

Verband der Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten
Association des thérapeutes en psychomotricité
Associazione dei terapeuti della psicomotricità



psychomotorik schweiz
psychomotricité suisse
psicomotricità svizzera



Die Psychomotorik
Viel mehr als nur Bewegung

«Von seiner Geburt an ist der Mensch in Bewegung; von seiner Geburt an wirkt der Mensch durch seine Bewegung auf seine Umwelt ein; von seiner Geburt an benutzt der Mensch in seinem Einwirken auf die Umwelt seinen Körper – als Aufforderung oder als Ablehnung. (...) Ein Säugling kommuniziert demzufolge von der Geburt an durch seinen Körper und seine Bewegung mit der Welt. (...) Von dem Augenblick an, wo der Säugling beginnt, sich zu bewegen und sich fortzubewegen, sind Körper und Motorik nicht nur einfach Bewegung, sondern bereits Welt-eroberungen.»

Julian de Ajuriaguerra

Neuropsychiater und Psychoanalytiker; Vorreiter der Psychomotorik

Eine Antwort in vielen Situationen

Schwierigkeiten, mit Gefühlen umzugehen, Entwicklungsauffälligkeiten, körperliches Unwohlsein, Bewegungsschwierigkeiten oder Probleme, mit anderen in Kontakt zu treten usw. – die Psychomotorik bietet individuelle Hilfestellungen in vielen Situationen. Sie ist eine Chance, die Sie in jedem Lebensalter nutzen können!

Was ist Psychomotorik?

Die Psychomotoriktherapie eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die motorische oder emotionale Probleme, Verhaltensauffälligkeiten oder Schwierigkeiten in ihren Beziehungen zu anderen haben. Sie beobachtet die Wechselwirkung zwischen Wahrnehmen, Fühlen und Denken und wie dies die körperliche Ebene – insbesondere die Bewegung – beeinflusst. Im Zentrum der Psychomotorik steht daher der bewegte Körper. Dabei behält die Psychomotorik aber stets den ganzen Menschen im Blick: Neben der körperlichen Ebene berücksichtigt sie auch die seelischen, sozialen und kulturellen Einflüsse, die eine Person prägen.

Was kann die Psychomotorik?

Die Psychomotorik fördert vorhandene Ressourcen und hilft den Menschen, den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Sie unterstützt insbesondere:

- die motorische Geschicklichkeit,
- die Selbstständigkeit,
- die soziale Kompetenz,
- das Vertrauen in sich selbst und in andere,
- die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu regulieren,
- das Gleichgewicht zwischen Körper- und Gefühlsebene sowie
- die Freude an der Bewegung.

Präventiv eingesetzt, kann die Psychomotorik die Lebensqualität verbessern und die individuelle Entwicklung bereits im frühen Kindesalter fördern.

Die Psychomotorik unterstützt die Entwicklung und verbessert die Lebensqualität.

Für Kinder und Jugendliche Zwischen Therapie und Prävention

Die Psychomotorik behandelt Babys, Kinder und Jugendliche, die während ihres Heranwachsens Entwicklungsauffälligkeiten zeigen. Es kann sich dabei beispielsweise um mangelnde Koordination und Geschicklichkeit, problematisches Verhalten oder um Konzentrations- und Lernschwierigkeiten handeln. Die Psychomotorik stützt sich auf die vorhandenen Fähigkeiten des Kindes und begleitet es mithilfe von Spiel und Bewegung. So lernt es, mit seinen Schwierigkeiten besser umzugehen, Selbstvertrauen zu gewinnen und sich altersentsprechend weiterzuentwickeln.

Prävention macht stark

Die Psychomotorik wird in einigen Kindertagesstätten, Kindergärten und Schulen auch vorbeugend eingesetzt. Sie soll einerseits die Entwicklung und die Fähigkeiten der Kinder fördern; andererseits lassen sich mit ihrer Hilfe schon frühzeitig mögliche Schwierigkeiten und Entwicklungsauffälligkeiten erkennen, die eine Therapie erfordern. Dies ist bei Kleinkindern besonders wichtig, da eine frühzeitige Intervention verhindern kann, dass sich Probleme verfestigen.

Die Psychomotorik kann Entwicklungsauffälligkeiten vorbeugen.



Harmonische Entwicklung fördern

Vorschule

Ein Kleinkind erkundet seine Umgebung durch Bewegung. In gleicher Weise teilt es sich ihr mit und knüpft Beziehungen zu ihr. Die Bewegung, das Denken und die Gefühle sind während der Entwicklung eines Kindes eng miteinander verknüpft und beeinflussen einander wechselseitig. Auffälligkeiten in einem dieser Bereiche wirken sich auf die gesamte Entwicklung des Kindes aus. Hier erweist sich die Psychomotorik aufgrund ihres ganzheitlichen Therapiekonzepts als besonders wirksam.

