

Zorgen voor je binnenwereld in de buitenwereld

Omgaan met emoties en interacties met anderen

Voor wie:

Mensen die moeite hebben met het voelen, reguleren en uiten van hun emoties.

Mensen die moeite hebben met zelfzorg binnen de interactie met anderen.

Wat doen we:

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandeling die met behulp van activiteiten afkomstig uit sport & spel en lichaamsgerichte oefeningen aan de slag gaat met:

- Bewust worden van je emoties
- Leren hoe je emoties kan reguleren en uiten
- Leren hoe je bij jezelf kan blijven in de interactie met anderen
- Leren aangeven wat je nodig hebt binnen een interactie met iemand anders

In de groep kunnen ervaringen uitgewisseld worden en veilig geoefend worden met verschillende situaties.

Wanneer is het:

Wekelijks op donderdag 15:30 tot 17:00

De groep bestaat uit 8 sessies, met de mogelijkheid te verlengen per 4 sessies in overleg met de therapeuten. Deelnemers kunnen instromen om de 4 sessies.

Wat kost het:

€ 52,50 euro per sessie van 1,5 uur.

Voorafgaand aan de groep is er voor nieuwe deelnemers een intake gesprek van 60 minuten à €100.

Wanneer je aanvullend verzekerd bent, zijn een aantal verzekeraars die de sessies (gedeeltelijk) zullen vergoeden. In sommige gevallen is volledige vergoeding via de basisverzekering mogelijk. Stel je vraag hierover via onderstaand mailadres.

Waar is het:

PMT Amstelveen

Nijenburg 2F

1081 GG Amsterdam

Aanmelden:

Kan bij Lia van der Maas via lia@pmtamstelveen.nl

Er is geen verwijzing nodig.

