

NIEUWS VITALITEIT

Helen van Empel wil met One Session einde maken aan onnodig lange psychologietrajecten

Door de coronacrisis en de lockdown was 2020 voor velen psychisch gezien een zwaar jaar. Ook de afstand ten opzichte van professionele hulp werd steeds groter. Daar zag Helen van Empel een kans: ze richtte **One Session** op, waar ze de Amerikaans-Canadese methodiek Single Session Therapy (SST) toepast. Het doel? Psychologische hulp toegankelijker en laagdrempeliger maken.

Mauran Verniers en Martijn Lodewijkx 7 mei 2021



Een simpele strandwandeling zorgde ervoor dat Helen van Empel als eerste in Nederland aan de slag ging met SST Coaching. „Ik zag een gezin, waarbij de dynamiek tussen de gezinsleden onderling heel herkenbaar was. Ik dacht: ‘als ik zelfs maar één uurtje met ze kon doorbrengen, zou dat al een wereld van verschil

maken'. Een aantal dagen later stuitte ik op het concept van SST Coaching. Het balletje ging rollen en voor ik het wist, was [One Session](#) een feit."

Verschillende advocatenkantoren en *RTL Nieuws* behoren inmiddels tot de klanten van haar bedrijf. „Over het algemeen zijn bedrijven hier steeds meer mee bezig. Al heel wat multinationals hebben 'well-being programma's'. De coronacrisis heeft dit alleen maar versterkt", aldus Van Empel, die in haar eigen praktijk ontdekte dat veel cliënten eigenlijk maar één goede sessie nodig hadden om hun situatie weer te overzien. Het concept komt overgewaaid vanuit de Verenigde Staten en Canada. Daar is het sterk in opkomst.

"Wij geloven dat de wereld een stukje mooier wordt als iedereen zijn of haar problemen in een vroeg stadium aanpakt. Daar willen we graag een bijdrage aan leveren"

Helen van Empel, oprichter One Session

Bedrijven bieden medewerkers de kans het probleem aan te pakken

Bij One Session kan iedereen online een video-sessie boeken, maar het bedrijf richt zich primair op bedrijven, die een strippenkaart kunnen kopen voor meerdere sessies en meerdere werknemers. „De werkgever krijgt één digitale code die alle werknemers kunnen gebruiken. Zo kan iemand anoniem en snel een gesprek aangaan 'als het steentje net in de schoen zit'. Het zorgt mede voor een cultuurverandering, want bedrijven bieden medewerkers zo de kans het probleem aan te pakken *at the point of need*. Daardoor wordt het probleem niet groter, moeilijker of zwaarder. In één uur is namelijk heel wat mogelijk."

Wildgroei aan coaching en trainingen zonder een persoonlijke aanpak

Volgens Van Empel is er inmiddels een wildgroei aan coaching en trainingen, maar ontbreekt het daar aan een persoonlijke aanpak. „Mensen weten niet meer waar ze moeten beginnen of wat ze moeten geloven. Neem een kleurconsult. Hoe interessant dat ook mag zijn, het zet je mensen niet aan tot actie. Het is heel leuk als teambuilding, maar al snel blijkt dat het niks bijdraagt aan de groepsdynamiek. De échte oplossing om bepaalde situaties aan te pakken is voor iedereen anders. Daar kom je alleen achter tijdens een persoonlijk gesprek. Op maat. Daarom werk ik samen met ervaren en deskundige psychologen."

Lees ook: [Boek arbeidsrechtadvocaat Suzanne Meijers: Hoe ga je nu om met zieke werknemers?](#)

Momenteel werken er zes coaches bij One Session. Dit zijn allen ervaren psychologen met een wetenschappelijke achtergrond.

Hoewel de naam One Session voor zich spreekt wil het niet zegenen dat een sessie

...nemen de naam One Session voor een gesprek, om het met zeggen dat een sessie is mislukt als iemand terugkomt. „Mensen lopen vaak te lang rond met kleine problemen waar ze mee zitten. Het doel van een sessie is om iemand op weg te helpen. Denk aan mensen die niet weten hoe ze hun leidinggevende moeten aanspreken, of heel zenuwachtig zijn als ze een presentatie moeten geven, of moeilijk overweg kunnen met agendadruk. Zij krijgen hulpmiddeltjes om die stress weg te nemen. Zo kunnen zij zelf aan de slag of met vrienden of familie. We willen mensen ertoe aanzetten om met elkaar in gesprek te gaan. Niemand geneest in één sessie, maar het gaat erom dat elke sessie zinvol en verhelderend is. Zo geef je iemand het vertrouwen dat hij of zij een complexe situatie kan oplossen.”

Een burn-out kan worden voorkomen en medewerkers zijn communicatiever

De ingrijpsnelheid ligt bij One Session hoog, terwijl er in de reguliere zorg lange wachtrijen zijn ontstaan. „Daar gaat kostbare tijd verloren. Wij regelen een gesprek binnen één dag. Zo kan onder andere een burn-out worden voorkomen en worden medewerkers communicatiever. In dat opzicht zit er een wereldverbeteraars-idee achter: wij geloven dat de wereld een stukje mooier wordt als iedereen zijn of haar problemen in een vroeg stadium aanpakt. Daar willen we graag een bijdrage aan leveren.”