

## **CSR Methode**

### **Roofbouw**

De klachten die horen bij stress, overspanning en burnout ontstaan niet van de ene dag op de andere. Het is het resultaat van een langdurig en progressief proces van mentale en fysieke uitputting. Tijdens dit roofbouwproces krijg je steeds meer lichamelijke en psychische klachten.

### **Chronisch onvoldoende herstel**

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat chronische overbelasting, gevolgd door onvoldoende herstel, leidt tot ontregeling van fysiologische mechanismen. Terwijl deze bedoeld zijn om je in stressvolle situaties te helpen extra prestaties te leveren.

Het fysiologisch evenwicht raakt meestal verstoord door een combinatie van factoren: door de situatie op het werk (zoals gebrek aan waardering en hoge werkdruk), factoren in de privésituatie, de psychische en fysieke conditie, leefwijze en zelfmanagement.

### **Je raakt ontregeld door het steeds maar 'aan' staan**

Op zeker moment helpt enkel rust nemen niet meer: dat noemen we overspanning of burn-out. De chronische alarmtoestand heeft tot lichamelijke ontregelingen geleid. Je herstelt pas als de vicieuze cirkel van ontregeling wordt doorbroken en gekeerd.

### **Focus op de oorzaak, niet op de symptomen**

Het mentale en lichamelijke disfunctioneren leidt vaak weer tot verdere problemen, zowel op het werk als in de privésfeer. Doordat je een kort lontje hebt en weinig veerkracht, krijg je bijvoorbeeld sneller conflicten op je werk. Of je krijgt relatieproblemen, of oude trauma's spelen weer op. Dit soort afgeleide problemen fungeren vaak als aanmeldingsklacht en – ten onrechte – als focus van de diagnostiek en behandeling.

### **Psycho-biologische aanpak = effectief en prettig**

Op grond van deze uitgangspunten werd de CSR-Methode ontwikkeld. In de coachpraktijk wordt deze benadering niet alleen door de cliënten hoog gewaardeerd (gemiddeld evaluatiecijfer: 8), hij is ook bewezen effectief. Cliënten voelen zich begrepen ('het zit niet tussen m'n oren'), begrijpen waarom ze klachten kregen, stoppen het roofbouwproces en leren wat er nodig is voor duurzaam herstel. Ook het bevorderen en begeleiden van verantwoorde werkhervatting maakt deel uit van de aanpak.