



EMDR inzetten tegen werkstress

Tekst: **Carien Karsten**

De werkplek is voor velen een onveilige omgeving; één op de zeven medewerkers heeft burn-outklachten. Daarom lijkt het me handig als EMDR vaker tegen werkstressoren wordt ingezet. Dat kan via het gebruikelijke protocol – target, bijvoorbeeld een naar functioneringsgesprek, piekergedachten of een ervaren afwijzing. Bij angst voor terugkeer naar het werk kun je bijvoorbeeld denken aan het inzetten van een *flashforward*.

EMDR kan daarnaast ook iets betekenen voor de versterking van de veerkracht. Uit cijfers van CBS en Trimbos blijkt dat positieve sociale contacten tussen collega's en hun leidinggevende werkstress verminderen. Mensen die veel sociale steun ervaren, lopen veel minder risico op uitval bij burn-out. Vermoedelijk zal sociale steun dus ook een belangrijke succesfactor zijn bij de bestrijding van werkstress-gerelateerde klachten.

Jos Brosschot benadrukt het belang van sociale steun. De oratie van deze bijzonder hoogleraar *psychofysiologische mechanismen van stress in het dagelijks leven* aan de universiteit van Leiden had als titel: 'Dagelijks paraat voor het nooit geschiedend kwaad' (De Psycholoog, juli 2017). Hij geeft daarin aan waarom je stressoren en de gevolgen van stress op de werkvloer moet aanpakken. "Meer dan de helft van het ziekteverzuim komt door stressklachten", zegt hij. "Twee op de drie doktersbezoeken zijn stressgerelateerd en gestreste mensen hebben meer kans op een hartaanval en hart- en vaatziekten." Dat je af en toe een verhoogde spanning ervaart, is niet erg. Van korte stressreacties word je niet ziek. Als de stressrespons (zoals een verhoogde hartslag en/of verhoogde bloeddruk) langer aanhoudt, is dat wel een probleem. Dat moet je dus zien te voorkomen. Niet door je zo min mogelijk bloot te stellen aan stressoren, maar door ervoor te zorgen dat de stressrespons niet te lang aanhoudt. Om te weten hoe je dat moet doen, moet je begrijpen hoe het komt dat spanning chronisch wordt.

Verklaringen

De eerste verklaring voor het aanhouden van de stressreactie is dat dit niet door de gebeurtenis zelf wordt verklaard, maar wel door het gepieker erover, zowel voordat er iets stressvols gebeurt als erna. Dat gepieker is zowel schadelijk voor het hart- en vaatsysteem, als voor het hor-

monaal systeem, waardoor klachten en ziekten ontstaan. De tweede verklaring voor het voortduren van de stressrespons is het 'onbewust piekeren' dat ook doorgaat als je slaapt. Je hartactiviteit overdag en 's nachts is hierdoor verhoogd. Als je overdag stopt met piekeren, houd je nog twee uur daarna een verhoogde hartactiviteit.

De derde verklaring ontleent Brosschot aan onderzoek naar de gevolgen van eenzaamheid. Dit leidt tot dezelfde stressrespons als stressvolle gebeurtenissen en, net als langdurige stress, geeft eenzaamheid ook een sterk verhoogde kans op ziekte en eerder overlijden.

Van nature is de mens bang voor het onbekende. Daarom staat standaard de stressrespons aan. Naarmate je signalen herkent die erop wijzen dat het veilig is, zal je stresssysteem ontspannen. Volgens deze opvatting voel je je niet zozeer gespannen door wat zich voordoet, maar door de mate waarin je je onveilig voelt.

Mindfulness en EMDR

Het is veelbelovend dat in een klein onderzoek uit 2014 met 89 deelnemers, waarvan de helft controleproefpersonen, is aangetoond dat mindfulness tegen werkstress helpt. Een online programma verminderde de stressrespons van de werknemers en verbeterde hun veerkracht en gevoel van welzijn. Mogelijk kunnen we ook voor EMDR onderzoeken hoe interventies werkstressreacties verminderen. Je kunt je als therapeut bijvoorbeeld richten op de vraag hoe je bij de patiënt de angst voor hulp vragen aan collega's of leidinggevenden vermindert, en hoe het gevoel van veiligheid op de werkplek toeneemt. Zeer zinvol lijkt ook de aanpak van de piekergedachten. Daarnaast doen zich natuurlijk ook trauma's voor op de werkvloer, bijvoorbeeld het verlies van collega's. Ook het inschakelen van hulpbronnen is interessant, met als focus de vermindering van ineffectief copinggedrag (vermijding en passiviteit) en de toename van zelf actief oplossen en het inroepen van sociale steun.

Referentie

Aikens, Kimberley A. e.a. Mindfulness goes to work: impact of an online workplace intervention, *Journal of Occupational & Environmental medicine*, July 2014

Carien Karsten is psychotherapeut en EMDR-practitioner.

Haar specialisatie is stress- en burn-outklachten.