



Ze zocht lang, maar **Helen van Empel** (51) vond haar plek. De psycholoog helpt met One Session mensen die 'een steentje in hun schoen' voelen. 'Je moet dit vak niet moeilijker maken dan het is.'

Ron Kosterman

Foto's Guido Benschop

Helen van Empel stuurt een paar uur na het interview een bericht met een filmpje. 'Nog even iets over de onvermijdelijke werkstress die (net) de moeite waard is,' schrijft ze. 'Hoe je die stress ziet en ervaart, maakt uit voor je gemoed en voor je lijf.' Te zien is een TED Talk van de Amerikaanse psycholoog Kelly McGonigal. Zij betoogt, kort samengevat, dat je stress niet als vijand moet zien, maar als vriend.

Een hart dat racet, bereidt je voor op actie. Sneller ademen betekent dat er meer zuurstof naar je brein stroomt. Daar kun je je voordeel mee doen. McGonigal schreef over de positieve kanten van stress een boek, *The Upside of Stress*, dat Van Empel in haar bericht van harte aanbeveelt. 'Fijn, helder en praktisch. Tussen alle lees-dit-en-je-huppelt-succesvol-stralend-door-het-leven-boeken zit af en toe wat goeds.'

Van Empel - klinisch psycholoog en ondernemer - heeft een groot relativeringsvermogen. Zo moeilijk is haar vak niet. 'Vaak niet, nee. Je moet het niet moeilijker maken dan het is.' Psycholo-

gen en psychiaters past bescheidenheid. 'Uit alle onderzoeken blijkt dat de effectiviteit van therapie de afgelopen vijftig jaar hetzelfde is gebleven. Nul vooruitgang. Ook geen achteruitgang trouwens.'

Ze broedt al jaren op een plan dat haar beroepsgroep deels overbodig maakt. 'Geweldig toch?' In sommige gevallen kunnen mensen elkaar prima helpen. 'Ik geloof daar echt in. Sorry voor het zweverige woord, maar de effectiviteit van therapie of coaching zit vooral in het "ritueel". Je gaat met regelmaat naar iemand toe en in een vaste rolverdeling praat jij een uur over je problemen, terwijl die ander luistert, kijkt en meedenkt. Als je daarvoor een goede opzet en structuur maakt, kunnen mensen dat onderling ook. Daarmee ben ik bezig.'

Van Empel begon vorig jaar naast haar gewone praktijk een nieuw bedrijf, One Session, waar nog vijf 'ervaren' psychologen als coach werken. One Session gebruikt de *Single Session Therapy*-methodiek (SST), die populair is in de Verenigde Staten en Canada. Voor mensen die, zoals ze zegt, 'een steentje in hun schoen' voelen, die, bijvoorbeeld, tegen een burn-out aan zitten. Loop je door met dat steentje, dan gaat dat steeds meer irriteren en kan de bom barsten.

Met één goed gesprek kun je heel veel bereiken, vertelt ze. 'Vaak hebben mensen alleen maar een zetje nodig om verder te kunnen. Hoe stress ontstaat, is voorspelbaar. Stress heeft te maken met wat je na aan het hart ligt: werk, relaties. En iedereen heeft patronen en mechanismen bij ergernissen en spanningen, maar niet iedereen is zich daarvan bewust. Of je ziet het niet meer, doordat je overspoeld raakt.'

'Het idee is dat mensen alerter worden op signalen van stress. Zodat ze sneller kunnen bijsturen. De nadruk ligt op hun kracht en vaardigheden. Ik zit er met mijn handige kennis bij om dat te ondersteunen. Eerst kijk je met elkaar: wat is de situatie? Het is altijd een combinatie van persoonlijke factoren en omgeving. Daarna kijk je: wat maakt dat het niet lukt om het op te lossen, wat ligt aan jou, wat aan de ander?'

'Je kunt als therapeut of coach enorm de diepte ingaan. Dreigende burn-out?

