



Wat is de CSR-methode?

CSR staat voor Chronische Stress Reversal: het terugdraaien en herstellen van de (ziekmakende) effecten van chronische stress.

De CSR®-Methode is een psychobiologische benadering voor een preventieve en curatieve aanpak van chronische stress en stressgerelateerde aandoeningen. De CSR-methode wordt door de cliënten hooggewaardeerd en is effectief. Deelnemers voelen zich begrepen ('het zit niet tussen m'n oren'), begrijpen waarom ze klachten kregen, stoppen het rooibouwproces en leren wat er nodig is voor duurzaam herstel. De begeleiding vindt plaats op 3 niveaus: lichaam, psyche en gedrag. Ook het bevorderen en begeleiden van werkhervatting maakt deel uit van de aanpak.