

## Begeleiding bij stress en burn-out

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

Het behandelen van mensen met stress-gerelateerde klachten en burn-out vergt specifieke kennis en ervaring. Vandaar dit boek. Het zet op een rij wat een cliënt met chronische stress of burn-out nodig heeft om te herstellen. Concreet wordt er ingegaan op de drie fases van behandeling, inclusief reïntegratie en het voorkomen van terugval.

Overmatige stress en burn-out uiten zich niet alleen psychisch maar juist ook fysiek. In het lichamelijke ligt een zeer belangrijke sleutel naar herstel. Dit boek volgt de Nooit meer burn-out methode - gericht op fysiek herstel en duurzame reïntegratie, thuis en op het werk. Het beschrijft de belangrijkste kenmerken van een gezond stress-systeem. Het legt helder uit hoe dit overbelast kan raken, waarom dat tot burn-out kan leiden en hoe je dit kunt voorkomen.

Door het accent op het fysieke aspect van herstel, is de methode uitstekend aanvullend in te zetten bij andere ziektebeelden waarbij uitputting een rol speelt. Denk aan het post-covidsyndroom, vermoeidheid bij kanker, ME, CVS, SOLK, revalidatie na een zware operatie maar ook psychische problemen als angst en depressie.

Het is geschreven voor hulpverleners zoals psychologen, coaches (fysio)therapeuten, acupuncturisten en voor (opleidingen) praktijkondersteuners ggz en huisartsen. Voor bedrijfs- en verzekeringsartsen en HR-managers is het eveneens een praktisch boek.

Anita Roelands (arbeids- en organisatiepsycholoog) en Henriëtte Deckers (GZ-psycholoog) hebben ruime ervaring met het begeleiden van mensen met stressgerelateerde klachten en burn-out.



**ISBN:** 9789085601913

**Auteurs:** Anita Roelands,  
Henriëtte Deckers

**Prijs:** € 26,95

[www.swpbook.com/2442](http://www.swpbook.com/2442)