Helen van Empel (Luxemburg, 1970) studeerde klinische psychologie. In 2020 richtte ze One Session op. Ze heeft een relatie met Conrad Keijzer, CEO van het Zwitserse bedrijf Clariant. Zoon Boris van elf is uit een eerdere relatie.

Let op je ademhaling, doe aan yoga, leer ontspannen. Niks mis mee, maar bij ons ligt de focus op: wat kun je er nu mee? We koppelen dat aan concrete actie. Veel mensen durven zich niet uit te spreken. Dat kun je goed oefenen. Eén sessie van een uur is meestal echt genoeg.'

In haar beroepsgroep, in Nederland dan, denken ze overwegend dat dat niet zo is. Er wordt neergekeken op SST. 'De vraag is: genoeg voor wat? Bij ons komen mensen die ergens mee zitten en meteen willen worden geholpen. Wij hebben geen wachttijden. Hoe kun je nou zeggen, zonder dat je die mensen hebt gezien, dat je zeker weet dat één goed gesprek niet werkt? Door het simpeler te maken, zijn veel mensen geholpen. Zit iemand helemaal vast in een burn-out, dan is één sessie niet genoeg. Als therapie moet leiden tot immer uitgebalanceerde mensen, dan heb je aan duizend sessies ook niet genoeg.'

'Ik geef ook langdurige therapie. Het ene is niet beter dan het andere. Het gaat erom wat iemand nodig heeft. Soms krijg ik in een enkele sessie de indruk dat iemand baat kan hebben bij langdurige therapie. Dat bespreek je met elkaar.'

Van Empel was lang zoekende. Ze werd geboren in Luxemburg, waar haar vader werkte bij het Hof van Justitie. Kort erna ging hij voor de Raad van Ministers aan de slag in Brussel. Daar woonde ze tot haar derde. Vader werd vervolgens bedrijfsjurist bij Philips. Het gezin woonde in Aalst, net onder Eindhoven. Moeder zat voor D66 in de provinciale politiek en gaf postdoctorale cursussen aan juristen. Van Empel heeft een iets oudere zus.

'Mijn familie bestond uit heel veel juristen. En verder weg waren er dominees, wiskundigen en scheikundigen. Wat ik van mijn ouders heb meegekregen, is het plezier in werken en dat



je je nooit beter moet voelen dan anderen. Waar je bent geboren en wat je hebt, zijn geluk en toeval. De wereld is heel oneerlijk.'

Na de lagere school ging ze naar het Lorentz Lyceum in Eindhoven. Op haar veertiende verkaste het gezin naar het Utrechtse Baarn. Haar vader was begonnen bij het Amsterdamse advocatenkantoor Stibbe. Ze ging naar het Baarnsch Lyceum.

'Ik groeide op met ouders die enorm enthousiast waren over alles wat ze hun dochters konden bieden. Vooral mijn vader had een mooie klassieke opleiding in zijn hoofd. Gymnasium, met wiskunde B en natuurkunde. Daarna naar het buitenland. Elke maand moesten we een gedicht uit ons hoofd leren. Balletles, natuurlijk, en we werden twee keer naar het buitenland gestuurd om als au pair te werken en talen te leren: Frans en Duits.'

'In mijn eerste jaar op het Baarnsch Lyceum heb ik geen woord gezegd. Ik vond het er vreselijk saai. Ik zat de hele dag na te denken en te broeden. Ik wilde alleen zijn en in mijn eentje door het bos wandelen. Ik wilde met rust worden gelaten. Ik dacht dat er iets fundamenteels mis met me was. Mijn ouders waren heel bezorgd. Ze wisten niet wat er in me omging. Achteraf kan ik me dat goed voorstellen. Ik heb zelf een zoonje, Boris, van elf nu. Arme lui.'

