

ALGEMENE INTRODUCTIE OP DE CSR®-METHODE

“Effectieve stresscoaching vanuit de psycho-biologische benadering”

De klacht- en ziektebeelden van overspanning, burnout en andere stressgerelateerde klachten ontstaan niet van de ene dag op de andere. Zij zijn het resultaat van een langdurig en progressief proces van mentale en fysieke uitputting. Dit roofofbouwproces gaat gepaard met toenemende klachten over lichamelijk en psychisch functioneren.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat chronische overbelasting, gevolgd door onvoldoende herstel, leidt tot ontregeling van fysiologische mechanismen die bedoeld zijn om het individu in stressvolle situaties tot extra prestaties in staat te stellen. Op zeker moment (bijvoorbeeld bij burnout) kan deze ontregeling niet meer door rust ongedaan worden gemaakt: De chronische alarmtoestand heeft tot lichamelijke ontregelingen geleid. Herstel is pas mogelijk als de vicieuze cirkel van ontregeling wordt doorbroken en gekeerd.

Debet aan deze ontwrichting van het fysiologisch evenwicht is een combinatie van situatieve en individuele kenmerken, zoals werkdruk, factoren in de privésituatie, psychische en fysieke conditie, leefwijze en zelfmanagement.

Het mentale of lichamelijke disfunctioneren leidt vaak weer tot verdere problemen, zowel op het werk als in de privésfeer. Deze afgeleide problemen fungeren vaak als aanmeldingsklacht en - ten onrechte - als focus van de diagnostiek en behandeling.

Op grond van deze uitgangspunten werd de CSR®-Methode ontwikkeld. Dit is een psycho-biologische benadering voor een preventieve en curatieve aanpak van chronische stress en stressgerelateerde aandoeningen. In de coachpraktijk wordt deze benadering niet alleen door de cliënten hoog gewaardeerd, hij is ook effectief. Cliënten voelen zich begrepen ('het zit niet tussen m'n oren'), begrijpen waarom ze klachten kregen, stoppen het roofofbouwproces en leren wat er nodig is voor duurzaam herstel.

De principes van de methode behelzen een geïntegreerde, systematische aanpak op 3 niveaus: lichaam, psyche en gedrag. Ook het bevorderen en begeleiden van werkhervatting maakt deel uit van de aanpak.

De CSR®-Methode is een psycho-biologische aanpak voor het begrijpen, diagnosticeren en behandelen van stressgerelateerde problematiek. 'CSR' staat voor chronic stress reversal: het terugdraaien en herstellen van de (ziekmakende) effecten van chronische stress. De behandeling vindt plaats op drie niveaus: lichaam, gedrag en psyche.