

Waarom PMT jou kan helpen?

1. praten is bij PMT niet het allerbelangrijkste
2. het gaat over de dingen die nu gebeuren
3. dingen meemaken en doen is vaak de beste manier om iets te leren

Hoe kan jij je aanmelden?

Praat met je vader of moeder, meester of juf of een begeleider over je probleem. Samen kunnen jullie een aanmeldingsformulier invullen en naar mij opsturen.

We maken dan een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Daar zijn vaak ook andere mensen bij, zoals je ouders of een begeleider.



Als het gesprek prettig is start je eerst met een paar keer PMT. Daarna weet jij wel wie de therapeut is en of je daar prettig mee om kan gaan. De therapeut weet dan ook of PMT jou kan helpen met jouw probleem.

Wie is de therapeut?

Ik ben Sander Fauth.
In 2002 ben ik als zelfstandig psychomotorisch therapeut gaan werken.



Ik heb eerder als psychomotorisch therapeut gewerkt bij:

- De Bruggen, locatie Huize Ursula in Nieuwveen (1997 t/m 2002)
- Forensisch Centrum Teylingereind in Sassenheim (2000 t/m 2002)
- 's Heeren Loo West-Nederland, locatie Willemvan den Bergh in Noordwijk (2000 t/m heden)

Ik ben geregistreerd lid van de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie.

Wil je meer informatie?



Voor vragen kan je me bellen op mijn mobiel: 06-54747897 of mailen naar: s.fauth@psychomotorischtherapeut.nl

Ik heb ook een website gemaakt: www.psychomotorischtherapeut.nl

Ik wil graag Sanny, Corry, Pieter en Teunis bedanken voor de foto's die ik voor deze folder mocht gebruiken.



Sander Fauth
psychomotorisch therapeut

psychomotorische therapie (PMT)



folder voor cliënten

Wat is psychomotorische therapie?

Psychomotorische therapie (PMT) is een therapie waarbij je gaat sporten of bewegen.

PMT probeert je te helpen als je iets in je leven niet zo prettig vindt gaan.

Je wil het wel graag anders.

En Misschien heb je best al veel geprobeerd, maar lukt dat steeds niet zo goed.

Je hebt dan een beetje extra hulp nodig van een therapeut die met je meekijkt.

PMT is een echte doe-therapie.

Een psychomotorisch therapeut praat ook wel, maar meestal is dat over wat iemand denkt, voelt of doet tijdens het bewegen.

In bewegen leer je dingen over jezelf.

Dat kan je gebruiken om in het dagelijkse leven dingen anders te doen of je prettiger te voelen.

En dat is toch wat je graag wil, niet?



Waarom therapie?

Je kan dus therapie krijgen als iets niet zo prettig gaat.

Soms heeft dat te maken met dingen waar je over piekert.

Het kan ook zijn dat je last hebt van vervelende gevoelens in je lichaam.

Of je baalt ervan dat je soms dingen doet die je eigenlijk niet wil doen.

Wat het ook is. Jij hebt er last van en je wil er van af!

Wat zou jij willen?

- lekker in je vel zitten?
- meer zelfvertrouwen?
- anderen geen pijn doen?
- meer kracht en energie?
- leren wat je kan doen als je boos bent?
- voor jezelf opkomen?
- minder last hebben van vervelende situaties van vroeger?
- minder angstig zijn?
- minder verdriet hebben?
- of misschien wel iets heel anders?

Wat doen je allemaal bij PMT?

PMT is meestal in de gymzaal, maar soms ook in het zwembad of buiten.

Alles wat je kan bedenken over sport en bewegen kan je doen: voetballen, turnen, trampoline springen, dansen, jongleren, fitnesssen, zelfverdediging, vliegeren, en nog veel meer.

En soms ook ontspanningsoefeningen of ademhalingsoefeningen.



Gaat mijn probleem weg door te bewegen?

Bij PMT zoek je met de therapeut naar activiteiten die jou helpen bij het probleem waar jij last van hebt.

Als je bijvoorbeeld boos bent, of bang, dan voel je soms heel veel spanning in jouw lichaam.

In PMT kan je bijvoorbeeld iets leren over hoe die spanning in jouw lichaam komt.

Je kan ook leren om de baas te blijven over deze spanning.

Je blijft dan ook de baas over je eigen boosheid of je angst.

Je leert ook wat jij kan doen om op een prettige manier met boosheid of angst om te gaan.