'Aan het einde van mijn schooltijd was ik een drinkende en feestende puber. En een sombere en boze puber. Ik zette me enorm af tegen status en succes. Niet echt een goed kompas om op te va-

'Door het simpel te maken, zijn veel mensen geholpen'

ren. Onder de vleugels van mijn ouders ging het op school nog best goed. Na mijn eindexamen wilde ik naar de kunstacademie. Ik tekende en schilderde veel. Maar ik vond dat ik extra werk moest hebben voor de toelating. Ik dacht: ik ga eerst een jaar filosofie doen.'

Ze toog naar Utrecht. Na een jaar ging ze naar de kunstacademie. Maar wat ze nou wilde? Geen idee. 'Ik deed mode, maar mode interesseerde me niks. Ik zag er ook niet uit.' Een jaar later besloot ze neuropsychologie te gaan studeren.

'Waarom herinner ik me niet precies. Ik weet nog wel dat we in Aalst een buurman hadden die manisch-depressief was. Af en toe lag hij weken in bed en deed hij een zelfmoordpoging. Dan weer legde hij een tijdje takkenbossen op de weg naar Eindhoven waarover de forenzen 's ochtends naar Philips reden. Een buurvrouw deed nogal lacherig over hem. Dat vond ik raar. Ze zag toch dat hij wat mankeerde? Ik had echt interesse in die man.

'Nu ik erover nadenk, kan ik het wel thuisbrengen, geloof ik. Neuropsychologie is heel erg gericht op begrijpen. Toen ik een jaar of zeven, acht was, zat ik geregeld op de grond tussen mijn speelgoed en dacht ik al: ik begrijp niets van deze wereld, er moet een logica zijn, een structuur. Ik wilde het begrijpen.'

Die studie ging crescendo, tot aan haar scriptie. 'Ik ben eraan begonnen. Het ging over stress.' Maar de klad kwam erin. Bovendien had ze met een vriendin een bedrijfje opgezet, De Engel, in catering, dat aandacht vroeg. 'Na twee jaar zei mijn zus: "Die scriptie afmaken, dat gaat niet gebeuren. Volgens mij kun je dat beter toegeven."

'Met lood in mijn schoenen ben ik met mijn zus naar mijn ouders gegaan. Ik had het gezegd en mijn moeder zei: "Heb je je zus meegenomen voor steun? Dat hoeft toch niet. Als jij dit besluit neemt, dan gaan je vader en ik ervan uit dat jij goed daarover hebt nagedacht.'" Hard lachend: 'Tot dan in mijn leven had niets erop gewezen dat ik goed nadacht.'

Van Empel ging naar de Gerrit Rietveld Academie in Amsterdam om theatervormgeving en art direction te doen. 'Ook zo vreemd. Ik houd niet van theater.' Twee jaar later begon ze in Utrecht met klinische psychologie. Ze verdiende

jaren haar geld met het ontwerpen van decors en kostuums. 'Op de Rietveld Academie interviewde ik mensen waarna ik objecten voor ze maakte. Ik ontdekte hoe mooi het is als mensen hun verhalen met je delen.' In 2006 studeerde ze er af, een jaar later in de klinische psychologie.

Of ze inmiddels wel goed nadenkt? 'Ik hoop het. Maar ik vraag me af of de mooiste dingen voortkomen uit diep nadenken. Het allermooiste dat ik heb, is mijn zontje. Ik had nooit een kindervens. Mijn ex, zijn vader, gelukkig wel. Omdat hij zo graag wilde, dacht ik: misschien krijg ik later spijt, laat ik het een jaar aankijken. Alle clichés bleken te kloppen. Ik was helemaal verliefd op Boris. Ik was 39. Blijkbaar had ik het tot op de se-

'Heel veel geld binnen de ggz gaat naar de makkelijkste patiënten'

conde goed gedaan. Dat besef was bevrijdend.'

