

## Informatie en aanmelden

Voor meer informatie kunnen jij of je ouders/verzorgers terecht bij de behandelaar of neem contact op met Jeugd ggz.

Bereikbaarheid: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.  
Buiten deze uren is Jeugd ggz voor spoedeisende situaties bereikbaar via de huisarts.

### Jeugd ggz Zutphen

Dreef 6e  
7202 AG Zutphen  
(0575) 509943  
zutphen@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Hardenberg

Hof van Pepijn 1  
7772 CW Hardenberg  
(0523) 236000  
hardenberg@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Deventer

Pikeursbaan 3  
7411 GT Deventer  
(0570) 604100  
deventer@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Almelo

Westerdok  
Haven Noordzijde 45  
7607 ES, Almelo  
(0546) 684270  
almelo@jeugdggz.com

### Jeugd ggz Zwolle

Burgemeester Roelenweg 9  
8021 EV Zwolle  
(038) 4692500  
zwolle@jeugdggz.com

### Jeugd ggz directiesecretariaat

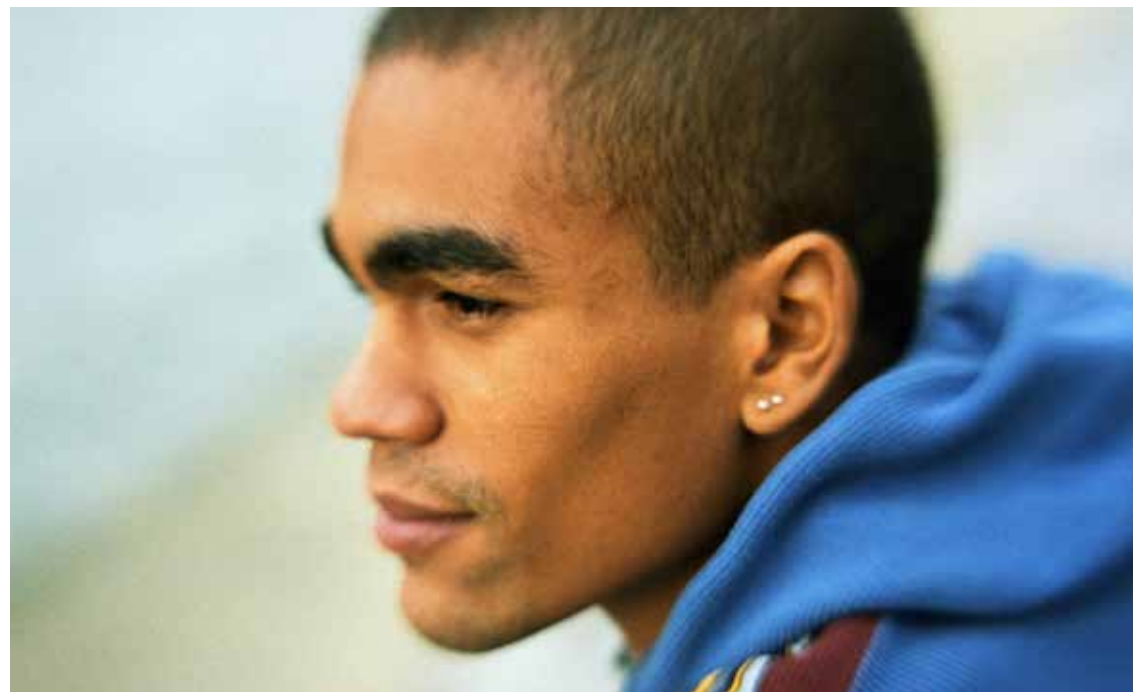
Postbus 390  
7400 AJ Deventer  
Info@jeugdggz.com

[www.jeugdggz.com](http://www.jeugdggz.com)

## Psychomotorische therapie (PMT)



### Informatie voor jongeren



## Over Jeugd ggz

Jeugd ggz ondersteunt kinderen en jongeren met psychiatrische problemen en hun omgeving.

