

## BOEKBEPSREKING

### **Nooit meer burn-out!**

Anita Roelands



Door: Dr. Luc Dejaegher, neuroloog Imelda ziekenhuis, Bonheiden

Burn-out wordt door de schrijfster zelf gedefinieerd als een uitputtingsreactie van lichaam en geest door een langdurige, vaak jarenlange roofofbouw op het lichaam.

Een burn-out ontstaat als mensen, ondanks de stress- en de spanningsklachten, geen hersteltijd nemen, maar stug blijven doorgaan.

Zeer dikwijls is de aanleiding een combinatie van de privésituatie, de werksituatie en de persoonlijkheid van de betrokkene zelf.

Het boek is zeker geen diepgaand doordenken over de etiopathogenese van het syndroom zelf, maar des te meer een zeer praktisch, en dus ook zeer bruikbaar, werk voor diegene die met een burn-out geconfronteerd worden.

Het werk is opgebouwd in 3 stappen waarbij uiteraard in stap 1, de basis, aandacht wordt besteed aan het herkennen van een burn-out en het verschil ervan met bijvoorbeeld een depressie of een overspanning.

In stap 2, het zich bewust worden van, wordt aandacht besteed aan het niet meer kunnen genieten, het piekergedrag, de energiegevers en de energievreters, ...

In stap 3, het bekwam worden, wordt aandacht besteed aan het zich terug bekwamen in het goed voor jezelf zorgen bij stress-momenten, het juiste evenwicht te bewaren, aandacht voor rust en ontspanning, zelf-management in de werksituatie, omgaan met momenten van terugval en alarmsignalen, ...

Het boek is in die mate praktisch opgevat dat er bladzijden zijn waarbij je persoonlijke nota's en gedachten kunt invullen.

Het boek kan zeker een belangrijk hulpmiddel zijn om van een burn-out te herstellen.

Anita Roelands, *Nooit meer burn-out!*, Amsterdam, Uitgeverij SWP, 2012, ISBN 978 90 8850 374 0.