Aan het eind van haar studie klinische psychologie begon ze als stagiair bij een kleine private verslavingskliniek. Die groeide uit tot het grote Trubendorffer en was verzekerde zorg gaan aanbieden. 'Met twaalfstappenplannen en AA-praatgroepen. Voor veel mensen werkt dat, maar niets werkt voor iedereen.'

In 2011 vertrok ze er en richtte ze met huisarts Sigrid Sijthoff het bedrijf Kick Your Habits op. Voor mensen met een verslaving die nog wel functioneerden. 'De meeste verslaafden liggen niet in de goot. Meestal moet je, als je wilt stoppen met alcohol of coke, met alles stoppen, ook met werken. Daar ben ik het niet mee eens. Je kunt je leven niet stilzetten. Werk is een essentieel onderdeel daarvan.

'Dat doe je alleen maar als je echt niet kunt stoppen met drinken. De meeste mensen kunnen dat. Je hoeft jezelf niet helemaal uit te pluizen. De mensen die bij ons kwamen, wilden beter kunnen werken en beter kunnen liefhebben. Ze wilden een rijker leven.'

Verslavingszorg laagdrempeliger maken en erger voorkomen, dat was het doel met Kick Your Habits, waar Van Empel tot in 2017 bleef. One Session begon ze met hetzelfde ideaal. 'Ik vind het leuk om iets nieuws te creëren. Om het op mijn manier te doen. Ik doe graag waar ik zelf zin in heb.'

Iedereen kan bij One Session terecht, maar bedrijven en organisaties zijn de belangrijkste klantengroep. De laatste jaren doen die steeds meer aan het verhoogen van het welzijn van hun werknemers. Ze kunnen een strippenkaart kopen voor tien sessies van een uur. Een sessie kost 175 euro. Klanten zijn onder meer mediabedrijf RTL en advocatenkantoren op de Amsterdamse Zuidas, waar Van Empel een kantoor heeft.

Door de lockdown en het thuiswerken merkt ze dat veel organisaties hun personeel wat extra's willen aanbieden. 'Dat kunnen trainingen zijn, maar die kunnen juist een belasting zijn. Moet dat ook nog? Het probleem is ook niet dat mensen onvoldoende kennis of vaardigheden hebben. Er speelt iets persoonlijks. Er zijn irritaties. De ICT werkt niet, de leidinggevende luistert niet.'

Sommige organisaties laten de inschrijvingen voor een sessie via persoonszaken lopen. Dan is bekend welke werknemers er gebruik van maken. Maar verreweg de meeste klanten doen dat niet. Die krijgen een digitale code en sturen die rond onder hun medewerkers, die zo anoniem een sessie kunnen boeken. 'De privacy is 100 procent gewaarborgd. We zeggen niet tegen de klant: dit is wat we te horen krijgen over jullie. We vragen aan mensen wat ze vonden van de sessie. Dat delen we wel met de klant.

'We sporen mensen aan om zich uit te spreken over wat ze dwarszit. Als ze dat doen, krijgen we dat van de organisatie te horen. Dat is prima. De meeste bedrijven zijn serieus bezig met zorg en preventie. Wat je absoluut niet wilt, is dat een werknemer bij de arbo-arts belandt. Dan kom je in de loopgraven terecht en daar kom je niet snel uit.'

Nee, ze heeft geen moeilijk vak. Wellicht kunnen initiatieven als One Session de druk op de overbelaste geestelijke gezondheidszorg (ggz) verlichten. 'Er zijn gradaties. Je hebt de zware psychiatrische problematiek, de suïciderisico's. Wat je ziet, is dat door de marktwerking heel veel geld binnen de ggz naar de makkelijkste patiëntengroepen gaat.

'Patiënten die het hardst zorg nodig hebben, krijgen die onvoldoende. Therapie is steeds normaler, meer mensen maken er gebruik van. Vaak gaat het om simpelere hulp. Goed dat die mensen worden geholpen, maar dat kan ook op een andere manier.'