

Psychomotorische Therapie (PMT)

Informatie over de behandelmethode Psychomotorische Therapie (PMT) op de afdeling Psychiatrie, Stemmingsstoornissen.

PMT

PMT is een therapievorm waarin u binnen een gearrangeerde situatie in actie komt. PMT kan een bijdrage leveren aan het verminderen van de klachten, die gepaard gaan met het hebben van een depressieve stoornis.

Binnen PMT wordt geprobeerd om passende oefensituaties te creëren waarin u letterlijk in beweging kunt komen. Hierbij maken we gebruik van vormen uit de sport- en spelwereld, en meer op het lichaam georiënteerde technieken. Het doel is bovengenoemde klachten stapsgewijs te verminderen.

Aanbod

Het aanbod is te onderscheiden in:

- een meer lichaamsgerichte benadering;
- een meer bewegingsgerichte benadering;
- runningtherapie en wandelen.

De klinische ervaring leert dat hierdoor niet alleen de specifiek lichamelijk beleefde aspecten van depressie verbeteren, maar dat er ook op cognitief niveau verschuivingen plaatsvinden. Zo mogelijk wordt besproken hoe directe ervaring en gedachten daaromtrent te begrijpen zijn vanuit de depressiebehandeling.

Voor het aanbieden van fysieke activiteiten en runningtherapie bij depressie bestaat inmiddels voldoende wetenschappelijke ondersteuning over de werkzaamheid.