

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

Psychomotorische therapie (PMT)



Informatie voor kinderen



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.

Bij psychomotorische therapie (PMT) is de behandeling in een gymzaal. De meneer of mevrouw die de behandeling geeft, heet de psychomotorisch therapeut. Samen met de psychomotorisch therapeut ga je werken aan de problemen waar je onze hulp bij wilt.

Psychomotorische therapie

Bij PMT ga je verschillende oefeningen doen. Deze lijken soms op de gymlessen op school. Het verschil is dat je bij PMT gaat oefenen wat je lastig vindt. Dit doen we op een leuke en uitdagende manier die bij jou past.

Bij PMT praten we niet alleen, maar doen ook heel veel. Soms is dat doen best lastig. Maar je zult zien dat je ook op een leuke manier aan moeilijke dingen kunt werken. Bij PMT gaat het erom hoe je met de oefeningen omgaat. Het is dus helemaal niet belangrijk of je kunt sporten.

Is PMT iets voor jou?

Bij PMT komen kinderen met verschillende problemen en dingen die ze lastig vinden. Voorbeelden hiervan zijn:

- Ik ben heel druk en dat is lastig
- Ik ben vaak verdrietig

- Ik zit niet lekker in mijn vel
- Ik word (heel) snel boos
- Ik word vaak gepest
- Ik heb vaak ruzie met volwassenen
- Ik ben vaak bang
- Ik kan niet praten over vervelende dingen die gebeurd zijn

De therapie

We beginnen met kennismaken. Daarna gaan we een paar keer kijken wat jij lastig vindt. We overleggen met jou en je ouders of PMT je kan helpen. Het kan zijn dat de therapie alleen met jou en de psychomotorisch therapeut is. Dat heet individuele therapie. Het kan ook zijn dat het in een groepje met andere kinderen is. Dat noemen we groepstherapie. Wanneer je vindt dat je genoeg geleerd hebt, kun je overleggen of je gaat stoppen.

Individuele therapie

Bij individuele PMT ben je alleen met de therapeut in de gymzaal. Je oefent met de dingen die je lastig vindt.

Roos (11 jaar) vindt het lastig om te zeggen wat ze wel en niet wil. Ze is dat anderen haar dan niet meer aardig vinden. Bij PMT gaat ze hiermee oefenen. Tijdens een tikspel wordt er gevraagd wie de tikker wil zijn, wil niemand dit. Roos zegt dan 'ik wil wel', terwijl ze het eigenlijk niet wil. Iemand in de groep herinnert Roos aan haar doel: durven zeggen als ze iets niet wil. Dit gaat ze oefenen met hulp van haar groepsgenoten.

Groepstherapie

Bij PMT in een groep zit je bij kinderen die ongeveer even oud zijn als jij. Ze kunnen hetzelfde las-

tig vinden als jij. Of soms andere dingen. Hierdoor kun je veel van elkaar leren. Samen doe je oefeningen en praat je er over. Hierdoor merk je dat je steeds beter met problemen leert omgaan.

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.

Joost (9 jaar) merkt dat er soms dingen fout gaan die hij doet. Hij is vaak druk, heeft veel ongelukjes en voelt zich soms anders dan zijn klasgenoten. Bij PMT leert hij eerst na te denken voordat hij wat doet. Hij merkt dat hij minder fouten maakt, minder ongelukjes heeft en dat hij zekerder is.

'Ik ga weer met plezier naar school!'