



EMDR en Loopbaan

Ria Freijsen

Vorig jaar begeleidde ik Rolf bij een re-integratietraject 1e spoor. Parallel aan ons traject volgde hij een traject bij een psycholoog. Tijdens een van onze gesprekken vertelde hij over zijn positieve ervaringen met EMDR. Ik had nog niet eerder over EMDR gehoord. Kort daarna sprak ik Karina, die bij mij een coachtraject volgde. Ook zij vertelde over mooie ervaringen. Door die twee berichten werd ik zo geboeid, dat ik me in EMDR ben gaan verdiepen en me er uiteindelijk in ben gaan scholen. De opleiding tot EMDR Practitioner Volwassenen bij BivT (Bijcholingsinstituut voor Therapeuten) heeft me veel gebracht en sindsdien heb ik meerdere mensen begeleid.

Wat is EMDR?

EMDR is een afkorting van Eye Movement Desensitisation & Reprocessing. Het betekent ongeveer: "door oogbeweging opnieuw beleven van ingrijpende gebeurtenissen en de emotionele lading alsnog verwerken." Het is een kortdurende, geprotocolleerde behandelmethode voor mensen die last blijven houden van gevolgen van een traumatische of ingrijpende ervaring. Was EMDR aanvankelijk een therapie gericht op verwerking van ernstige trauma's zoals PTSS, inmiddels wordt het veel breder toegepast. Op dit moment is het een van de meest krachtige en effectieve — wetenschappelijk bewezen — methoden bij het verwerken van heftige gebeurtenissen.

EMDR en loopbaan

Kenmerkend voor traumatische herinneringen zijn vaak heftige emoties, levendige beelden en fysieke reacties. Ze kunnen veel impact hebben in iemands leven en werk. Dit kan manifest worden in een loopbaan- of coachtraject. Denk bijvoorbeeld aan conflict op het werk, de manier waarop er met je wordt omgegaan, verlies van een dierbare, ontslag, ziekte, pestervaringen, grensoverschrijdend gedrag



of onverwerkte gebeurtenissen uit het verleden. De corona-jaren zijn voor velen ook ingrijpend geweest, onder andere door het ontbreken van sociale contacten.

Lukt het niet om nare herinneringen te verwerken, dan kunnen die zich blijven herhalen. En dat kan leiden tot angst, paniek, slecht slapen, piekeren, concentratieproblemen, negatief zelfbeeld of afnemend zelfvertrouwen. Als je als loopbaanprofessional merkt dat jouw cliënt worstelt met onverwerkte herinneringen, dan kan het inschakelen van een EMDR-therapeut een goede aanvulling in je traject zijn, zonder dat je het traject uit handen geeft. Je

helpt hier niet alleen je cliënt mee, maar het helpt ook om je traject weer vlot te trekken.

Steven volgt een re-integratietraject. Hij heeft eind vorig jaar zijn partner verloren na een kort ziekbed. De laatste nacht voor haar sterven is traumatisch voor hem. Sinds die tijd wordt hij elke nacht op hetzelfde tijdstip wakker en kan daarna niet meer slapen. Doodmoe komt hij bij mij voor EMDR. Een paar weken na de 1e sessie vertelt hij, dat hij nog wel elke nacht wakker wordt, maar daarna vrij snel weer in slaap valt. Zijn vermoeidheid is inmiddels weg. Natuurlijk neemt EMDR zijn verdriet en herinneringen niet weg, maar de heftige emoties zijn verminderd waardoor hij weer kan slapen. En weer energie heeft om de draad van leven en werk weer op te pakken.

EMDR een wondermiddel?

Nee, geen wondermiddel, maar wel heel effectief. Goede reden dus om EMDR nader te bekijken in relatie tot ons vak. Om input te verzamelen sprak ik met vier loopbaanprofessionals, waarvan één tevens psycholoog is. Ik was benieuwd naar hun gedachten over de vraag of EMDR als 'externe interventie' helpend kan zijn in een loopbaan- of coachtraject. Alle vier reageerden positief. Sommigen hadden het zelf ondergaan, anderen hadden positieve ervaringen van hun cliënten gehoord.