Schulzeit

Die Schule ist eine wichtige Etappe im Leben eines Kindes. Das Schulkind benötigt viele Fähigkeiten: Es muss sich zum Beispiel über mehrere Stunden konzentrieren können, seinen Platz in der Gruppe finden und sich alleine in einer neuen Umgebung orientieren. Die meisten Kinder bewältigen diesen Übergang ohne Schwierigkeiten; manche tun sich aber etwas schwerer. Ungeschickte Kinder, beispielsweise, werden schnell von den Schulkameraden gehänselt. Das von der Gruppe ausgeschlossene Kind fühlt sich unwohl und in seinem Selbstwert herabgesetzt. Infolgedessen kann sich seine gesamte schulische Entwicklung verzögern. Hier kann die Psychomotorik wichtige Unterstützung bieten.

Die Psychomotorik fördert das Selbstvertrauen durch Spiel und Bewegung.



Für Kinder und Jugendliche

Praktische Infos

Wie läuft eine Therapie ab?

Um den Entwicklungsstand eines Kindes zu erfassen, führt eine Psychomotoriktherapeutin eine entsprechende Abklärung durch. Anhand dieser lässt sich feststellen, ob eine Therapie angezeigt ist. Im gemeinsamen Gespräch mit den Eltern wird dann über eine Therapieaufnahme entschieden und es werden mögliche Ziele formuliert. Ein regelmässiger Austausch und eine gute Zusammenarbeit aller Beteiligten ist Voraussetzung für einen erfolgreichen Therapieverlauf.

Psychomotoriktherapiestunden unterscheiden sich je nach Therapeuten aber die zentralen Elemente bleiben immer die gleichen: die Bewegung, die Symbolwelt und das Spiel. Daher haben viele Therapieräume auch Ähnlichkeit mit einer «Räuberhöhle».

Weitere Infos über die Psychomotorik-Abklärung und Therapiestunde:

www.psychomotorik-schweiz.ch > [Kinder und Jugendliche](#) > [Vorschule oder Schulzeit](#)

Wo wird Psychomotorik angeboten?

Das Psychomotorik-Angebot für Kinder und Jugendliche unterscheidet sich von Kanton zu Kanton. In den Regelschulen ist Psychomotorik vielerorts ein fester Bestandteil des Unterstützungsangebots. In einigen Kantonen wird Psychomotorik auch von speziellen Institutionen, Kindertagesstätten, Spitälern, Gesundheitsdiensten und selbstständig geführten Praxen angeboten.

Adressliste von Therapiestellen: www.psychomotorik-schweiz.ch > [Psychomotorik](#) > [Therapiestellen](#)

Wer übernimmt die Kosten für Psychomotorik?

Die Kostenübernahme für Psychomotorik ist in den einzelnen Kantonen unterschiedlich geregelt. Am besten wenden Sie sich:

- an die Kontaktperson von Psychomotorik Schweiz in Ihrem Kanton oder
- an die selbstständigen Psychomotoriktherapeutinnen oder -therapeuten in Ihrer Region.

Kontaktpersonen: www.psychomotorik-schweiz.ch > [Verband](#) > [Adressen](#) > [Untersektionen](#)

Liste der selbstständigen Therapeuten und Therapeutinnen:

www.psychomotorik-schweiz.ch > [Psychomotorik](#) > [Therapiestellen](#)

«Die Psychomotorik hat nicht all meine motorischen Probleme gelöst. Aber ich nehme heute meinen Körper viel besser wahr. Dies war in schwierigen Momenten meines Lebens eine unglaublich grosse Hilfe.»

Helena (47)

«Dank der Psychomotorik konnte Leo Ängste äussern, die er vorher weder physisch noch verbal auszudrücken vermochte. Er hat an körperlicher Gewandtheit und an Selbstvertrauen gewonnen.»

Andrea, Mutter von Leo (7)



Für Erwachsene Mehr Lebensqualität

Die Psychomotorik ist auch für Erwachsene jeden Alters geeignet. Sie findet in Form von Einzel-, Paar- oder Gruppensitzungen statt und wird mit folgenden Schwerpunkten angeboten:

Psychomotoriktherapie

Die Psychomotoriktherapie richtet sich an Personen mit motorischen Schwierigkeiten oder körperlichen Beschwerden, die im Zusammenhang mit emotionalen, kognitiven oder Wahrnehmungsproblemen auftreten. Die Auswirkungen dieser Schwierigkeiten zeigen sich in den beruflichen, persönlichen oder intimen Beziehungen der Betroffenen. Durch eine Psychomotoriktherapie lernen die Klienten ihre Schwierigkeiten und deren Auswirkungen auf der körperlichen Ebene besser zu verstehen. Sie erlernen bestimmte Techniken, die zur Milderung und zum Abbau der Beschwerden beitragen.