De ondersteuning is gericht op het oplossen van problemen en het beperken van de gevolgen daarvan voor het dagelijks leven. Waar mogelijk stimuleren wij de eigen kracht van de patiënt en zijn of haar netwerk, om zo de behandeling te ondersteunen en zo kort mogelijk te laten duren.

Psychomotorische therapie (PMT) is een vorm van therapie die plaatsvindt in een gymzaal. Het is een ervaringsgerichte therapie. Dit betekent dat we niet alleen praten, maar ook doen: bewegingsgerichte oefenvormen (bijvoorbeeld sport en spel, zelfverdediging, dans, fitness) en lichaamsgerichte oefenvormen (zoals ontspannings- en ademhalingsoefeningen).

# Psychomotorische therapie

**Door bezig te zijn leer je je lichaamssignalen, gevoelens en eigen gedrag herkennen en begrijpen. Je leert hierdoor je klachten en problemen anders op te lossen. Soms is dat best lastig. Maar je krijgt hierbij steun van de psychomotorisch therapeut.**

Bij PMT gaat het erom hoe je met de verschillende activiteiten omgaat. Het is dus helemaal niet nodig om goed te kunnen sporten.

## Is PMT iets voor jou?

Bij de PMT komen jongeren met verschillende problemen, bijvoorbeeld:

- conflicten hebben met anderen;
- je eenzaam en alleen voelen (depressief)
- druk en chaotisch zijn
- geen controle over boosheid
- jezelf als negatief ervaren

- (faal)angstig zijn
- moeite hebben met contact maken
- niet kunnen of durven praten over dingen die gebeurd zijn
- lichamelijke klachten hebben (bijvoorbeeld je gespannen voelen)

## De therapie

We starten met een kennismakingsgesprek. Daarna kijken we een aantal keer wat jij als probleem ervaart. Met jou en je ouders overleggen we of PMT je kan helpen. Bij PMT kun je zowel individueel als in een groep aan het werk.

## Individuele therapie

Bij de individuele PMT ga je samen met de therapeut aan de slag om jouw doelen te behalen. Wanneer deze behaald zijn, kun je in overleg stoppen.

## Kim

*De ouders van Kim (14) zijn pas gescheiden. Sindsdien is ze erg gesloten en op zichzelf. Op school haalt ze slechte cijfers. Tijdens een badmintonactiviteit waarbij ze regels moet maken, blijkt dat ze na 10 minuten nog geen regels heeft gemaakt. Wanneer dit besproken wordt, zegt Kim dat ze dit niet te durft. Bij de volgende activiteiten helpt de therapeut haar. Waardoor haar zelfvertrouwen toeneemt en ze ook thuis weer meer dingen onderneemt.*

## Groepstherapie

In de PMT-groep zitten jongeren van dezelfde leeftijd. Ze kunnen hetzelfde lastig vinden als jij. Hierdoor kun je veel van elkaar leren. Door samen oefeningen te doen en hierover te praten, merk je dat je steeds beter met problemen leert omgaan. Als jij vindt

dat je genoeg geleerd hebt, kun je in overleg stoppen.

## Rafael

*Rafael (16 jaar) wordt snel boos en agressief. Tijdens de PMT leert hij de signalen die zijn lichaam geeft en zijn emoties te herkennen. Door verschillende oefeningen gaat Rafael na waar zijn boosheid vandaan komt. Nu kan hij zijn eigen spanningsthermometer samenstellen. Deze drukt de fases van Rafaels boosheid uit. Hierdoor kan hij voortaan zijn boosheid beter voelen aankomen, zodat hij hierover meer controle heeft.*

## Kosten

De behandeling van jeugd tot 18 jaar wordt door de gemeente betaald. Hiervoor is een verwijzing van een huisarts, medisch specialist of jeugdarts nodig, of een aanmelding door de gemeente.

**'Ik heb geleerd hoe ik zélf initiatief kan nemen'**