EMDR in 'gedwongen' loopbaantrajecten

Stagnatie komen de geïnterviewde loopbaanprofessionals vooral tegen in 'gedwongen' trajecten. Bijvoorbeeld bij boventaligheid, re-integratie 1e en 2e spoor, van werk-naar-werk, stress en burn-out en bij outplacement. Een onvrijwillige en ongewenste verandering levert vaak onzekerheid, stress, boosheid, verdriet of frustratie op. Het doet iets met het zelfvertrouwen en geeft angst, horen ze vaak. Maar ook re-integratie in eigen functie na ziekte levert

vaak spanning op: Kan ik het nog wel? Lukt het me wel om te re-integreren? Hoe kijken ze naar mij? En wat als het toch niet lukt?

Een van de loopbaanprofessionals verwoordde het zo: "Het hervinden van kracht en zelfvertrouwen en het omgaan met angst of verdriet zijn soms moeilijke onderdelen in gedwongen trajecten. Om weer te gaan voelen 'ik ben van waarde, ik doe ertoe'. Als loopbaanprofessional coach je daar natuurlijk op. Maar soms heb je onvoldoende tijd om de diepte in te gaan vanwege doelen van het traject of richtlijnen vanuit het UWV. Als de voortgang blokkeert, dan moet je er wat mee, zeker als het je traject negatief beïnvloedt. Het is niet eerder bij me opgekomen om dan een EMDR-therapeut in te schakelen als aanvullende interventie. Dit ga ik voortaan wel overwegen."

Hermien is vastgelopen in haar werk en krijgt een traject aangeboden. In een van de gesprekken vertelt ze: "Ik voel zoveel boosheid. Naar mijn dominante moeder en afwezige vader. Mijn ene zusje was veel ziek en mijn andere zusje ging haar eigen gang. Ik was de enige die zich om iedereen bekommerde. Ik voelde me overal verantwoordelijk voor. Mijn hele leven cijfer ik mezelf al weg en pas me aan. Daar heb ik veel last van in mijn leven en werk. Ik wil dit niet meer! Ik wil in mijn eigen kracht staan, eigen keuzes maken, mijn eigen leven leiden. Door een aantal nare herinneringen in een paar EMDR-sessies te bespreken voel ik me nu gesterkt om stappen te zetten en mijn werk anders aan te pakken."

EMDR in vrijwillige loopbaantrajecten

In vrijwillige loopbaantrajecten kunnen natuurlijk ook levensvragen zitten, zei een van de loopbaanadviseurs. Bijvoorbeeld oude pijn of onverwerkte emoties die tijdens het bespreken van iemands biografie naar boven komen. Ook een conflict thuis

of op het werk kan maken, dat iemand vast zit in boosheid of onmacht. Zelfs als iemand gemotiveerd is om van baan te veranderen, kunnen angst of gebrek aan zelfvertrouwen belemmerende factoren zijn om een loopbaanstap te maken. Loopbaanprofessionals en coaches pakken dit vaak zelf op. Maar soms is doorverwijzing naar de huisarts, praktijkondersteuner of psycholoog nodig. Bij cliënten stuit dit weleens op weerstand. Mensen zitten niet altijd te wachten op een psychologisch traject. Een korte EMDR-interventie kan dan al voldoende zijn, zonder dat het traject wordt overgenomen.

Annemarie is herstellende van een burn-out. In het begeleidingstraject vertelt ze over de brand in hun huis en de stress rondom de verzekeringsuitkering. Het is inmiddels een jaar geleden en nog steeds is ze boos en verdrietig. "Want", zo zegt ze, "ik ben degene geweest die voor alles heeft gezorgd. Ik heb iedereen bedankt die me hierbij heeft geholpen. Maar, ze hebben mij niet bedankt." Annemarie voelt zich hierdoor niet erkend en niet gezien. In een EMDR-sessie komt ze tot nieuwe inzichten, over de anderen en over zichzelf. Ze realiseert zich, dat ze trots kan zijn op de manier waarop ze de schade en alles daaromheen heeft afgehandeld. Ze besluit zichzelf de erkenning te geven en niet meer afhankelijk te zijn van erkenning door anderen. Na afloop van de sessie voelt ze zich bevrijd. Ze zegt: "Ik heb weer een stukje van mezelf terug."

