



E-BOOK

Ontdek de CSR-methode

#bewezenbeter bij burn-out



Burn-out coaching op basis van wetenschappelijk onderzoek

Twijfel jij over de juiste burn-outbehandeling voor jouw cliënten, vanwege de overload aan verschillende theorieën en ervaringen? En raak je verward door de wildgroei aan zelfbenoemde burn-outdeskundigen? Begrijpelijk.

Het aantal beweringen én burn-outgevallen neemt alleen maar toe. En tegelijkertijd is de officiële richtlijn voor huisartsen, bedrijfsartsen en psychologen een stuk minder effectief dan je waarschijnlijk verwacht.

Want burn-outs behandelen als een louter psychisch probleem? Dat gaat jouw cliënten niet helpen. Er is namelijk altijd sprake van een

wisselwerking tussen body en mind. Je kunt het een niet los zien van het ander.

Dus wil jij écht het beste voor jouw cliënten? Lees in dit e-book dan snel meer over de wetenschappelijk onderbouwde CSR-methode: bewezen beter bij burn-out!

FASE 1 VAN HERSTEL

Roofbouw
stoppen en
fysiek herstel
bevorderen



1 | Het herstellvermogen bevorderen

Voor je zit een cliënt met een burn-out: Ruben. Hij heeft langer dan zes maanden overspanningsklachten en merkt dat hij bij het minste of geringste weer volledig uitgeput is. Opladen na inspanning gaat ook moeizaam, zijn herstellvermogen hapert. Dit kun je vergelijken met het opladen van je telefoon. Zit er een kink in de kabel? Dan laadt de batterij traag of niet op. Hetzelfde geldt voor Ruben. Hij blijft lang in het rood hangen en als zijn batterij éven groen is, verandert dit na enige inspanning alweer in rood. Het is tijd om het herstellvermogen van Ruben te bevorderen.

Fysiologische ontregeling

Ruben kán wel rusten, maar niet goed genoeg. Hoeveel hij ook slaapt, de vermoeidheid blijft. Ontspannende activiteiten waardoor hij voorheen herstelde, geven ineens juist onrust. Hij raakt snel opgefokt, een simpele boodschap doen kost absurd veel energie en uitgerust wakker worden is voor Ruben inmiddels ondenkbaar.

Zijn herstellvermogen werkt niet meer zoals het vroeger deed. Dit wordt helaas nog vaak beschouwd als een mentaal probleem, terwijl het juist hartstikke fysiek is. Verschillende

lichaamssystemen van Ruben – waaronder zijn stresssysteem – zijn fysiologisch ontregeld. Ze hebben zich aangepast aan zijn chronische stressconditie en zijn lichaam functioneert niet meer zoals het hoort te doen.

Reversal: de 'R' van CSR

In fase één bij coaching van Ruben moet gereguleerd worden wat er ontregeld is: reversal. Dit kan Ruben hoogstwaarschijnlijk niet alleen, want ook zijn denkvermogen is ontregeld. Zeker in de beginfase heeft hij iemand nodig die sturing geeft.

2 | Probleemadoptie

Wat ook zéker niet mag ontbreken in de eerste fase van herstel is probleemadoptie. De kans is groot dat Ruben in het begin niet helemaal inziet dat hij een probleem heeft. Of hij bagatelliseert het. Hij schakelt wel een coach in, maar beseft eigenlijk nog niet wat er fysiologisch aan de hand is en hoe complex en langdurig zijn herstel misschien wordt. Ook kan het zijn dat Ruben hierdoor niet op de juiste manier omgaat met de goede handvatten die hij van jou krijgt.

Realistisch beeld

Zolang Ruben niet volledig erkent dat het niet goed met hem gaat, kan zijn herstel niet worden gestart en blijft hij in hetzelfde patroon vervallen. Daarom is het belangrijk dat je voorkomt dat Ruben zijn burn-out onderschat. Direct vanaf het begin moet hij een realistisch beeld hebben van zijn situatie. Bespreek dit uitvoerig met hem,

geef voldoende informatie over zijn veranderde fysiologie en houd dit in de loop van het herstelproces nauwlettend in de gaten.

CSR-meting

Laat Ruben ook vooral [onze vragenlijst stressklachten](#) invullen. Hiermee inventariseer je zijn klachten - zoals stress, depressie,

vermoeidheid en moeite met cognitief functioneren - en krijg je een goede indicatie van de ernst ervan. De uitkomst dient als nulmeting en de vragenlijst kan tijdens het behandeltraject worden ingezet om de voortgang van Ruben te monitoren. We merken in de praktijk dat de uitkomst ook vaak zorgt voor een eyeopener om te gaan veranderen. Hoe de meting in de praktijk werkt, vertellen we je graag tijdens onze [cursus stresspreventie en -interventie](#).