Persönlichkeitsentwicklung

Als Methode zur Persönlichkeitsentwicklung richtet sich die Psychomotorik an alle Menschen, die ihr inneres und äusseres Gleichgewicht verbessern und ihr Selbstvertrauen stärken möchten – durch Bewegung sowie durch Achtsamkeit und Aufmerksamkeit dem eigenen Körper gegenüber. Die Psychomotorik hilft den Betroffenen, stärker auf die Signale ihres Körpers und auf die damit verbundenen Gefühle zu hören und diese besser zu deuten.



Praktische Infos

Wie läuft eine Therapie ab?

Beim ersten Treffen formuliert die Klientin bzw. der Klient ihre bzw. seine Anliegen und Erwartungen. Auch die Krankengeschichte der Person wird besprochen. Darauf folgt in der Regel ein bestimmter Zeitraum, in welchem die Therapeutin die Klientin bzw. den Klienten beobachtet. Ziel dabei ist, zu erkennen, wie die Person sich bewegt, wie sie wahrnimmt, fühlt, denkt und mit anderen in Kontakt tritt. So kann sich die Therapeutin ein Bild von den Ressourcen und Schwierigkeiten der Person machen. Klient/in und Therapeutin legen dann gemeinsam die Ziele der Therapie fest. Beide tauschen sich zudem regelmässig über deren Wirksamkeit aus.

Wo wird Psychomotorik angeboten?

Psychomotoriktherapien finden in der Praxis einer selbstständigen Therapeutin bzw. eines Therapeuten, in einem Spital oder in bestimmten Institutionen wie Altersheime oder Heime für geistig behinderte Menschen statt. In Spitälern wird die Psychomotoriktherapie in der Regel von einem Arzt bzw. einer Ärztin verordnet.

Psychomotorik zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung wird vor allem in Privatpraxen angeboten.

Adressliste von Therapiestellen: www.psychomotorik-schweiz.ch > [Psychomotorik](#) > [Therapiestellen](#)

Wer übernimmt die Kosten für Psychomotorik?

Die Kostenübernahme für Psychomotorik ist in den einzelnen Kantonen unterschiedlich geregelt. Am besten wenden Sie sich:

- an die Kontaktperson von Psychomotorik Schweiz in Ihrem Kanton oder
- an die selbstständigen Therapeutinnen oder Therapeuten in Ihrer Region.

Kontaktpersonen: www.psychomotorik-schweiz.ch > [Verband](#) > [Adressen](#) > [Untersektionen](#)

Liste der selbstständigen Therapeuten und Therapeutinnen:

www.psychomotorik-schweiz.ch > [Psychomotorik](#) > [Therapiestellen](#)

Die Psychomotorik hilft, das innere Gleichgewicht zu verbessern.

Ein Beruf in ständiger Bewegung

Die in der Schweiz praktizierenden Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten besitzen ein Hochschuldiplom (Bachelor), das von der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (EDK) anerkannt ist.

Die ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten nehmen während ihrer beruflichen Tätigkeit kontinuierlich an Fortbildungen und Supervisionen mit anderen Fachleuten teil, um die Qualität der Dienstleistungen zu gewährleisten und ihr Fachwissen aktuell zu halten.

Die Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten unterliegen dem Berufsgeheimnis. Sie behandeln daher alle Informationen vertraulich.

Weitere Informationen

Die Website des Berufsverbandes der diplomierten Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten, Psychomotorik Schweiz, bietet zahlreiche Erklärungen und Beispiele: www.psychomotorik-schweiz.ch

Das Sekretariat von Psychomotorik Schweiz steht für Fragen gern zur Verfügung:
031 301 39 80 oder info@psychomotorik-schweiz.ch



Impressum

Herausgeber

Psychomotorik Schweiz

Konzept und Redaktion

Psychomotorik Schweiz

relatif, Lausanne

Design

dezember und juli gmbh, Wernetshausen

Fotografie

Psychomotorik Schweiz

Lorenz Walter Photography, Wetzikon

Druck

Geiger Druck AG, Bern

© Psychomotorik Schweiz

Verband der Psychomotoriktherapeutinnen und -therapeuten
Association des thérapeutes en psychomotricité
Associazione dei terapeuti della psicomotricità



psychomotorik schweiz
psychomotricité suisse
psicomotricità svizzera

Psychomotorik Schweiz
Genfergasse 10
3011 Bern

Telefon 031 301 39 80
info@psychomotorik-schweiz.ch

www.psychomotorik-schweiz.ch