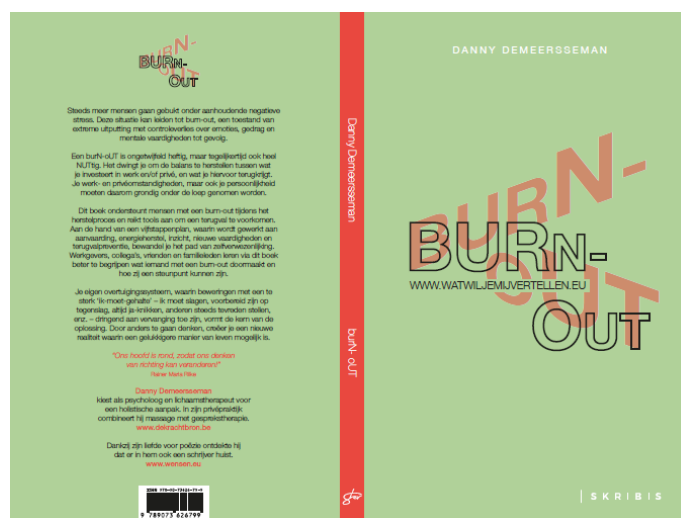


BURN-OUT

www.watwiljemijvertellen.eu

(recensie NBD Biblion)

NBD Biblion publiceert jaarlijks ruim 20.000 aanschafinformaties (recensies) van nieuw verschenen en pas herdrukte Nederlandse fictie en non-fictie, audiovisuele materialen en vreemdtalige fictie. De aanschafinformaties spelen een belangrijke rol bij de aankoop in de Nederlandse openbare bibliotheken.



Recensie

Steeds meer mensen gaan gebukt onder aanhoudende negatieve stress. Deze situatie kan leiden tot burn-out, een toestand van extreme uitputting met controleverlies over emoties, gedrag en mentale vaardigheden tot gevolg. De Belgische psycholoog en massagetherapeut Danny Demeersseman (1964) ondersteunt mensen met een burn-out tijdens het herstelproces en reikt tools aan om een terugval te voorkomen. De behandeling is gericht op: anders denken, anders durven voelen, andere zaken doen, waardoor men een nieuwe realiteit creëert waarin een gelukkiger manier van leven mogelijk is. Aan de hand van een vijf stappenplan, waarin wordt gewerkt aan aanvaarding, energieherstel, inzicht, nieuwe vaardigheden en terugvalpreventie, bewandelt men het pad van zelfverwezenlijking. Werkgevers, collega's, vrienden en familieleden leren via dit boek beter te begrijpen wat iemand met een burn-out doormaakt en hoe zij een steunpunt kunnen zijn. Een nuttig boek met een literatuurlijst en overzicht van websites. Geen register. Met enkele schema's en een foto in zwart-wit.

Drs. Ben Daeter (recensent NBD Biblion)

Het boek is verkrijgbaar bij de auteur zelf – www.dekrachtbron.be – of via de boekhandel.
ISBN: 9789073626799.