TIP

Laat [deze video](#) aan Ruben zien, waarin we uitleggen waarom ook gezonde mensen burn-out kunnen raken.

3 | Bevorderen van herstelgedrag

Ruben weet dankzij jouw coaching hoe hij zijn herstel bevordert en hij heeft een realistisch beeld van zijn eigen situatie. Maar zelfs als álles voor Ruben glashelder is, kan de uitvoering alsnog misgaan. Voor vlot herstel is het namelijk niet alleen essentieel dat hij begrijpt wat er aan de hand is. Net zo belangrijk is dat hij zijn gedrag op de juiste manier aanpast. Want zelfs als álles voor Ruben glashelder is, kan de uitvoering alsnog misgaan.

Concreet leefplan

Het is voor Ruben best lastig om zijn gedrag te veranderen. Dit is namelijk op een hele andere manier 'hard werken'. Zijn dagen moeten op een bepaalde manier worden ingericht, heel anders dan hij gewend was. Zijn hele dagplanning moet gericht zijn op het bevorderen van zijn lichamelijk herstel.

Als coach kun je hem adviseren om rust in te plannen na elke activiteit, rond een vaste tijd te gaan slapen en de dag goed af te bouwen. Het is belangrijk dat Ruben 's avonds laat geen dingen meer onderneemt die hem activeren.

Ruben moet taken schrappen, uitstellen of delegeren. Hierbij kun jij hem helpen, want zelf mist Ruben overzicht en ook kan hij geen prioriteiten stellen. Daarnaast is het belangrijk

dat hij moeilijke beslissingen uitstelt en emotionele contacten, zoals moeizame relaties, vermijdt.

Tijdens onze cursus leer je hoe je een concreet leefplan opstelt voor Ruben. Hierin staat onder meer hoe hij invulling kan geven aan zijn dagplanning. Ook geven we handige tips hoe je het makkelijker maakt voor Ruben om gezond herstelgedrag te vertonen.

TIP

In ons boek 'Gek op stress, maar niet altijd' ontdek je wat stress precies is, waarom het zo moeilijk is voor Ruben om zelf in te grijpen én hoe hij stap voor stap uit een burn-out komt.

A woman with dark, curly hair is shown from the chest up, drinking water from a clear glass bottle. She is wearing a brown jacket over a light-colored scarf and a grey top. The background is a blurred forest of tall trees under a clear blue sky. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

FASE 2 VAN HERSTEL

Reserves
aanvullen en
zelfmanagement
verbeteren

CSR | centrum
stress & burn-out coaching

4 | Reserves aanvullen

Het herstellervermogen van Ruben is enorm verbeterd, hij kan eindelijk weer opladen. Dit is natuurlijk een fantastische verbetering. Tegelijkertijd is Ruben er nog niet. Hij is nog niet volledig de oude. Hiervoor moeten eerst zijn reserves worden aangevuld en vitaliteit worden opgebouwd.

Lichaamssignalen

Ruben voelt zich dus al een stuk beter. Hij begint fysiek te herstellen, krijgt iets meer grip op zichzelf en is minder emotioneel of somber. Ook voelt hij zich bijvoorbeeld rustiger, begint zijn slaapbehoefte af te nemen en duurt het langer voordat zijn aandacht verslapt. Daarom wil hij

graag weer dingen ondernemen. Hartstikke begrijpelijk natuurlijk, maar het moet wél zeer gecontroleerd gebeuren.

Om een terugval te voorkomen, moet Rubens vitaliteit worden opgebouwd. Hij kan langzaam weer dingen ondernemen, maar wel gedoseerd en voorzichtig. Op een manier die goed bij hem past.

Herstellen gaat vaak met twee stappen vooruit en één achteruit. Leg dit uit aan Ruben en voorkom dat hij teleurgesteld wordt als het daadwerkelijk gebeurt. In deze fase is het belangrijk dat hij bewust wordt van zijn

QUOTE

“Ik heb klinische psychologie en bio- en neuropsychologie gestudeerd, en werk al jaren als psycholoog bij Wibbens Arbeidskundig Advies. Hierdoor wist ik al veel, maar al die lades met kennis vormen door deze cursus één mooie ladekast. Het is voor het eerst dat ik al mijn kennis als eenheid ervaar,” erkend CSR-coach Bianca Jagt

lichaamssignalen. Er bestaan verschillende instrumenten die je als coach kunt inzetten om dit te bevorderen. Welke dit zijn vertellen we tijdens de cursus.



