

Wat is EMI?

EMI staat voor EYE MOVEMENT INTERGRATION en is ontwikkeld in 1989 door Connirea Andreas (Phd) en Steve Andreas (MA). EMI wordt gezien als een neurotherapie gecombineerd met psychotherapie en is een middel om de onbewuste neurale netwerken in het brein te activeren om zichzelf te helen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat oogbewegingen verbonden zijn met de reacties op traumatische ervaringen. Tevens toont het aan dat er via diezelfde oogbewegingen, ook een verbinding is met het verwerken van traumatische ervaringen. Dit maakt de ogen de perfecte ingang naar het brein, waar de traumatische ervaringen liggen opgeslagen.

Wanneer is er trauma?

Iedere dag krijgen we via onze ogen, oren, neus, mond en huid informatie binnen die opgeslagen wordt in ons brein. De verwerking van deze informatie gebeurt gedurende de slaap. Tijdens de slaap wordt door het brein bepaald wat er naar de prullenbak mag en wat er in het langer termijn geheugen mag worden opgeslagen. Als we een gebeurtenis meemaken die overweldigend is, dan is het brein er niet toe in staat de informatie goed te verwerken. Alle heftige emoties, lichamelijke reacties, beelden en gedachten over die gebeurtenis, blijven hierdoor in het korte termijn geheugen zitten. Dit heeft als gevolg dat deze regelmatig opnieuw ervaren kunnen worden, als het brein iets registreert wat

herinnert aan de overweldigende gebeurtenis. Hierdoor worden de oude emoties en lichamelijke reacties weer herbeleefd, dit noem je trauma. Die herbeleving kan worden opgeroepen door bijvoorbeeld een smaak, een geur, een beeld, een geluid of een opmerking. Dit noemen we een trigger.

EMI is geschikt voor alle pijnlijke herinneringen die blijven terugkeren.

Wat doet EMI?

EMI helpt het brein dat te doen wat het eigenlijk gedurende de slaap had moeten doen, namelijk informatie verwerken en doorsturen naar het lange termijn geheugen. EMI maakt gebruik van soepel volgende bewegingen van de ogen, Smooth Pursuit Eye Movement. Dit zijn de bewegingen die gedurende de slaap gemaakt worden om informatie te verwerken. Door het volgen van deze (SPEM) bewegingen met onze ogen, wordt het brein aangezet zichzelf volledig te scannen en alle relevante informatie te verzamelen over de traumatische gebeurtenis. Het brein voegt alle deze puzzelstukjes weer bij elkaar tot een duidelijke puzzel. Doordat EMI het natuurlijk ritme tussen de linker en de rechter hersenhelft herstelt, kan de puzzel van de gebeurtenis naar het lange termijn geheugen worden overschreven. Met als resultaat dat de triggers geen effect meer hebben op het brein en dat de gebeurtenis een andere betekenis krijgt.



Wanneer EMI?

EMI is geschikt voor alle pijnlijke, terugkerende herinneringen. Dit kan een eenmalige gebeurtenis zijn, of iets wat zich herhaald heeft in de loop van de jaren. EMI kan succesvol zijn bij o.a.

- Fobieën
- Fysiek, seksueel of psychologisch geweld
- Rouw
- Angst voor b.v. vliegen, honden, tandarts, falen.
- Pestverleden
- Burn-out
- Ongevallen
- Psychologische aspecten van ziekten.
- Jeugdtrauma

EMI is geschikt voor alle leeftijden.

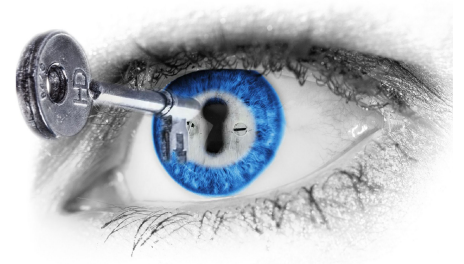
Hoe gaat een behandeling?

Aan het begin van de therapie is er een uitgebreid onderzoek van de triggers en de mogelijk oorzaken van de klachten. Daarnaast wordt er gekeken of EMI de juiste vorm van therapie is voor dat moment. Tijdens de EMI-sessie zal de therapeut 22 verschillende bewegingen maken met de vingers, die met de ogen worden gevolgd. Deze bewegingen zijn op een tempo die goed te volgen is voor de cliënt.

Tijdens het maken van deze bewegingen worden er sleutelwoorden herhaald, die betrekking hebben op het trauma dat wordt behandeld. De stresslading van het trauma zal in de loop van de sessies verminderen. De EMI-therapie zal afgerond worden als de stresslading van de herinnering af is.

Wat kunt u ervaren?

Tijdens de sessies kunnen er oude emoties omhoog komen. Ook kunnen er geluiden, beelden, geuren, smaken of lichamelijke sensaties worden ervaren, die te maken hebben met het onderwerp waar aan gewerkt wordt. Een EMI-sessie duurt gemiddeld 90 minuten, met voorbereiding en integratie kan het tot 2 uur duren. Naarmate de stresslading verminderd zullen de sessies korter duren. De tijd tussen twee sessies is twee weken. Deze tijd heeft het brein nodig om de sessie te verwerken. Enkelvoudig trauma kan binnen 1 à 2 sessies opgelost zijn. Voor meervoudig trauma zijn er meerdere sessies nodig.



EMI®

EMI®
EYE MOVEMENT INTERGRATION

Uw therapeut:

DE SLEUTEL TOT
TRAUMAVERVERWERKING

Via de ogen weer terug bij jezelf