

## **Korte uitwerking van de toepassing van PMT bij een aantal veelvoorkomende thema's binnen Alkura Specialistisch Centrum Aanhoudende Lichamelijke Klachten.**

PMT kan voor allerlei doelgroepen en doeleinden worden ingezet. Bij mensen met ALK zal PMT zich vooral richten op het doorbreken van de vicieuze cirkel. Hierbij kun je denken aan:

- **Het leren mentaliseren:** Soms kan alles dat je in je lichaam voelt, zorgen voor verwarring of angst. Bij (lichaams)mentaliseren leer je te herkennen en begrijpen wat je lichaam jou vertelt. Je lichaamshouding en de signalen van je lichaam kunnen je iets leren over je gevoelens en gedachten en hoe het met je is. Dat kan helpen om de verwarring of angst te laten zakken.
- **Spanning:** Als je angstig, verdrietig of gefrustreerd bent (bv door de klachten die je hebt) spannen je spieren zich vaak vanzelf aan. Dit kan je onbewust en onbedoeld heel vaak op een dag doen. Dag in dag uit. Soms vinden mensen het ook lastig om stil te staan bij emoties zoals angst, verdriet en boosheid of vinden ze het moeilijk deze te uiten en kroppen gevoelens zich in de vorm van spierspanning op in het lichaam. Bekend is dat verhoogde spierspanning de lichamelijke klacht die je hebt vaak erger maakt of het herstel ervan in de weg staat. Je kunt tijdens de therapie oefenen met het herkennen van (overbodige) spierspanning en leren hoe je meer ontspanning in je lichaam brengt. Daarnaast kun je al pratend of al doende oefenen met het leren uiten van emoties.
- **Houding:** Het kan ook voorkomen dat je je -vanwege je klachten- een andere houding of manier van bewegen hebt aangewend. Dat proces vindt soms bewust, maar vaak onbewust plaats. Zo'n andere houding of andere manier van bewegen helpt soms om de klacht tijdelijk wat te verlichten, maar op langere termijn geeft het vaak juist meer lichamelijke klachten. Je kunt tijdens de therapie oefenen om weer een meer natuurlijke houding aan te nemen, wat op langere termijn verlichting van de klachten kan geven. Dit thema kan zowel bij PMT als bij de fysiotherapie aan de orde komen.
- **Doseren:** Vaak is onder- of overbelasting oftewel te weinig of te veel belasten, een herstel-belemmerende factor in de vicieuze cirkel. In de therapie kun je leren om een tussenweg te vinden, waarbij je draagkracht groter kan worden.
- **Assertiviteit:** Soms vinden mensen het lastig om op een goede manier voor zichzelf op te komen, om hun wensen of grenzen aan te geven. Mensen gaan zich bijvoorbeeld aanpassen aan de (mogelijke) verwachtingen van anderen of de strenge eisen van zichzelf. Als je geen ruimte neemt voor wat voor jou prettig is of dingen tegen je zin in doet, kan je daar gespannen en/of moe van worden. Je kunt tijdens de therapie leren voelen wat jij echt wilt of juist niet wilt en je kunt leren daar dan ook naar te gaan handelen.

Er zijn nu een aantal veelvoorkomende thema's beschreven waaraan gewerkt kan worden. Echter, het behandelteam streeft naar zorg op maat dus er zal per persoon (ook aan de hand van de vicieuze cirkel) bekeken worden welke thema's en doelen relevant zijn.