

Waarom CSR-coaching bij stress en burn-out?

Burn-out is niet louter een psychologisch probleem, al wordt het wel vaak zo beschouwd. De klachten bij burn-out worden primair veroorzaakt door een ontregeld stresssysteem. Normaal gesproken zorgt dit systeem voor een soepele psycho-fysiologische toestandsregulatie. Maar bij burn-out heeft het stresssysteem zich aangepast aan de chronische stressconditie, waardoor het veel lichamelijke en psychische schade aanricht. CSR-coaching focust zich daarom op drie niveaus: lichamenlijk, mentaal en gedrag. Het is een effectieve behandelmethod, die gebaseerd is op recent psycho-biologisch stressonderzoek.

CSR Centrum: een psycho-biologische visie op stress en burn-out

Iemand die chronisch gestrest is en te weinig recupereert, put zichzelf systematisch uit. Hetgeen gepaard gaat met toenemende mentale en fysieke disfuncties: er ontstaan stressgerelateerde klachten, zoals slaapproblemen, gedragsveranderingen en stemmingsstoornissen. Dit is het gevolg van aanpassingen van het stresssysteem aan de chronische stressconditie. En een voortschrijdend proces, dat leidt tot moeilijk omkeerbare neurohormonale ontregelingen. De uitputting veroorzaakt ernstige klachten op het gebied van cognitief functioneren, stemming, gedrag en lichamelijke klachten. Deze klachten gaan niet over door cognitieve herstructurering.

Genetische aanleg, persoonlijkheid, traumatische ervaringen en sociale omgeving kunnen extra kwetsbaar maken voor stressoren, waardoor de uitputting eerder optreedt. Meestal ligt de oorzaak in een combinatie van factoren: hoge werkdruk, privéproblemen, aanleg en bepaalde persoonlijkheidskenmerken.

CSR-methodiek: Energie CheckUp en 3-fasen aanpak

Tijdens de **Energie CheckUp** inventariseert de coach de klachten en het functioneren aan de hand van twee gesprekken, ondersteund door de scores op de Vragenlijst Stressklachten. Daarnaast wordt een psycho-fysiologische meting uitgevoerd.

De *Vragenlijst Stressklachten* dient als nulmeting en kan daarna -tijdens het traject- worden ingezet om de voortgang te monitoren. De vragenlijst wordt aan het eind van de coaching nogmaals ingevuld als effectmeting. In de vragenlijst zijn wetenschappelijk gevalideerde subschalen opgenomen en de scores geven daardoor een betrouwbaar beeld van de mate van stress, depressie, angst, vermoeidheid en cognitief functioneren. Uit de scores kan ook worden afgeleid of de klachten al dan niet stressgerelateerd zijn. Is er geen relatie met chronische stress dan wordt de cliënt doorverwezen.

De *psycho-fysiologische meting* wordt ingezet om de cliënt inzicht te geven in zijn of haar lichamelijke reacties op stress. De meting geeft informatie over de manier waarop het autonome zenuwstelsel reageert op mentale belasting en in rust. Veranderingen in hartslag, ademhaling, huidgeleiding, spierspanning en handtemperatuur maken ontregelingen zichtbaar die kunnen duiden op chronische stress. De psycho-fysiologische meting wordt uitgevoerd volgens een CSR-protocol. De resultaten van de meting zijn mede bepalend voor de initiële aanpak van een CSR-coachingstraject.

De **Energie CheckUp** genereert duidelijke aanwijzingen voor de mate van chronische stress en/of de ernst van een burn-out. Doorgaans volgt na de Energie CheckUp een coachingstraject van 10 sessies. De CSR-methodiek grijpt in op drie niveaus: lichamelijk, mentaal en gedragsmatig. Binnen de kaders van de methodiek is elke stap in de begeleiding individueel maatwerk. De coach stemt interventies steeds af op de mentale en fysieke belastbaarheid van de cliënt. Het is een activerende aanpak met een geïntegreerd pakket aan interventies. Bij ernstige stressklachten/burn-out zijn er drie behandelfasen.

In de **1^e fase** is bevorderen van het herstelvermogen en normaliseren van de hyper- of hyporeactiviteit van het stresssysteem richtinggevend. Er wordt gewerkt aan prikkelreductie en verminderen van de uitputting. De effecten worden steeds gemonitord: hebben de interventies het verwachte effect? Vanaf het eerste gesprek krijgt de cliënt inzicht, adviezen en opdrachten die het herstel bevorderen.

*De focus ligt in het begin dus niet op het oplossen van de problemen of op herwinnen van de controle. Dit in tegenstelling tot de huidige **Richtlijn Overspanning en Burnout** die dit wel beoogt en een overwegend cognitieve aanpak voorstaat. Maar juist in de beginfase is cognitieve therapie contraproductief, doordat de cognitieve vermogens sterk zijn afgenomen. Het hoofd kan het gewoon niet aan. Effectiever is om eerst het herstelvermogen te verbeteren en pas daarna de pijlen te richten op verbetering van het zelfmanagement.*

In de **2^e fase** is de vermoeidheid duidelijk afgenomen, krijgt de cliënt meer zin in ondernemen van activiteiten en nemen de cognitieve vermogens toe. Vandaar dat het accent van de begeleiding geleidelijk verschuift naar verbetering van het zelfmanagement. Daarnaast blijft verminderen van het hersteltekort ook in deze fase belangrijk.

Het vermogen om te herstellen na activiteit is een belangrijke voorwaarde voor werkhervatting. Deze **3^e fase** is aan de orde als de cliënt zich beter voelt en zich een aantal uren aan een activiteit kan wijden zonder dat daarna een terugval in vermoeidheid plaatsvindt. Een re-integratie vraagt zorgvuldige voorbereiding en samenspraak met de bedrijfsarts.

Prognose

De mate van uitputting en ontregelingen hebben een grote invloed op de snelheid en mate van het herstel. Het exacte verloop en de duur van het herstel is daarom vooraf lastig in te schatten. Milde stressklachten leiden niet tot verzuim en zijn meestal snel verholpen. Bij burn-out duurt een volledig herstel veel langer. Het komt ook voor dat door stressonderhoudende factoren, langdurige overbelasting of in de jeugd ontstane predisposities geen volledig herstel wordt bereikt.

Goede resultaten

Met CSR-coaching worden goede resultaten bereikt. Uit diverse (externe) onderzoeken blijkt een aanzienlijke vermindering van de klachten na gemiddeld 10 coachsessies: steeds weer wordt een significante afname gemeten van stress-, depressie- en vermoeidheidsklachten en verbetert het cognitief functioneren. Meer hierover vindt u in de whitepaper *Onderbouwing en effectiviteit van stresscoaching volgens de CSR-Methode*, die u gratis kunt downloaden vanaf de website van CSR Centrum.

