



## Hoe behandel je een Duracellkonijn met EMDR?

Tekst: Carien Karsten

**Bedrijfsartsen en HRM-managers adviseer ik graag om werknemers met stress en burn-outklachten te verwijzen naar een EMDR-therapeut. Voor de therapeut is het dan handig om de verschillende stress-types te kunnen onderscheiden. Een Duracellkonijn bijvoorbeeld, benader je anders dan een *dramaqueen*. Zoals je een 'duiker' ook anders behandelt dan een depri-type.**

In navolging van de Amerikaanse gynaecologen McClellan en Hamilton (*So Stressed*) onderscheid ik in mijn boek *Daar ga ik weer!* vier stresstypen: turbo, crash, hooggevoelig en bore-out. De Duitse glossy *Cosmopolitan* gebruikte voor de eerste drie types de termen: Duracell (versnelt bij stress), 'depri' (stort in) en 'drama' (dramatiseert). Dat vond ik mooi gevonden. Ik neem het graag over. Alleen voor het bore-out type hadden ze geen term. Doorgaand op de d-woorden zou je dat de 'duiker' kunnen noemen (vermijdt bij voorbaat beren op de weg).

De indeling in stresstypes is gebaseerd op de stressreacties van het autonome zenuwstelsel en op de over- of onderactiviteit van cortisol. Ieder mens deelt dezelfde hoofdzenwbanen en hormonale reactie, maar hoe je reactie eruit ziet, is afhankelijk van intensiteit en je eigen manier van reageren. Bij baby's zijn er al verschillen in reacties te zien: de ene baby hoort ieder geluid en is scherp afgesteld op de omgeving, de andere baby slaapt bij dezelfde geluiden rustig door. De persoonlijke ontwikkeling tot stresstype is een interactie van genen, persoonlijkheid en levensgeschiedenis.

Voor ieder stresstype geldt dat een als traumatisch ervaren gebeurtenis, thuis of op het werk, net dat zetje kan zijn waardoor de stress te veel wordt en iemand burn-out raakt of zich om andere redenen ziek meldt. Het behandelen met EMDR bespoedigt het herstel en kan de weerstand om weer aan het werk te gaan, de walging van werk, collega of leidinggevende, wegnemen.

De verschillende stresstypes vragen echter wel om verschillende EMDR-toepassingen. Een Duracellkonijn is iemand die altijd in de vijfde versnelling staat en bij toenemende stress steeds meer gaat proberen te geven.

Bij zo iemand kan een kleine gebeurtenis - zoals een opmerking in een vergadering, of een verkeerd begrepen mailtje - de omslag zijn van dragelijke stress naar burn-out. Bij dit Duracellkonijn is het goed om het ogenschijnlijk futiele voorval als een traumatische gebeurtenis te behandelen met EMDR. Zo behandelde ik een manager die instortte na een opmerking dat hij te laat had gereageerd op een e-mail. Door het verwijt met EMDR te behandelen kon hij zijn boosheid laten varen, zich op zijn herstel concentreren en bedenken hoe hij in de toekomst meer grenzen kon stellen.

Ook de *dramaqueen* (hooggevoelig) maakt iets groots van een kleine gebeurtenis. Bij zo iemand kun je beter niet de gebeurtenis zélf behandelen. Als je de ene gebeurtenis hebt behandeld, duikt de andere alweer op. Dan is het beter om op zoek te gaan naar een vroegere traumatische gebeurtenis die ten grondslag ligt aan de actuele stressreactie. Dan gaat het vaak om een jeugdtrauma zoals pesten of fysieke of seksuele mishandeling. Door de angel eruit te halen, helpt EMDR iemand meer evenwichtig te reageren op stress.

Het depri-type is iemand die lijdt aan perfectionisme en faalangst. Die behandel je het best met COMET. Ratio-neel-Emotieve Therapie (RET) geeft ook goede resultaten. Bij de duiker is het raadzaam om met *flashforward* te werken. Wat staat herstel in de weg? Welke beer blokkeert het pad? Vaak is het de angst om weer ernstige stressklachten te krijgen. Dan kan iemand geholpen zijn door met de *flashforward* te focussen op het ergste fantasiebeeld dat deze persoon over de terugval van de klachten in zijn hoofd kan maken.

Om te weten met welk type je te maken hebt, kun je patiënten de stresstypetest laten doen ([www.carienkarsten.nl](http://www.carienkarsten.nl)). Je kunt de test ook zelf eens uitproberen. Mijn ervaring is dat veel hulpverleners wel iets hebben van een Duracellkonijn!

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

Recent verscheen haar boek *Uit je angst, in je kracht*.