Samenwerking loopbaanprofessional en EMDR-therapeut

Loopt je traject vast of moet er eerst iets opgeruimd worden, dan is overleg met een EMDR-therapeut aan te bevelen. Samen kun je onderzoeken of EMDR een gepaste interventie is in je traject. Vanzelfsprekend moet de cliënt hiermee instemmen. Belangrijk gespreksonderwerp is: gaat het om een complex

meervoudig trauma of om een enkelvoudig 'eenvoudig' trauma (bijvoorbeeld een eenmalige heftige gebeurtenis). Bij een meervoudig trauma is doorverwijzing naar een psycholoog (via de huisarts) echt aan te bevelen. Er kunnen immers meerdere dingen spelen. Enkelvoudige trauma's kunnen met behulp van een kortdurend EMDR-traject gemakkelijk ingepast worden in een loopbaantraject. Belangrijk is dat de cliënt zelf zorgt voor terugkoppeling naar de eigen loopbaancoach.

Enkelvoudige trauma's kunnen met behulp van een kortdurend EMDR-traject gemakkelijk ingepast worden in een loopbaantraject.

Wat levert EMDR op?

Herinneringen hoeven niet te verdwijnen, ze vervagen eerder. Ze verliezen hun sterke emotionele lading, de scherpe kantjes gaan ervan af. Na afloop ervaren mensen doorgaans meer rust, minder stress/angst en voelen zich bevrijd. Ze kunnen weer verder met hun leven of hun werk. Ook wordt een loopbaan- of coachtraject weer vlot getrokken omdat belemmeringen zijn opgeruimd.

Voor zover bekend zitten er geen nadelen aan EMDR, mits het goed wordt uitgevoerd door een ervaren en gecertificeerde EMDR-therapeut. Wel kunnen de effecten van een sessie nog even doorwerken, zoals vermoeidheid. Doorgaans duurt dat niet langer dan drie dagen.

Tijdens het loopbaantraject komt angst ter sprake. Lia is 7 jaar als ze wordt gestoken door een wesp, een zeer pijnlijke ervaring. Haar angst voor wespen groeit met de jaren. Zodanig, dat ze in de zomer niet meer rustig buiten durft te eten of op een terrasje kan

zitten. Tijdens mijn opleiding EMDR is Lia mijn proefcliënt. Haar wens: afkomen van haar wespenfobie en de zomer met ontspanning tegemoet zien. We doen twee sessies. Onlangs vertelde Lia mij over de effecten. "De enorme intensiteit van mijn angst is afgevlakt. Ik ben nog wel alert als ik met een ijsje in het bos wandel, maar ik loop niet meer met gespannen opgetrokken schouders. Ook zit ik nu rustiger op een terrasje. Mijn bewegingsvrijheid is zoveel groter geworden."

Hoe gaat EMDR in z'n werk?

Intake met de cliënt

Tijdens de intake besteedt de EMDR-therapeut uitgebreid aandacht aan de klacht van de cliënt, welke (traumatische) gebeurtenis hieraan ten grondslag ligt en hoe die doorwerkt in het heden. Ook komt aan de orde wat de cliënt wil bereiken. Ten slotte wordt uitgelegd hoe een sessie in z'n werk gaat en wat de cliënt kan verwachten.

Na afloop ervaren mensen doorgaans meer rust, minder stress/angst en voelen zich bevrijd.

EMDR-sessie

Elke sessie verloopt gestructureerd en volgens een gestandaardiseerd protocol. De therapeut vraagt de cliënt eerst om aan de ingrijpende gebeurtenis terug te denken, inclusief de bijbehorende beelden, gedachten en gevoelens. Vervolgens volgt de vraag wat die nare ervaring nog doet in het hier-en-nu. Dat is belangrijk, want het gaat bij EMDR niet om het herbeleven of uitdiepen van het trauma. Het gaat echt om het verwerken ervan.

