

Is IEMT hetzelfde als EMDR?

Waarom ze op elkaar lijken (maar totaal verschillend zijn)

Als je iemand ziet die met zijn ogen de vingerbewegingen van een therapeut volgt, denken de meeste mensen direct: *"Ah, dat is EMDR!"* Het is een begrijpelijke aanname. Eye Movement Desensitisation and Reprocessing (EMDR) is wereldwijd bekend en de 'oogbeweging' is het meest zichtbare kenmerk. Maar wanneer je **Integral Eye Movement Therapy (IEMT)** ziet, gebeurt er aan de oppervlakte weliswaar iets soortgelijks, maar onder de motorkap vindt er een heel ander proces plaats.

Is IEMT gewoon een variant van EMDR? Of een 'rebranding'? Het korte antwoord is: **nee**.

In dit blog leggen we uit waarom deze twee methodieken, ondanks de visuele gelijkenis, fundamenteel van elkaar verschillen.

1. Traumaverwerking vs. patroononderbreking

Het grootste verschil zit in het doel van de therapie.

- **EMDR** is ontwikkeld vanuit een **traumamodel**. Het is specifiek ontworpen om traumatische herinneringen uit het verleden (zoals bij PTSS) te verwerken en de lading ervan af te halen. Het richt zich op *wat er toen gebeurd is*.
- **IEMT** richt zich op het **hier en nu**. Het gaat niet zozeer over het verwerken van een specifieke herinnering, maar over het veranderen van de emotionele patronen en reacties die je *nu* in de weg zitten. De vraag is niet "wat is er gebeurd?", maar "hoe houdt je brein dit probleem nu in stand?".

2. Het verhaal: praten of zwijgen?

Bij een EMDR-sessie is het verhaal vaak belangrijk. De cliënt moet terugdenken aan de traumatische gebeurtenis en de beelden en gevoelens die daarbij horen oproepen om ze te kunnen verwerken.

Bij IEMT is dit totaal anders. IEMT staat erom bekend dat het vaak **'content-free'** kan werken. De cliënt hoeft het verhaal niet te vertellen en hoeft de oude pijn niet te herbeleven. De therapeut werkt met de structuur van de beleving in het moment. Dit maakt IEMT bij uitstek geschikt voor mensen die liever niet praten over wat ze hebben meegemaakt, of voor cliënten waarbij de oorzaak van hun gevoel onduidelijk is.

3. De cruciale rol van identiteit

Een uniek kenmerk van IEMT is de focus op identiteit. EMDR werkt aan gevoelens en herinneringen. IEMT gaat een stap dieper: naar het zelfbeeld. Er is een groot verschil tussen de zinnen:

- *"Ik voel me angstig op dit moment."*

- "Ik **ben** een angstig persoon."

Wanneer iemand zich identificeert met het probleem ("Ik ben nu eenmaal zo"), werkt normale therapie vaak niet of tijdelijk. IEMT heeft specifieke protocollen om deze identiteits-imprints ("Ik ben...") los te weken, iets wat bij EMDR doorgaans geen direct doel is.

4. De functie van de oogbewegingen

Hoewel beide methoden oogbewegingen gebruiken, is de theorie erachter anders.

- Bij **EMDR** worden oogbewegingen gezien als 'bilaterale stimulatie' die het brein helpt om vastgelopen informatie (herinneringen) alsnog te verwerken.
- Bij **IEMT** worden de oogbewegingen gebruikt als een precieze neurologische interventie om de connectie tussen het gevoel en het geheugenpatroon te verstoren. Het doel is niet verwerking, maar verandering van de codering in het brein.

Conclusie: verschillende gereedschappen

Hoewel IEMT en EMDR elkaar niet uitsluiten (sommige therapeuten gebruiken beide), zijn het compleet verschillende instrumenten. EMDR is de gouden standaard voor traumaverwerking. IEMT is een krachtige methode voor verandering in terugkerende emotionele patronen en identiteitsvraagstukken, vaak zonder dat er in het verleden gegraven hoeft te worden.

Het is dus geen kwestie van "wat is beter", maar "wat is passend". Door IEMT simpelweg te zien als "een soort EMDR", doe je de unieke kracht en de specifieke werking van deze methode tekort.

Bronvermelding: de informatie in dit artikel is gebaseerd op de officiële vergelijking tussen IEMT en EMDR zoals gepubliceerd door de Association for IEMT Practitioners. Lees het originele artikel hier: [*Is Integral Eye Movement Therapy \(IEMT\) the Same as EMDR?*](#)