

Wat is PMT?

1 Soms krijg je hulp om moeilijkheden te overwinnen.

PMT...
wat is dat
eigenlijk?

2

Therapie betekent
dat iemand met kennis
even met je mee kijkt.

Ook als ik nog
niet zo goed weet
wat er dan beter
zou kunnen?

KLEINE
STAPPEN
GROTE
STAPPEN

3 Er zijn veel vormen van hulp.



psychomotorische
therapie



gezinstherapie



fysiotherapie

4

Je bouwt een raket
ook niet helemaal in
je eentje.

Daar ga je ook
naar een expert
voor.

Mensen zijn gemaakt om samen te werken en elkaar te helpen.

5

PMT is
psychomotorische
therapie.

Dus niet alleen
maar praten?

Bij PMT leer je
vooral door te doen
en te ervaren.

6

Precies. We gebruiken
beweging, spel en
lichaamssignalen om
te onderzoeken wat
er bij jou gebeurt.

VOELEN
DOEN
ONTDEKKEN
GROEIEN

7

Ik merk dat ik
spanning sneller
voel.

Dat helpt je
om jezelf beter
te begrijpen.

8

Dus PMT helpt me
niet omdat er iets
mis is met me...

Dat klinkt
eigenlijk best
logisch.

...maar omdat je
niet alles alleen
hoeft uit te zoeken.