5 | Verbeteren van zelfmanagementvaardigheden

Ruben moet niet alleen gezond worden, maar vooral ook gezond blijven. En dit is precies waar het om gaat bij het verbeteren van zelfmanagementvaardigheden. In deze fase coach je niet alleen voor het opbouwen van vitaliteit, maar sta je ook stil bij de vraag: hoe zorgt Ruben ervoor dat hij in de toekomst niet opnieuw burn-out raakt?

Timing is essentieel

Ruben kan pas echt aan de slag met zijn zelfmanagementvaardigheden als zijn mentale conditie is verbeterd. Is dit het geval en is zijn denkvermogen weer op peil? Dan is het tijd dat hij leert om beter voor zichzelf te zorgen. Hiervoor is het essentieel dat hij weet hoe hij om moet gaan met stress en wat zijn valkuilen zijn.

Het verbeteren van de zelfmanagementvaardigheden van Ruben is áltijd maatwerk. Ga daarom met elkaar in gesprek over zijn specifieke situatie. Waar ging het mis? Hoe merkt hij dat? En hoe kan hij dit in de toekomst anders doen?

A woman with long, wavy brown hair is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a dark green, long-sleeved top and a thin gold necklace with a small circular pendant. Her arms are crossed. The background is a blurred indoor setting with green plants and wooden elements.

FASE 3 VAN HERSTEL

Re-integreren en conditieopbouw

6 | Gecontroleerde opbouw re-integratie

Rubens herstellervermogen, vitaliteit en zelfmanagementvaardigheden zijn verbeterd. Maar wanneer is hij voldoende belastbaar om verantwoord te kunnen re-integreren? En wat is de rol van de bedrijfsarts hierin?

Rol bedrijfsarts

De bedrijfsarts bepaalt uiteindelijk wanneer Ruben klaar is voor re-integratie. Maar dit betekent natuurlijk niet dat Ruben en jij hier niets van mogen vinden. Sterker nog: vanuit de CSR-methode testen we de belastbaarheid het liefst in de thuissituatie. Nog vóórdat Ruben

zich op werkterrein bevindt naar aanleiding van advies van de bedrijfsarts.

Dit betekent dat we Ruben bepaalde activiteiten laten ondernemen en daarbij kijken in welke mate dit vermoeidheid verwekt. Als hij een paar uur belastbaar is, zónder dat hij instort of ziek wordt, dan kan Ruben gaan re-integreren op de werkvloer.

Re-integratie vraagt altijd om een zorgvuldige opbouw, waarbij continu gekeken wordt naar het herstellervermogen. In onze cursus geven we onder meer richtlijnen hoe je dit bepaalt en

hoe je samen met Ruben het gesprek met de bedrijfsarts voorbereidt.

TIP

[Lees ons blog over do's and don'ts in je communicatie met de bedrijfsarts](#)

7 | Conditie opbouwen

Ruben is gestart met re-integreren en wil zich graag weer écht fit voelen. Hiervoor moet hij zijn conditie opbouwen. Ook hierbij is jouw rol als coach onmisbaar.

Geduld is een schone zaak

Conditie opbouwen na een burn-out vraagt om geduld, dus je wil niet dat Ruben te hard van stapel loopt. Zo zien we vaak dat mensen die net zijn hersteld van een burn-out weer actief gaan sporten. 'Want sporten is toch goed voor je?' Dit klopt wel, maar het is belangrijk dat Ruben zichzelf langzaam test, voorzichtig over zijn

grenzen heengaat en in de gaten houdt wat zijn herstelveermogen doet.

Hoe vaak en hoe zwaar hij mag sporten, hangt af van zijn eerdere conditie en de ernst van burn-out. Hoe je hem hier in de praktijk bij helpt én hoe je bijvoorbeeld met topsporters omgaat die burn-out raken, vertellen we je graag tijdens onze cursus.

TIP

Lees ons blog over [do's and don'ts rondom sporten bij burn-out](#)



8 | Zelfmanagement op het werk

Een hoog percentage van werknemers in Nederland met burn-outklachten geeft werkdruk of werkstress als reden voor verzuim. Geldt dit ook voor Ruben? Dan mag goede coaching zéker niet ontbreken tijdens het re-integratietraject.

