

## NOOIT MEER BURN-OUT

Roelands A, Deckers H | Behandeling bij stress en burn-out. Een breed inzetbare aanpak | Uitgeverij SWP | Prijs € 36,50 | ISBN 978 90 85 60 19 13



**De toename van stress en burn-out die al inzetten tijdens de COVID-19-pandemie, zet de gezondheidszorg onder druk. De huisartsenpraktijk kent zijn patiënten en hun kwetsbaarheden. Dit boek helpt zorgverleners op een uiterst praktische wijze.**

Praktijkondersteuners-ggz en huisartsen worden vaak betrokken bij hulpvragen die voortkomen uit chronische

stress en burn-out. De normale gang van zaken in de praktijk is verheldering van de hulpvraag: is iemand de dupe van werkdruk, een stijl van leidinggeven en/of het eigen perfectionisme? De laatste jaren zien we in de praktijk veel problemen bij jongeren die de druk van de sociale media niet aankunnen of bij studenten die zich in hun privéleven en door studie(verenigingen) te zeer belasten.

Dit boek geeft een duidelijk overzicht van de verschillende

aspecten van stress en burn-out en hoe deze effectief kunnen worden behandeld. De auteurs baseren zich op wetenschappelijke inzichten en hun jarenlange ervaring. Het boek bevat veel praktijkvoorbeelden, tips, schema's en vragenlijsten die de behandelaar kunnen helpen bij het kiezen en toepassen van de aanpak.

De hoofdstukken zijn informatief en praktisch van aard, en helder geschreven. Voor sommige lezers is de grote hoeveelheid informatie misschien wat overweldigend. Toch lijkt het ook goed leesvoer voor mensen die zelf last hebben van stress en burn-out wanneer ze zover zijn dat ze prikkels een beetje los kunnen laten en weer probleemloos kunnen lezen. Voor deze groep mensen is het van belang te beseffen dat het er niet om gaat dat ze nooit meer stress ervaren, maar om signalen te herkennen die aangeven dat ze roofofbouw plegen op zichzelf. Een ander aspect is de focus die vaak ligt op werkhervatting en herstel. Dat is uiteraard prima, maar er zal ook iets bij de betrokkene zelf moeten veranderen. De auteurs zeggen hierover: 'Re-integreren is niet alleen terugkeren naar je werkplek; het is ook terugkeren naar jezelf.' Een puntje van kritiek: ik had graag meer willen weten over hoe deze aanpak zich verhoudt tot andere behandelmethoden voor stress en burn-out. Al met al is het boek een aanrader voor iedereen die te maken heeft met stress of burn-out, als behandelaar of als cliënt.

**WAARDERING:** ●●●●●

*Jean Muris*