

PMT ter vermindering van angst

Psychomotorische therapie voor mensen met een verstandelijke beperking die in het dagelijks leven hinder ondervinden van hun angst. Bijvoorbeeld wanneer er sprake is van een paniekstoornis, paniekaanvallen, sociale fobie, of angststoornissen. Vaak in combinatie met vermijdingsgedrag, agressief gedrag of ander disfunctioneel coping gedrag.

Doel

Cliënt (h)erkent zijn angst in het dagelijks leven en kan tijdig gedragsalternatieven toepassen. De behandeling richt zich op de verschillende aspecten die de angst in stand houden (vicieuze cirkel). Cliënt krijgt inzicht in zijn of haar cognities en leert beter met stress(reacties)om te gaan.

Traject

Fase 1) Veiligheids- en observatie fase

De hulpvraag wordt verkend en gekeken wordt hoe de cliënt met zichzelf, de therapeut en het materiaal omgaat. Het doel van deze fase is dat de cliënt gemotiveerd raakt voor de PMT en zich op zijn gemak voelt.

Fase 2) Psycho-educatie / cognities

Een belangrijk onderdeel is de voorlichting over het lichaam, lichaamssignalen en stressreacties. Daarnaast is er aandacht voor de angstgerelateerde en steunende gedachten (cognities). Dit komt binnen alle fases aan bod, in relatie tot de ervaring van dat moment maar ook eerder beleefde ervaringen.

Fase 3) Interoceptieve exposure, ontspanning en taakconcentratie

Interoceptieve exposure → blootstelling aan lichamelijke sensaties met als doel de angst die door allerlei lichamelijke sensaties opgeroepen kan worden, te laten uitdoven.

Ontspanning → Tijdens de pmt worden verschillende ontspanningsoefeningen aangeleerd met als doel het spanningsniveau te verlagen en te ervaren dat er invloed uitgeoefend kan worden op gevoelens/lichaamssensaties die gepaard gaan met angst.

Taakconcentratie → Cliënt leert zijn aandacht selectief te richten (concentratie). Doel hiervan is een verhoogde oplettendheid, gericht op het hier en nu.

Fase 4) Exposure in vivo / transferfase

Aan de hand van een door de therapeut en cliënt opgestelde angsthiërarchie worden verschillende spannende situaties doorlopen. De cliënt gaat zowel tijdens de therapie als daarbuiten spannende situaties aan en doet hier succeservaringen in op.

De cliënt kan de vaardigheden opgedaan binnen PMT ook inzetten in situaties in het dagelijks leven. De transfer wordt bevorderd door concreet en daardoor zeer herkenbaar gedrag uit de therapiesessies te bespreken met betrokkenen uit de omgeving van de cliënt.

Contra-indicaties

- Ernstige psychiatrische problematiek waardoor de cliënt zich onvoldoende in het hier en nu bevindt (bijv. psychose)
- Een onveilige, schadelijke situatie
- Onvoldoende ondersteuningsfactoren in zijn of haar omgeving

Tijdsinvestering

Sessies:	1 keer per week 45 a 60 minuten; 25 tot 60 sessies.
Gesprekken:	3 tot 6 uur; intake, tussenevaluatie(s), MDO, afstemmingsoverleg en eindgesprek
Verslaglegging:	6 tot 8 uur; behandelplan, observatie of tussenevaluatieverslag, eindverslag.

Mogelijke middelen ter ondersteuning

- Spanningsmeter
 - Diathese-stressmodel
 - Spanningsdagboek.
 - Cognitieve gedragstherapie
 - Aandachts- en ontspanningsoefeningen
-
- 

