

# Psychomotorische therapie

## Wat is psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie (PMT) is een ervaringsgerichte behandelvorm waarbij doen en voelen centraal staan. Door middel van spel, beweging en lichaamsgerichte oefeningen helpt PMT kinderen en jongvolwassenen om beter in contact te komen met hun lichaam, emoties en gedrag. Niet praten, maar ervaren staat voorop – in een veilige omgeving waar ruimte is om te oefenen, te ontdekken en te groeien.

## Voor wie?

PMT is geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar tot jongvolwassenen die vastlopen in hun ontwikkeling. Dit kan komen door een diagnose zoals ADHD of autisme, maar ook door spanningen in de thuissituatie, een moeilijke voorgeschiedenis of emotionele overbelasting. Sommige kinderen ultiem dit in druk, impulsief of grensoverschrijdend gedrag. Anderen trekken zich juist terug, piekeren veel of hebben last van lichamelijke spanningen. PMT helpt beide groepen om beter te leren voelen, begrijpen en reageren.

## Hoe werken we?

We starten met een intakegesprek met het kind en de ouders/verzorgers. Samen brengen we de hulpvraag in kaart en stellen we doelen op. In onze speciaal ingerichte ruimte aan de Industrieweg werken we met sport- en spelmaterialen die aansluiten bij de beleavingswereld van het kind. De therapeut observeert, speelt mee en benoemt wat er gebeurt. Zo ontstaat inzicht in gedrag en emoties, en krijgt het kind handvatten om anders te reageren. Denk aan het oefenen van grenzen, het herkennen van spanning of het leren omgaan met boosheid of verdriet.

## Wat maakt ons uniek?

- Beweging als ingang tot emotionele groei.
- Gericht op lichaamsbewustzijn, zelfvertrouwen en emotieregulatie.
- Persoonlijke begeleiding in een veilige, speelse setting met ruimte om naar buiten te gaan.
- Aandacht voor zowel gedrag naar buiten (bijv. boosheid) als naar binnen (bijv. angst of terugtrekking).
- Therapie afgestemd op de hulpvraag en het tempo van het kind.

## Praktisch

**Sessieduur:** 45 minuten.

**Behandelduur:** gemiddeld 6 tot 9 maanden.

**Setting:** individueel, ouder-kind sessies mogelijk.

**Locatie:** Industrieweg, Heerjansdam.

## Meer weten of aanmelden?

Wilt u meer informatie over psychomotorische therapie? Neem dan contact op met onze collega's van het aanmeldteam.

☎ 06 - 146 389 08

✉ [aanmelden@horsesenco.nl](mailto:aanmelden@horsesenco.nl)

🌐 [www.horsesenco.nl](http://www.horsesenco.nl)