

Wat is PMT?

1

Soms krijg je hulp om moeilijkheden te overwinnen.

PMT?
Wat is dat?

2

Er zijn veel soorten hulp. Bijvoorbeeld psychomotorische therapie, gezinstherapie en fysiotherapie.

psychomotorische therapie

gezinstherapie

fysiotherapie

Dat betekent niet dat er iets mis is met jou.

Het is juist fijn als iemand die er veel van weet even meekijkt.

3

Je gaat toch ook niet in je eentje een raket bouwen?

Nee, dat is veel te moeilijk!

Mensen zijn gemaakt om dingen samen te doen en elkaar te helpen.

4

Bij PMT doen en ervaren we vooral.

Niet zo veel praten, maar juist spelen, bewegen en ontdekken.

Dat klinkt fijner!

5

Je lichaam geeft de hele dag signaaltjes.

Ik moet plassen!

Ik heb honger!

Ik heb het warm!

Die signalen zitten niet alleen in je hoofd, maar in je hele lichaam.

6

Je lichaam vertelt ook wat je fijn of niet fijn vindt.

Mijn buik voelt raar...

Ik merk dat ik boos word!

Dat zijn ook belangrijke signalen.

Als je daarnaar luistert, kun je vaak eerder merken wat je nodig hebt.

7

De PMT'er weet niet precies hoe het voor jou is...

...maar wel hoe je samen kunt ontdekken wat jouw lichaam jou vertelt.

IK VOEL
IK KIES
IK KAN

8

Met leuke spelletjes kunnen we samen oefenen.

Zo leer ik mezelf beter begrijpen!

stop
rust
boos
blij

PMTer.nl