

PMT ter bevordering van het herkennen en uiten van emoties

Psychomotorische therapie voor mensen met een verstandelijke beperking die op basis van een gebrek aan mogelijkheden en/ of vaardigheden om gevoelens en emoties te herkennen en gepast te uiten. Probleemgedrag kan voortkomen uit tekortschietende sociaal-emotionele ontwikkeling, en kan zich zowel in externaliserend als internaliserend gedrag uiten. Sprake kan zijn van een of meerdere van onderstaande klachten:

- Spanningsklachten, psychosomatische klachten, of een somatoforme stoornis;
- Geremd gedrag, teruggetrokken gedrag, vermijdingsgedrag;
- Blokkades in denken of handelen door emotionele spanning, eventueel zonder dat de persoon weet waar de spanning vandaan komt.

Doel

De cliënt leert zijn eigen lichaamssignalen en emoties waar te nemen, te herkennen en kenbaar te maken aan een 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, vertrouwen opbouwt en zich op zijn gemak voelt.

Fase 2) Exploratiefase

Er wordt stilgestaan bij gevoelens en emoties. De bewustwording van lichaamssignalen wordt vergroot. De cliënt krijgt de mogelijkheid gevoelens en emoties bij zichzelf en anderen te verkennen en herkennen.

Fase 3) Oefenfase

De cliënt vergroot zijn grip op de lichaamssignalen en hier bijbehorende emoties. Door verschillende oefenvormen wordt geoefend met beïnvloeden van de samenhang tussen emoties, lichaam en gedrag. Ook het uiten van emoties in zowel lichaam, gedrag als woorden komt aan bod.

Fase 4) Generalisatiefase

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 therapieessies te bespreken met betrokkenen uit de omgeving van de cliënt.

Contra-indicaties

- Onvoldoende vermogen tot zelfreflectie
- Ernstige psychiatrische problematiek waardoor de cliënt zich onvoldoende in het hier en nu bevinden (bijv. Psychose)
- Ongecontroleerd middelengebruik

Tijdsinvestering

Sessies: 1 a 2 keer per week 45 minuten; 15 tot 40 sessies

Gesprekken: 3 tot 6 uur; intake, tussenevaluatie(s), MDO, afstemmingsoverleg en eindgesprek

Verslaglegging: 6 tot 8 uur; behandelplan, observatie of tussenevaluatieverslag, eindverslag.

Mogelijke ondersteunende middelen

- Diathese stress model
- Spanningsmeter
- Reflectiemodel bijvoorbeeld via stop-denk-doe
- Ontspanningsoefeningen

