

## Psychomotorische therapie bij Praktijk Zij aan Zij

Voor kind, adolescent, ouders en gezin



### Bij Praktijk Zij aan Zij:

- werken we met een multidisciplinair team van orthopedagogen, psychologen en (systeem- en vak)therapeuten
- staan we voor heldere, duidelijke adviezen
- werken we zoveel mogelijk oplossingsgericht.
- werken we zonder wachtlijsten en gaan we zo snel mogelijk van start: wanneer kind, jongere of het gezin vastloopt kan direct hulp geboden worden.

**We zetten graag moeilijkheden om in mogelijkheden!**

### Waarom psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelmethodede voor kinderen en jongeren die vastlopen in het dagelijks leven. Niet alleen thuis, maar ook op school kan hier last van ondervonden worden. Meestal kunnen deze problemen opgelost worden door te praten met ouders of vrienden, echter soms is er wat meer nodig: een psychomotorisch therapeut kan dan uitkomst bieden.

### Wat houdt PMT bij Praktijk Zij aan Zij in?

PMT is een ervaringsgerichte therapie. Dit betekent dat er niet alleen gepraat wordt, maar ook vooral dingen gedaan en ervaren worden. Tijdens diverse werkvormen leren kinderen hun gedachten, gevoelens en gedragspatronen herkennen en beter begrijpen. Ze leren anders naar problemen kijken en oefenen met handelingsalternatieven zodat de last vermindert. Samen met de therapeut wordt ook besproken hoe het geleerde in het dagelijks leven toegepast kan worden.



### Hoe ziet een traject er uit?

Binnen Praktijk Zij aan Zij is naast de psychomotorisch therapeut altijd een orthopedagoog of psycholoog betrokken bij het hulpverleningstraject. Met deze zorgverlener vindt de eerste kennismaking en verkenning van de hulpvraag plaats en deze houdt regie over het proces van de therapie. Aanvullend aan de therapie vinden gesprekken met de ouders of verzorgers van het kind plaats. Een traject wordt na enkele sessies (meestal vijf) geëvalueerd samen met ouders, therapeut en orthopedagoog/psycholoog om te bekijken of de doelen behaald zijn en of er kan worden afgerond of dat verlenging nodig of gewenst is.

### Mogelijke hulpvragen

Ik wil ...

- leren opkomen voor mezelf
- positief denken over mezelf
- anders omgaan met boosheid
- mezelf sterker voelen
- angsten durven aangaan
- mezelf beter leren kennen
- sociale contacten leren aangaan en onderhouden

### Mogelijke klachten

Ik heb last van ...

- onzekerheid en/of faalangst
- pestgedrag en/of agressie
- traumatische ervaringen
- een negatief zelfbeeld
- hoogbegaafdheid
- gedragsproblemen
- onverklaarbare lichamelijke klachten
- angst
- moeite met rouwverwerking
- somberheid
- identiteitsproblematiek
- moeite met de scheiding van ouders
- gevolgen van niet aangeboren hersenletsel
- (licht) verstandelijk beperkte vermogens
- grenzeloosheid
- gezinsproblemen
- spanningsklachten
- communicatieproblemen
- (de gevolgen van) autisme diagnose/kenmerken
- (de gevolgen van) ADHD diagnose/kenmerken

# De mogelijkheden voor psychomotorische therapie

- **Individuele PMT**

Binnen de individuele sessies gaat de psychomotorisch therapeut samen met het kind aan de slag met de doelstellingen door middel van verschillende werkvormen. Dit kunnen actieve spelvormen zijn zoals voetbal of hockey maar ook rustige vormen, zoals ademhalingsoefeningen of het oplossen van een raadsel behoren tot de mogelijkheden. De therapeut sluit altijd zoveel mogelijk aan bij het niveau en de beleving van het kind.

- **Gezins-PMT**

Bij gezinssessies staat het doen en ervaren samen met (een deel van) het gezin op de voorgrond. Tijdens deze sessies wordt met het gezin in de zaal gewerkt met opdrachten zoals een samenwerkingsoefening of opdrachten waarbij geleerd wordt om rekening met elkaar te houden. Duidelijkheid in de functie en/of reden van bepaald gedrag, denk- of interactiepatronen kunnen hier verkregen worden. Daarnaast kan geoefend worden met het toepassen van nieuwe inzichten.

- **Groeps-PMT**

Binnen de praktijk bestaan meerdere groepsmodules. Dit kan door een psychomotorisch therapeut vormgegeven worden, zoals bij een Rots & Water training, maar ook worden groepsmodules aangeboden waarbij de therapeut samenwerkt met een collega. Het kan bijvoorbeeld zijn dat een kind gericht kan werken aan doelen in groepsverband; in dat geval is een groepsmodule passender dan een individueel traject.

---

## Wilt u meer informatie?

**Regio Midden-Oost Gelderland: Velp - Zevenaar - Doetinchem**

Telefoon: 026 – 3792376 | E-mail: [contact@zijaanzij.info](mailto:contact@zijaanzij.info)

**Regio Noord Gelderland: Apeldoorn - Zutphen**

Telefoon: 055 – 7857247 | E-mail: [contact-ngld@zijaanzij.info](mailto:contact-ngld@zijaanzij.info)

Of bezoek onze site: [www.zijaanzij.info](http://www.zijaanzij.info)