

Psychomotorische therapie

Informatie voor jeugd en ouders

Pro Persona Jeugd biedt psychomotorische therapie als een aanvulling op een behandeling.

Iedereen voelt zich wel eens verdrietig of heeft last van bepaalde dingen. Soms kun je deze problemen oplossen door er met je ouders, broer, zus of vrienden over te praten. Soms heb je wat meer hulp nodig om je problemen op te lossen. Een psychomotorisch therapeut kan jou hierbij helpen.

Bij het woord therapie denk je misschien aan praten. Logisch, want heel vaak is dat ook zo. Maar het kan ook anders. Via bewegen bijvoorbeeld, dat gebeurt bij PMT. Samen met de psychomotorische therapeut doe je allerlei spellen, sportactiviteiten en oefeningen in de gymzaal. Deze activiteiten helpen je om beter te leren wat je voelt en anders naar problemen te kijken en ermee om te gaan, zodat je er geen of niet meer zoveel last van hebt.

Het doel van deze therapie is dat je geen of niet meer zoveel last hebt van je problemen. Je kunt dingen leren zoals: Wat voel ik en hoe kan ik het beste met dit gevoel omgaan? Op welke manier kan ik beter samenwerken met anderen? Wat kan ik doen als iemand mij pest? Wat kan ik doen als ik boos ben? Waar ben ik goed in? Hoe kan ik leren meer plezier te hebben? Wat wil ik? Op welke manier kan ik positiever zijn over mezelf en mijn lichaam?

Het is belangrijk om te weten dat het er niet om gaat hoe goed je bent in sport en bewegen.

Voor wie?

Psychomotorische therapie bij Pro Persona is een therapie die jou kan helpen als je problemen hebt. Misschien vind je het moeilijk om je emoties te laten zien, voel je je onzeker, ben je vaak boos of somber, kun je niet goed ontspannen of voor jezelf opkomen, beleef je je lichaam negatief, of heb je iets verdrietigs meegemaakt wat je moeilijk kunt verwerken. Door dingen te doen gaan we oefenen met deze dingen. Psychomotorische therapie is een aanvulling op de behandeling. Je huidige behandelaar blijft op de achtergrond aanwezig en wordt op de hoogte gehouden van de behandeling.

Hoe?

PMT kan individueel (aan jou alleen) of in een groep worden gegeven. Soms is het fijn om in een groep met anderen kinderen of jongeren de therapie te volgen. Zo kun je met elkaar oefenen wat je lastig vindt en van elkaar leren. Soms vragen we aan je ouders om ook een keer naar de zaal te komen.

De therapeut zal contact opnemen met jou en/of je ouders voor een kennismakingsgesprek. In dit gesprek kijken we hoe deze therapie jou kan helpen. Ook gaan we de gymzaal bekijken en soms al een activiteit doen.

De meeste kinderen en jongeren komen vanaf de kennismaking één keer in de week naar therapie. In overleg met jou en eventueel je ouders bekijken we hoe vaak je therapie hebt en voor hoe lang.

Sportkleding is niet verplicht, sportschoenen voor binnengebruik wel. Om goed te kunnen bewegen, raden we je aan makkelijk zittende kleding te dragen. De bijeenkomsten duren 45 minuten tot een uur.

Waar en wanneer?

De bijeenkomsten vinden plaats op een locatie van Pro Persona Jeugd.

Meer informatie

Heb je vragen, neem dan –alleen of met je ouders- contact op met je hulpverlener.