

PMT ter vermindering van weerbaarheidsproblematiek voor mensen met een licht verstandelijke beperking

Psychomotorische therapie voor mensen met een matige of lichte verstandelijke beperking die in contact met anderen onvoldoende voor zichzelf op kunnen komen.

Doel

De cliënt kan zijn of haar grenzen en wensen herkennen en deze op adequate wijze kenbaar maken aan de ander.

Traject

Fase 1) Veiligheids- en observatiefase

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 of haar gemak voelt. Plezier en succesbeleving staan centraal.

Fase 2) Het herkennen van ja, nee en twijfel gevoelens.

De cliënt wordt zich bewust van zijn of haar lichaamssignalen die aanduiden dat er een grens bereikt wordt.

Fase 3) Weerbaarheidstraining.

De cliënt leert op te komen voor zijn eigen wensen en grenzen. Door zijn of haar kracht te ervaren en in te zetten, te oefenen met verbaal en non verbaal 'nee' zeggen (stemgebruik, houding, mimiek), het maken van eigen keuzes en de regie te nemen.

Fase 4) Transferfase

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 therapie sessies te bespreken met de cliënt en betrokkenen uit de omgeving van de cliënt. Gewerkt wordt met huiswerkopdrachten, exposure in vivo (praktijk oefeningen) en rollenspellen.

Contra-indicaties

- Ernstige psychiatrische problematiek waardoor de cliënt zich onvoldoende in het hier en nu bevindt (bijvoorbeeld acute psychose).

Tijdsinvestering

Sessies: 1 keer per week 45 a 60 minuten; 20 tot 30 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

- Huiswerk opdrachten
- Anker
- Methodieken als: Rots en Water, Ho tot hier en niet verder, Sherborne bewegingspedagogiek.