Het verwerkingsproces wordt opgestart met een set bilaterale stimulatie. Terwijl de cliënt focust op een bepaald beeld, gedachte of gevoel, volgt hij met zijn ogen de handbewegingen van de therapeut, van links naar rechts. Behalve oogbewegingen kunnen ook andere stimulaties worden toegepast, zoals audio stimulatie via de koptelefoon (piepjes) of zachte tikjes op handen of knieën. Steeds afwisselend links en rechts. Na elke bilaterale set krijgt de cliënt de vraag wat er op dat moment bij hem opkomt. Door daarop te focussen en de handbewegingen met de ogen te volgen, wordt het informatieverwerkings-systeem in het brein gestimuleerd.

Na een aantal sets gaat de therapeut na hoeveel spanning het beeld nog oproept. Vervolgens wordt ingezoomd op het aspect van het beeld dat nog de meeste spanning oproept, waarna de procedure zich herhaalt. Net zolang tot het beeld geen spanning meer oproept. Een EMDR-sessie bestaat uit meerdere sets bilaterale stimulatie. Bij enkelvoudige problematiek zijn doorgaans 1 tot 3 sessies van 1 à 1,5 uur voldoende.

De volgende situatie speelt tijdens een begeleidingstraject: Henriëtte is behandeld aan haar achterste kies, een hele nare ervaring. Ze heeft haar mond vol instrumenten terwijl twee mensen (tandarts en assistente) bezig zijn. Als haar hoofd wat naar achteren wordt geduwd, heeft ze het gevoel dat ze stikt. Ze krijgt kokhalsneigingen. Omdat ze een afspraak heeft voor de vervolgbehandeling aan dezelfde kies, ervaart ze veel stress. We doen één sessie EMDR. Na afloop zegt ze: "Het heeft me echt geholpen om volgende week ontspannen naar de tandarts te gaan." En na de 2e behandeling vertelt ze: "Alles is goed gegaan, ik heb de behandeling ontspannen ondergaan."

Hoe vind je een gecertificeerde EMDR-therapeut?

Het is essentieel om een gecertificeerde EMDR-therapeut te kiezen. Iemand die over de juiste opleiding en diploma's beschikt en die aantoonbaar aan de kwaliteitseisen voldoet op het gebied van werkervaring en deskundigheid. En die is aangesloten bij een van de erkende EMDR-verenigingen:

- Samenwerkende EMDR-therapeuten Nederland
- Vereniging EMDR Nederland
- EMDR therapeuten

Aan dit artikel werkten mee:

Esther von Faber, RL, senior loopbaanprofessional en (wandel)coach

Edith ter Hoeven, loopbaancoach, psycholoog en trainer/coach bij ITIP

Linda Jongasma, RL: senior loopbaanprofessional en coach/trainer

Margot Ros, RL: senior loopbaanprofessional

Ingrid volgt een paar coachgesprekken. In een gesprek vertelt ze het volgende: "Ik was met een collega in gesprek en het ging over uurtarieven. De collega vroeg: 'Wat is jouw uurtarief eigenlijk?' Toen ik daar eerlijk op antwoordde, was de reactie: 'Oh, jee, wat hoog!!' Die uitspraak raakte me enorm. Ik bleef maar denken: 'Ik vraag te veel en presteer te weinig! 'Ik ben niet goed genoeg!' 'Ik ben het niet waard!' Allemaal gedachten waardoor ik me onzeker ging voelen." Door een EMDR-sessie kon Ingrid haar heftige emoties een plek geven, verminderde haar onzekerheid en besloot ze zich niet meer zoveel van het oordeel van anderen aan te trekken. ■



Ria Freijzen

Ria Freijzen, RL is EMDR practitioner Volwassenen, senior (wandel)coach hoger opgeleiden, mentor en assessor bij Noloc. Ria is opgenomen in het [register van de Samenwerkende EMDR therapeuten Nederland](#).