

# P(M)T

## Doorlopende (kortdurende) psychotherapiegroep met een tintje psychomotorische therapie



### Voor wie?

Deze groep is bedoeld voor mensen die merken dat zij structureel vastlopen in relaties (liefdesrelaties, vriendschappen, familie of collega's) of omgang met andere mensen.

*Karla heeft een patroon ontwikkeld waarin zij zichzelf voortdurend wegcijfert en kleiner maakt dan de ander, niet haar grens of wens uit maar in stilte wel steeds meer gevoelens van teleurstelling, frustratie, machteloosheid of angst opbouwt. Ze wil dit patroon doorbreken en haar werkelijke gevoelens naar anderen toe mogen voelen en deze gevoelens ook bepalend te laten zijn voor de keuzes die ze maakt in het contact met anderen.*

*Peter heeft een muur om zichzelf heen gebouwd en het lijkt alsof niets of niemand hem raakt. De muur heeft als functie om hem te beschermen tegen gekwetst of teleurgesteld worden maar dit is doorgeschoten en als gevolg hiervan voelt hij zich vaak eenzaam of somber omdat niemand hem ziet zoals hij werkelijk is.*

## Hoe ongeveer?

Wij willen een klimaat creëren van gelijkwaardigheid en actieve samenwerking tussen therapeuten en deelnemers waarbij je meer bewustzijn gaat ervaren over je eigen gevoelens en regie op de keuzes die hieruit kunnen volgen. Het uitgangspunt is dat jij deskundige bent van jezelf. Aan de hand van concrete situaties die je zelf in de bijeenkomst in kunt inbrengen, onderzoeken we welke specifieke belemmerende mechanismen er spelen waarmee jij jezelf ondermijnt en je eigen gevoelens en gedachten onderdrukt of wegmaakt. In de ervaringsgerichte sessies geleid door de psychomotorisch therapeut kun je actief oefenen met nieuw gedrag en toepassen wat je hebt geleerd.

Voordat je instroomt in de P(M)T groep is er een (telefonisch) kennismakingsgesprek met één van de trainers (Laura Jonkmans). Samen kijken we naar je verwachtingen en je doelen. De insteek is dat je ongeveer 4 maanden aanhaakt in de groep. Dit betekent dat je 8 keer om de week op de dinsdagavond aanwezig bent en zowel met je eigen inbreng als met die van andere deelnemers aan de slag kunt om jouw doelen te bereiken.

## Praktische informatie

<b>Data</b>	In 2025: 14, 28 januari 11*, 25 februari 11, 25 maart 8*, 22 april van 18.30-20.00 uur
<b>Locatie</b>	Burgemeester Drijbersingel 51, 4e verdieping  De pmt sessies aangegeven met een * vinden plaats in de businessruimte van vv Berkum, Boerendanserdijk 53, Zwolle. Meer informatie hierover volgt tzt.
<b>Vorbereiding</b>	Voordat je instroomt in de P(M)T groep is er een (telefonisch) kennismakingsgesprek met één van de trainers (Laura Jonkmans). Samen kijken we naar je verwachtingen en je doelen. De insteek is dat je ongeveer 4 maanden aanhaakt in de groep. Dit betekent dat je 8 keer om de week op de dinsdagavond aanwezig bent en zowel met je eigen inbreng als met die van andere deelnemers aan de slag kunt om jouw doelen te bereiken.
<b>Meer informatie</b>	Denk je dat deze groep iets voor je is? Voor meer informatie kun je terecht bij jouw hoofdbehandelaar.