



# De werkstress van de EMDR-therapeut te lijf

Tekst: **Carien Karsten**

“Heb je nog een plekje voor hem?”, vraagt een oud-patiënt. Eigenlijk niet. Maar het was een aardige patiënt, en het geval dat ze voorlegt is triest. En - dat komt er nog bij - EMDR is zo effectief. Dus wie weet kost het me niet veel tijd. Ik zeg dus ‘ja’, tegen beter weten in.

Waarom is ‘nee’ zeggen soms zo moeilijk? Het gaat om een jongen van 19 jaar, niet lang geleden eindexamen gedaan en dan maakt zijn vriendin na tweeëneenhalf jaar een eind aan de relatie. En hij had al zo’n stress omdat hij dacht gezakt te zijn. Nu wil hij niets meer: niet sporten, niet uitgaan en niet op vakantie met zijn vrienden. Die vakantie is al geboekt. Over twee weken.

Ik plan drie sessies in, en haal daardoor net de rek uit de komende dagen. Geen pauzes meer, maar lange werkdagen, en dat vlak voor mijn eigen vakantie. Ik slaap slecht, ben kortaf en ben er minder bij in het werk.

Ik ben niet de enige therapeut die moeite heeft met ‘nee’ zeggen. In dezelfde week heb ik intervisie. Samen met drie collega’s sta ik voor de deur van de collega bij wie de intervisie is gepland. “Sorry,” zegt ze, “jullie moeten het vandaag zonder mij doen. Ik heb echt geen tijd.” Een crisisgeval. We mogen wel naar binnen om in een andere kamer onze intervisie te houden. Thee en koekjes staan klaar.

Het lijkt zo makkelijk: ‘nee’ zeggen, maar waarom doen we het dan niet? Misschien omdat we van helpen ons beroep hebben gemaakt. Misschien omdat EMDR zo’n effectieve methode is. Zelfs voor het behandelen van liefdesverdriet.

Net als mijn collega weet ik dat ik zelf grenzen moet stellen. Werkstress maakt me minder flexibel, minder creatief en geeft op lange termijn nek- en schouderklachten. Ik krijg er bovendien een slecht humeur van en ga meer piekeren.

Hoe zorg ik ervoor dat ik voortaan wel ‘nee’ kan zeggen?

Normaal gesproken gebruik ik de RET om mijn eigen stressproblemen op te lossen. Wat is de situatie? Welke negatieve gedachten spelen daarbij een rol? Hoe reëel zijn die gedachten? Werkt vaak goed, maar niet om het niet ‘nee’ zeggen te stoppen.

Laat ik het eens anders doen en de *flashforward* toepassen, enkele maanden geleden nog overtuigend door Ad de Jongh op het EMDR-congres in Edinburgh gedemonstreerd.

Wat is het ergste dat er kan gebeuren als ik ‘nee’ zeg op de vraag van mijn patiënt? Ik zie het voor me: ze belt me op om te zeggen dat haar zoon zichzelf iets heeft aangedaan. Verrassend genoeg brengt de *flashforward* een *flashback* naar boven: een neef van me heeft tien jaar geleden een eind aan zijn leven gemaakt. Hij was al jaren depressief en had het al vaker geprobeerd. De familie heeft destijds gevraagd of ik niet iets voor hem kon doen. Daar ben ik niet op ingegaan, omdat je als therapeut nu eenmaal niet je familie behandelt. Na de dood van mijn neef kon schuldgevoel me soms vrij heftig overvallen.

Als *cognitive interweave* stel ik mezelf de vraag: wat als ik mijn neef wel had behandeld, en hij had alsnog zelfmoord gepleegd? Zou ik een collega aanraden een familielid te behandelen? Ik ben er snel uit: natuurlijk moet ik een dergelijke behandeling niet doen. Alsof ik de enige ben die iemand kan helpen!

De *flashforward* heeft iets opgeroepen wat met de RET niet zou zijn gebeurd. Dan had ik vooral de gedachte uitgedaagd dat ik iemand moet helpen. Dat een vroegere gebeurtenis zo’n invloed kon uitoefenen op mijn moeite om ‘nee’ te zeggen, is een echte eye-opener.

Carien Karsten is psychotherapeut en EMDR-practitioner. Haar specialisatie is stress- en burn-outklachten.