Meer werkplezier

Op het werk krijgt Ruben weer te maken met allerlei stressbronnen. Zijn zelfmanagementvaardigheden zijn daarom ontzettend belangrijk. Denk hierbij aan zaken zoals 'nee' leren zeggen,

de juiste balans vinden tussen werk en privé, omgaan met terugkerende werkdruk en timemanagement. Maak samen met Ruben een duidelijk plan voor wat er voor hem op de werkvloer moet veranderen om niet weer burn-out te raken.

Ook is het belangrijk dat Ruben in gesprek gaat met zijn werkgever over het herstel en de mogelijkheden. Tijdens onze cursus krijg je hiervoor handige handvatten en leer je ook wat jij als coach kunt betekenen in de communicatie met de werkgever.

QUOTE

“Zes jaar geleden volgde ik de degelijke en praktische CSR-cursus. Vanuit mijn perspectief als voormalig huisarts en als coach voor medici is de psychobiologische aanpak herkenbaar en praktisch. Voor mijn coachees is het effect concreet: de CSR-methode wérkt en blijft werken,” erkend CSR-coach **Eveline Floor**

9 | Consolidatie van het herstel

Ruben is hersteld van zijn burn-out, het re-integratietraject is succesvol afgerond en hij zit weer goed in zijn vel. Jouw werk zit erop. Maar je wil natuurlijk wél dat de nieuwe situatie van Ruben standhoudt. Je laat hem niet met lege handen de deur uitlopen.

Zelfzorgplan

Een zelfzorgplan helpt Ruben om tijdig signalen op te vangen wanneer hij een terugval heeft. Het is een plan waarop hij altijd terug kan grijpen op momenten dat het minder goed gaat. In het zelfzorgplan staat bijvoorbeeld wat hij in bepaalde situaties moet doen, welke handelingen goed voor hem werken, hoe de

ideale werkweek er voor hem uitziet en wat zijn sterke en zwakke punten zijn.

Tijdens onze cursus geven we je veel praktische materialen en leggen we uit hoe je hier als coach samen met Ruben invulling aan kunt geven. Want de CSR-methode is niet alleen bewezen effectief, maar focust zich natuurlijk ook op duurzaam herstel.

TIP

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief en blijf op de hoogte van ontwikkelingen rondom stress en burn-out.

Meld je aan voor onze 4-daagse cursus

Schrijf je hier in

Of neem contact op bij vragen

Stresspreventie en -interventie volgens de CSR-methode

Wil je meer weten over de wetenschappelijk onderbouwde CSR-methode en hoe je de drie fases van herstel toepast in de praktijk? En vind je het fijn om te sparren met andere burn-outexperts? Dan is onze vierdaagse cursus echt iets voor jou!

“Door de cursus viel alles op z’n plek. Ik heb meer grip op mijn behandelingen en kan deze beter uitleggen aan cliënten. Als er iets aan het lichaam hapert, kan ik bijvoorbeeld met meer gezag zeggen dat de cliënt meer (biologisch) moet herstellen,” cursist Marjan

De cursus wordt gegeven door ervaren trainers – waaronder een voormalig huisarts – en naast theorie bespreken we allerlei praktijk-

voorbeelden, uiteraard mét inbreng van eigen casussen.

Aan het einde weet jij in ieder geval:

- Welke psychobiologische processen betrokken zijn bij energiemobilisatie, stress en herstel
- Wat chronische stress is en hoe je dit uitlegt aan je cliënt
- Tot welke klachten en ziekten chronische stress kan leiden
- Hoe roofbouw tot een ‘Chronische Stress Syndroom’ (CSS) kan leiden
- Hoe je stressproblematiek herkent, de ernst inschat en onderscheidt van andere klachten
- Hoe je de CSR Vragenlijst Stressklachten inzet en interpreteert
- Welke factoren stressproblematiek gunstig dan wel ongunstig beïnvloeden

- Hoe het herstelproces ‘Chronische Stress Reversal’ (CSR) verloopt
- Welk gedrag, welke factoren en welke interventies duurzaam herstel bevorderen
- Hoe je een onderbouwde rapportage (inclusief inschatting over het verloop van het herstel) schrijft voor opdrachtgever of bedrijfsarts
- Waarop je moet letten bij re-integratie en wat jouw rol als coach daarbij is

Ook ontvang je praktische materialen en zelfstudiemateriaal die een basis leggen voor begeleiding in de praktijk. Na de cursus krijg je een **certificaat** dat aantoont dat jij **mensen met stressproblematiek en burn-out herkent**, kunt **uitleggen wat er aan de hand is én effectieve stresscoaching en interventies volgens de CSR-Methode biedt**.

www.csrcentrum.nl