



# Psychomotorische therapie

## PMT

Karine Woedstadt

# Wat is Pmt?

- een lichaamsgerichte therapie,
  - het bewegen,
  - het lichamelijke en
  - het zintuiglijke als aanknopingspunt van behandeling
- doel
  - een gedragsverandering tot stand te brengen
- de psychosociale of psychiatrische problematiek
  - bewust te worden, verminderen, weg te nemen

# Wat is Pmt? <sup>2</sup>

Non-verbaal : doen, kijken, bewegen en verbeelden

Verbaal: woorden geven aan belevingen en ervaringen,  
met mekaar delen,  
discussiëren, reflectie, inzicht verwerven

Invalshoek : cognitief gedragstherapeutisch

Aanpakken van de ziektesymptomen	Sterker maken van jongere en diens ouders	Een gezond lichaam
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Terug aanleren van normaal eetpatroon</li> <li>■ <u>Naar gezond gewicht gaan</u></li> <li>■ <u>Corrigeren van anorectische gedachten</u></li> <li>■ <u>Verbeteren lichaamsbeleving</u></li> <li>■ <u>Psycho-educatie rond ziekte en jongere en gezin</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>Ik- sterker worden</u></li> <li>■ <u>Sociale contacten terug opnemen en verbeteren</u></li> <li>■ <u>Werken aan coping</u></li> <li>■ Gezin zien als steun en bron van genezing</li> <li>■ Werken rond perfectionisme</li> <li>■ Jongere (en diens gezin) <u>inzicht geven in hun sterktes en kwetsbaarheden</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <u>Eerst naar MGG, dan naar een OG</u></li> <li>■ Regelmatig grondige lichamelijke opvolging</li> <li>■ Herstel of op gang komen menstruele cyclus</li> <li>■ Groei!</li> <li>■ Evenwichtige voeding</li> </ul>

Aanpakken van de ziektesymptomen	Sterker maken van jongere en diens ouders	Een gezond lichaam
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b><u>Naar gezond gewicht gaan</u></b></li> <li>▪ <b><u>Corrigeren van anorectische gedachten</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*cognitief gedragstherapeutische technieken</li> </ul> </li> <li>▪ <b><u>Verbeteren lichaamsbeleving</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Lichaamsbeleving</li> <li>* Vermijdend gedrag</li> <li>* Controlerend gedrag</li> <li>* Compenserend gedrag               <ul style="list-style-type: none"> <li>- bewegingsdrang</li> <li>- hyperactief gedrag</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ <b><u>Psycho-educatie rond ziekte</u></b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b><u>Ik- sterker worden</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* zelfbeeld</li> <li>* zelfvertrouwen</li> <li>* vertrouwen opbouwen</li> <li>* inzicht sterktes en zwaktes</li> </ul> </li> <li>▪ <b><u>Sociale contacten terug opnemen en verbeteren</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* lichaamstaal</li> <li>* sociale vaardigheden</li> </ul> </li> <li>▪ <b><u>Werken aan coping</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* leren uiten van emoties</li> <li>* emotie-regulatie</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b><u>Eerst naar MGG, dan naar een OG</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* fase programma</li> <li>* spierversterkende oefening</li> </ul> </li> <li>▪ <b><u>Leren genieten van het lichaam</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ademhalings oefeningen</li> <li>* relaxatie</li> <li>* sensory - awareness</li> </ul> </li> </ul>

# Doelstellingen Pmt - Probst

1. ontwikkelen realistisch – positieve lichaamsbeleving
2. regulatie hyperactiviteit – impulsen – spanningen
3. verbeteren sociale contacten
4. leren genieten van het lichaam

# 1. Lichaamsbeleving – Wat?

- neurofysiologische component
  - visuele – tactiele – ruimtelijke aspecten
- psychologische component
  - cognitieve en subjectieve ervaringen
- gedragscomponent
  - vermijdingsgedrag
  - controle gedrag - rituelen
  - compensatoir gedrag

# LB = primair en essentieel aspect van eetstoornis

- Uit onderzoek is gebleken dat een negatieve LB gerelateerd is met ernst van de eetstoornis (Probst)
- Diverse auteurs bevestigen dat er een prognostische terugval te verwachten is, als de verstoorde LB niet behandeld wordt

# Enkele kenmerken lichaamsbeleving

- Onrealistische beoordeling van lichaamsvormen en breedten
- Discrepantie tussen zien, voelen, ervaren
- Met vermageren neemt ontevredenheid niet af
- Discrepantie tussen beoordeling eigen lichaam - van anderen
- ...

# Behandeling lichaamsbeleving

- videoconfrontatie
- spiegel oefeningen
- perceptuele technieken
- kledingsarrangementen
- creatieve opdrachten
- ...

