

PMT ter verbetering van spanningsregulatie

Psychomotorische therapie voor mensen met een verstandelijke beperking en een aan spanning gerelateerde hulpvraag. Te denken valt aan een post traumatische stress stoornis, paniekstoornis, moeite met ontspannen en het niet los kunnen laten van gedachten .

Doel

De cliënt (of de begeleider) leert spanning te herkennen en leert vaardigheden om hier op een adequate manier mee om te gaan.

Traject

Fase 1) Veiligheids- en observatiefase

De hulpvraag wordt verkend en gekeken word 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) Spanningsbronnen herkennen en spanningsopbouw in kaart brengen

Door middel van verschillende bewegingsgericht en lichaamsgerichte activiteiten verkent, herkent en erkent de cliënt zijn lichaamssignalen die bij spanningsopbouw horen.

Fase 3) Grip krijgen op spanning

De cliënt krijgt handvatten aangeboden om de spanning te reguleren. Zijn probleemoplossend vermogen wordt vergroot. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan het herkennen van eigen grenzen, uiten van emoties, op zoek gaan naar verduidelijking. En door het aanleren van eenvoudige ontspanningsoefeningen of spanningsverlagende activiteiten. De cliënt krijgt huiswerkopdrachten mee om de opgedane vaardigheden in het dagelijks leven toe te passen.

Fase 4) Transferfase

De cliënt ervaart dat hij zijn spanning ook in het dagelijks leven (h)erkent en tijdig, al dan niet samen met begeleiding, spanningsverlagende gedragsalternatieven toe kan passen. De afhankelijkheid van de therapie wordt afgebouwd.

Contra-indicaties

- Ernstige psychiatrische problematiek waardoor de cliënt zich onvoldoende in het hier en nu bevindt (bijv. Psychose)

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

- Spanningsmeter, spanningsdagboek
- Diathese-stressmodel
- Ez-air en/of biofeedback
- Ontspanningsoefeningen, al dan niet ondersteund door audio bestanden