uitgeverij SWP

# Behandeling bij stress en burn-out

## Een breed inzetbare aanpak Voor psychologen, coaches, praktijkonder-steuners ggz, therapeuten en artsen

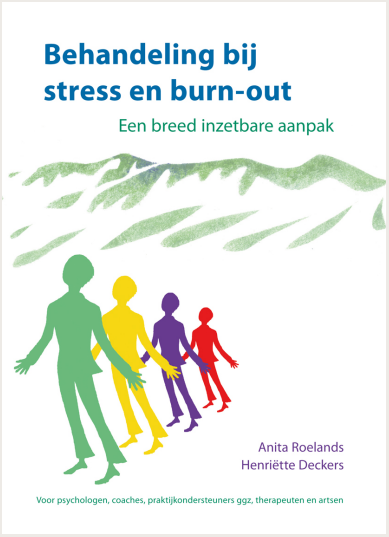
Coaches, psychologen en praktijkondersteuners worden overspoeld met hulpvragen die voortkomen uit chronische stress en burn-out. Het behandelen van mensen met zulke klachten vergt niet alleen specifieke kennis en ervaring, maar ook een heldere behandelroute. Dit boek biedt de behandelaar alle handvatten die hierbij nodig zijn.

De klachten uiten zich niet alleen psychisch, maar vooral ook lichamelijk. Daarom richt de in dit boek beschreven behandeling zich allereerst op het fysieke herstel. Anita Roelands en Henriëtte Deckers leggen duidelijk uit hoe een gezond stresssysteem overbelast kan raken, waarom dat tot burn-out kan leiden en hoe je dit blijvend kunt voorkomen. Daarnaast is een belangrijke sleutel duurzame en zorgvuldige reïntegratie, thuis en op het werk. De focus hierbij is steeds: nooit meer burn-out.

Door het accent op het fysieke aspect van herstel is de behandeling uitstekend aanvullend in te zetten bij andere ziektebeelden waarbij stress en uitputting een rol spelen. Bijvoorbeeld bij het post-Covid-syndroom, bij vermoeidheid ten gevolge van chemotherapie, bij revalidatie na een operatie en bij ziekten ten gevolge van verstoringen in het immuunsysteem.

Dankzij de concrete opzet en de vele inzichtelijke praktijkvoorbeelden biedt deze uitgave een handige leidraad voor (aanstaande) hulpverleners zoals psychologen, coaches, (fysio)therapeuten, acupuncturisten, huisartsen en POH-GGZ. Het is eveneens een nuttig naslagwerk voor bedrijfs- en verzekeringsartsen en HR-managers.

Anita Roelands (arbeids- en organisatiepsycholoog) en Henriëtte Deckers (gz-psycholoog) behandelen beiden al jaren mensen met stressgerelateerde klachten en burn-out.




**ISBN:**
9789085601913

**Auteurs:**
Anita Roelands, Henriëtte Deckers

**Prijs:**
€ 38,00

**Meer info:**
swpbook.com/2442

**Erratum:** Per abuis is in de bronnenlijst (blz 241 ev) de volgende bron niet opgenomen: - "CSR Centrum, 2013. Hand-outs, syllabus *De CSR-methode* en de Praktische Materialen van de opleiding *Stress en burn-out coaching volgens de CSR-methode*.**"**

> Als ervan behandelaar heb ik veel opgestoken. Het boek is een aanwinst voor verdieping op de werkvloer. De poh-ggz kan nog meer zelf afronden met dit boek. De ervaren behandelaar zal denk ik veel opsteken bij de zeven beschreven behandelmethoden.
> - Uit een recensie van Steenhuisen, Tijdschrift voor Praktijkondersteuners en Praktijkverpleegkundigen 2024.

> ‘Wat een behulpzaam boek! Ik gebruik het dagelijks tijdens mijn behandelingen. Dit had ik al jaren geleden

uitgeverij SWP

willen hebben.'
- Nel Koekkoek (gz-psycholoog, praktijkhouder Koekkoek&Co)

'Voor de POH-GGZ en de huisarts, ook die in opleiding, een zeer praktische leidraad, die mooi aansluit bij de richtlijnen in de eerste lijn. Met dit boek kunnen zij mensen met een burn-out goed zelf begeleiden!'
- Thea Toemen (huisarts, huisartsenopleider, supervisor)

## Recensie

''*Dit boek geeft een duidelijk overzicht van de verschillende aspecten van stress en burn-out en hoe deze efectief 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. (...) Al met al is het boek een aanrader voor iedereen die te maken heeft met stress of burn-out, als behandelaar of als cliënt*.''
- Uit een recensie van Jean Muris, Huisarts en Wetenschap 2023.

Samenvattend vind ik het een zeer goed en uitgebreid boek waarin veel aspecten van een burn-out aan bod komen. De drie-stappenmethode is helder en concreet uitgelegd en onderbouwd. Eveneens komen de valkuilen voor zowel de behandelaar als de cliënt naar voren. Ook voor mensen die zelf met stressklachten worstelen kan het boek soelaas bieden. De aandacht voor het fysieke herstel bij deze behandeling, maakt het breed inzetbaar bij burn-out en stressklachten en eveneens bij ziektebeelden waarbij uitputting en stress een rol spelen.

- *Uit een recensie van Tijdschrift* Positieve Psychologie.