

Psychomotorische therapie voor jongeren

Psychomotorische therapie is een praktische therapievorm. Vanuit jouw krachten en talenten leer je omgaan met jouw (innerlijke) weerstanden en specifieke uitdagingen. Op praktische wijze (Handen-doen) krijg je steeds meer inzicht (Hoofd-weten) in de persoon die je bent en hoe je op liefdevolle wijze (Hartvoelen) met jezelf, de ander en het leven om kunt gaan. Hierin ben je zelf expert. De therapie en begeleiding helpen je op je eigen wijsheid te vertrouwen en te groeien naar je gewenste doel. Lichaamsbewustzijn, beweging en spel worden hierbij als middel gebruikt. Bij de eerste kennismaking wordt duidelijk waar je tegen aan loopt, wat je wilt leren en waar je interesses liggen. Op basis van je leerdoel maken we samen een plan en kijken we hoe lang dit traject zal duren. De therapeut zal je gedurende het gehele traject begeleiden en indien nodig je omgeving, zodat je aan het einde van het traject je doel(en) gehaald hebt. In elke sessie zal je hoofdleerdoel terugkomen, maar bespreken we ook actuele thema's. Afhankelijk van je eigen interesses worden specifieke bewegingsvormen ingezet. Afgestemd op je leerthema's doe je in een veilige setting, vaak leuke fysieke oefeningen waarin je meer inzicht krijgt in je problemen, maar ook antwoorden vindt over hoe hiermee om te gaan. Niets is leuker dan leren over jezelf en als je merkt dat iets werkt raak je vaak gemotiveerd om dit nieuwe gedrag of inzicht ook in je dagelijkse leven toe te passen. Al doende helpt de therapeut je om je eigen krachten en wijsheid te vinden en te benutten om zo sterker in je lijf en leven te komen staan.

Wat mag je van de therapeut verwachten?

Het intakegesprek en het psychomotorisch onderzoek vormen de basis voor de therapie. In een eerste gesprek kan je kennismaken met de therapeut en de manier van behandelen. Vervolgens kom je driemaal een uur naar de therapeut en wordt dan geobserveerd en/of getest.

Soms is er een observatie op school of overleg met andere belanghebbende, zoals de arts of andere behandelaars. Dit onderzoek leidt tot een persoonlijk advies. Ga je akkoord, dan wordt er een individueel behandelplan opgesteld en kan de therapie starten. De duur van de therapie is sterk afhankelijk van de hulpvraag. De therapie wordt wekelijks gegeven en duurt een uur.

Kosten

Een therapiesessie kost €87,60 per uur en wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering of volledig van uit de jeugdwet tot en met 18 jaar.