# Videoconfrontatie

- ▣ gestandaardiseerde videobeelden in bikini
  - ▣ bij opname en ontslag
  - ▣ samen kijken met therapeut en groepsgenoten
  - ▣ verwoorden van gevoelens en gedachten
  - ▣ verwarring veroorzaken
  - ▣ video = meer afstandelijke/objectievere positie
- = krachtige confrontatie voor AN die hun vermagering minimaliseren of ontkennen

# Spiegel oefeningen

- **doel** - constructief omgaan met spiegel
  - de veranderingen tijdens gewichtsherstel volgen
  - dit veranderende lichaam leren aanvaarden
- **hoe:** - het hele lichaam beschrijven zonder een waardeoordeel te vellen
  - >< niet alleen negatief beladen lichaamsdelen
  - verschillende wijzen van uitvoering
- **wanneer:** wekelijks
- De stemming kan door lichaamsexposure sterk negatief beïnvloed worden, omdat jongere zich voornamelijk richt op negatief beleefde lichaamsdelen
- Als er voorzichtig mee wordt omgesprongen en negatieve fixaties vermeden, werkt herhaaldelijk uitvoeren van spiegel oefeningen als soort exposure met desensitisering
  - vermijdingsgedrag voor spiegel neemt af
  - controlegedrag neemt af

# Perceptuele technieken

- lichaamstekeningen van het hele lichaam
- schatten van omtrek met behulp van touw
  - vergelijken van beleefde / gewenste / reële omtrek
- silhouetkaarten

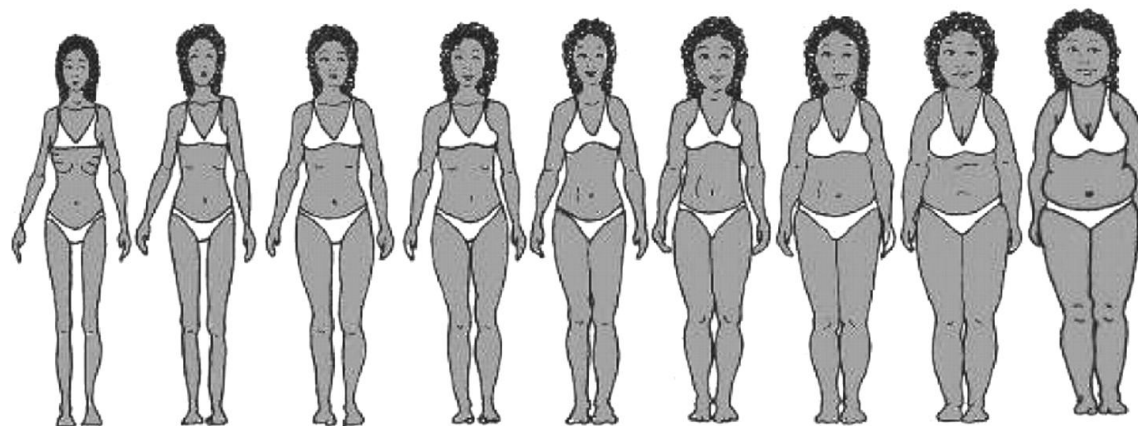
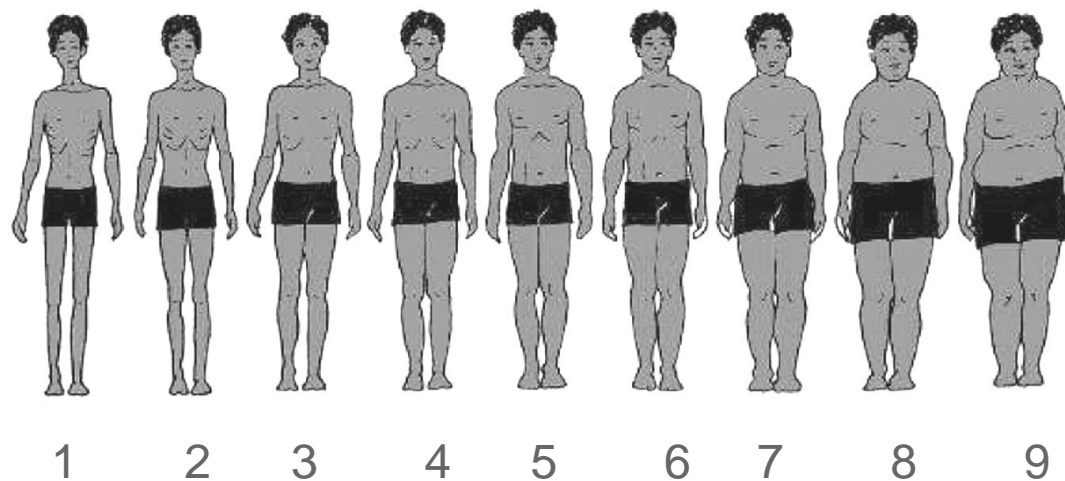
doel : verwarring brengen

deze oefeningen kunnen gebruikt worden om irreële cognities ten aanzien van lichaamsbeleving uit te dagen en bij te stellen

# touwoefening



## silhouetkaart



# Creatieve opdrachten

- kledingsarrangementen
- collages
- brief schrijven naar...
- expressie opdrachten
- levenslijn met foto's
- video's : fotoshop – voor en na beroemdheden
- ...

## 2. Hyperactiviteit - Bewegingsdrang

- groepswerking
- pmt deelname wordt verwacht (programma 1-2-3)
- programma 2:
  - sportieve activiteiten = verplicht
  - spierversterkende oefeningen ≠ verplicht
- psycho-educatie
- bewegingsdagboek

# 3. Sociale Vaardigheden- Coping

Doel : leren communiceren via lichaam, met anderen, voor mening opkomen, ik-sterker worden

- samenwerkingsopdrachten
- grensopdrachten
- vertrouwensopdrachten
- sport-en spel opdrachten
- dans-expressie, drama-technieken
- ik-versterkende opdrachten
- emotie-regulatie

## 4. Leren genieten van lichaam

Doel : terug in contact komen met eigen lichaam,  
het lichaam respecteren

- ▣ ademhalingsoefeningen
- ▣ relaxatie
- ▣ sensory-awareness oefeningen
  - massageopdrachten