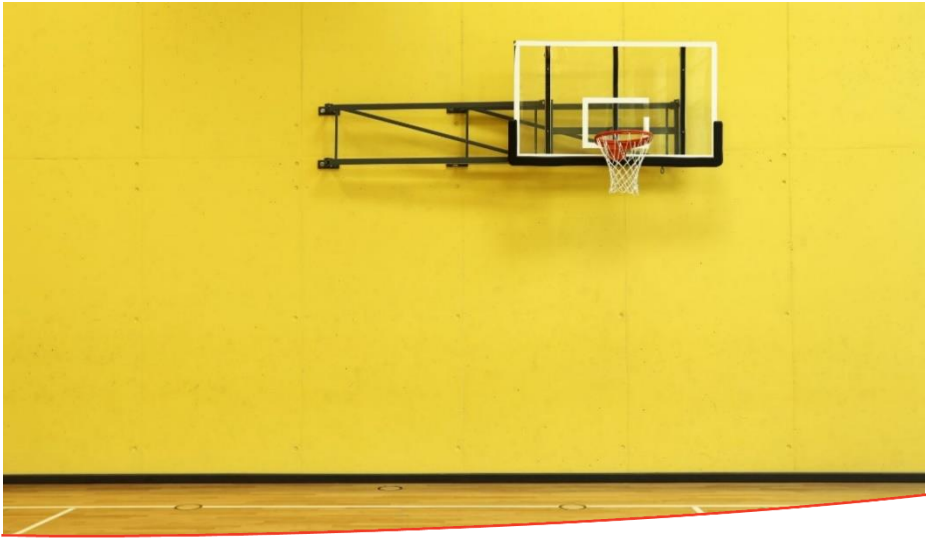


Psychomotorische therapie (PMT)



Wat is psychomotorische therapie (PMT)?

Ons lichaam vertelt soms meer dan wij als mensen kunnen vertellen met woorden. PMT is een ervaringstherapie waarbij de focus ligt op lichamelijke ervaringen en bewegingsactiviteiten. Onmiddellijke ervaringen worden gebruikt als basis voor het beïnvloeden van gedrag, gedachten en gevoelens. Bij PMT gaat het over 'doen'.

Tijdens de therapie worden onder andere ontspanningsoefeningen gedaan of wordt sport en spel ingezet om tot gedragsverandering te komen. PMT verschilt daarin van andere vormen van therapie waar praten meestal het belangrijkste is.

Wat kan PMT jou bieden?

PMT biedt een veilige plek om je gedrag, wat je voelt of wat je denkt te onderzoeken. Je doet nieuwe ervaringen op en kunt ander gedrag uitproberen. In verschillende spelvormen en oefeningen leg je samen met je therapeut verbinding tussen dat wat je in de therapie ervaart en het dagelijks leven.

PMT kan helpen bij:

- het leren omgaan met spanning
- het kunnen omgaan met boosheid of agressie
- het herkennen en beter hanteren van stress
- het verminderen van depressieve klachten
- het reguleren van angsten
- het aangeven van grenzen
- het beheersten van sociale vaardigheden

Doel van de therapie

Het doel van de therapie is inzicht krijgen in belemmerende gedragspatronen en de mogelijkheden tot verandering.

Door te bewegen ontdek je wat je in je lichaam wordt voelt, wat denk je, hoe gedraag je je en wat hoort bij emoties zoals bijvoorbeeld verdriet, boosheid of angst.

Werkwijze

PMT biedt een veilige plek om het denken, voelen en handelen te onderzoeken, nieuwe ervaringen op te doen en gedrag uit te proberen. In verschillende sport- en spel oefeningen en/of lichaamsgerichte oefeningen wordt samen met de therapeut een verband gelegd tussen dat wat je in de therapie ervaart en het dagelijks leven.

Een van de behandelmethoden die we bij PMT kunnen inzetten is runningtherapie. Regelmatig buiten bewegen doet een mens goed. Hoewel de naam suggereert dat het om hardlopen gaat, is dit in praktijk niet het doel. In beweging komen staat voorop, op een manier die passend is bij de persoon.

Deskundige therapeuten

Bij GGMD werken deskundige medewerkers die begrijpen hoe het is om doof of slechthorend te zijn of andere gehoorproblemen te hebben.

De psychomotorische therapeuten van GGMD zijn aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie (NVPMT), de Federatie Vaktherapeutische Beroepen (FVB) en erkend door de Beroepsvereniging Runningtherapie.

Praktische informatie

PMT is geschikt voor iedereen, van jong tot oud. Het vindt wekelijks of tweewekelijks plaats met individuele sessies van ongeveer 60 minuten. De behandelduur is afhankelijk van de problematiek en hoe snel ontwikkeling plaatsvindt. Het is prettig om kleding te dragen waarin je makkelijk kunt bewegen.

Kosten en verwijzing kind en jeugd

Voor kinderen tot 18 jaar betaalt de gemeente deze zorg. U betaalt zelf niets, ook geen eigen bijdrage. Om met de zorg te kunnen starten, is een verwijsbrief Jeugdwet van de huisarts, jeugdarts of specialist nodig. Op www.ggmd.nl/derden/verwijzers staat informatie over het verwijzen.

Kosten en verwijzing volwassenen

PMT valt onder de basisverzekering en telt dus mee voor uw eigen risico. Hoe hoog uw eigen risico is, staat in de polis van uw zorgverzekering. Controleer bij uw zorgverzekeraar wat er precies wordt vergoed.

Behandelingen die lang duren, worden in perioden van een jaar gefactureerd. Het kalenderjaar waarin elke nieuwe periode van de behandeling start, is het jaar waarin deze meetelt voor uw eigen risico.

Beter door het leven met doofheid of gehoorbeperkingen

Je bent doof of hebt een gehoorbeperking en wilt gezond, zelfstandig en gelukkig leven. Gewoon omdat je uit het leven wilt halen wat erin zit!

GGMD richt zich op jou, op je veerkracht en je eigen regie. Samen zorgen we ervoor dat je kunt omgaan met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen waarmee je te maken kunt hebben. We geven je hiervoor handvatten en ondersteunen je, zodat je vanuit een stevige basis kunt leven.

Over GGMD

GGMD is gespecialiseerd in Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening voor volwassenen, kinderen en jongeren die leven met doofheid of een gehoorbeperking. Onze kracht ligt in het behandelen, begeleiden en trainen van mensen die zich begrensd voelen door hun gehoor.

Meer informatie?

GGMD voor Doven en Slechthorenden heeft locaties door heel Nederland.

Telefoonnummer: 088 – 43 21 700

Whatsapp: 06 – 10 908 606

E-mail: contact@ggmd.nl

Chat/teletolk: Zie www.ggmd.nl/contact