

SPECIALISME IN DE SCHIJNWERPERS

Integral Eye Movement Therapy (IEMT)

Wat is het?

IEMT is een therapeutische benadering die zich richt op het verwerken van onverwerkte emoties en herinneringen door middel van oogbewegingen. Het is gebaseerd op het idee dat oogbewegingen een directe invloed hebben op hoe herinneringen worden opgeslagen en geassocieerd in de hersenen.

Meerdere VitaliteitsGroep specialisten zijn IEMT-gecertificeerd.

Waarvoor?

IEMT wordt vaak gebruikt voor het behandelen van traumagerelateerde stoornissen, fobieën, angststoornissen, en andere psychologische problemen die verband houden met onverwerkte emoties en herinneringen. Het doel is om deze onverwerkte ervaringen neutraal te maken, zodat ze minder invloed hebben op iemands leven en welzijn.

Verskil met EMDR?

Hoewel zowel IEMT als EMDR oogbewegingen gebruiken, verschillen ze sterk in aanpak. Bij EMDR wordt via diepgaande gesprekken een specifieke traumatische herinnering behandeld, terwijl IEMT minder nadruk legt op verbale communicatie en meerdere herinneringen snel en effectief behandelt. Beide methoden hebben eigen protocollen om negatieve emoties te verwerken, maar waar EMDR zich richt op individuele traumatische gebeurtenissen, is IEMT ook geschikt voor terugkerende emoties, lichaamsgevoelens, identiteitsbelevingen, burn-out, angst, depressie en trauma.

