



Een Psychomotorisch therapeut (PMTer) kan je helpen als je een probleem hebt, waar je zelf niet zo snel uitkomt. Je wilt het graag en hebt misschien al wel met iemand gepraat maar toch zit je niet lekker in je vel. Je kan dan toch een beetje extra hulp krijgen door Psychomotorische therapie.

PMT is een doe-therapie, maar dat wil niet zeggen dat we niet praten met elkaar. Dat is soms nodig om te horen wat jij vindt, denkt of voelt. Tijdens de PMT leer je dingen over jezelf door bezig te zijn met bewegen en sport maar ook met oefeningen voor ontspanning. Dat kan je gebruiken om



thuis, op school of werk en met je vrienden, het anders te doen zodat je je telkens weer wat prettiger voelt.

Wanneer is er PMT nodig?

Deze therapie, of sommigen zeggen training helpt je, als je misschien over iets piekert, of gevoelens in je lichaam hebt die niet prettig zijn. Soms wordt je snel boos, ben je verdrietig of bang en weet je niet waarom. Samen met de

therapeut ga je dan op zoek naar waar dit vandaan komt en oefen je met oplossingen die jou kunnen helpen. **Wat kan je leren?** Je bent zeker niet de enige die hulp krijgt van een PMTer. Vanuit de ervaring in mijn praktijk ken ik vele kinderen, jongeren en volwassenen



die bij mij PMT hebben gevolgd en er met plezier op terugkijken.

Wat ik vaak hoor van hen is:

ik heb meer zelfvertrouwen

ik kan me beter uiten.

ik voel me sterker

ik weet beter wat ik kan doen als ik boos ben.

Ik kan beter voor mezelf opkomen.

Ik heb minder last van vervelende situaties die ik heb meegemaakt.

Ik ben minder angstig en paniekerig.

Ik ben minder verdrietig.

Ik heb minder spanning en stress

Hoe kan jij je voor PMT aanmelden?

Als je met een vertrouwde persoon gesproken hebt, bijvoorbeeld iemand van je familie, een meester of juf, hulpverlener, dan kunnen jullie je aanmelden. Dan volgt er een gesprek waarin er kennisgemaakt wordt. Er worden dan ook afspraken gemaakt over zaken als het doel van de therapie, de plaats, en de tijd en de kosten.

Na dit gesprek gaan we 6 keer de gymzaal in om te zien of dit bij je past.

