



Nr. 30

Burnout

Jaap van de Weg

Burnout: opgebrand zijn, niets meer kunnen en niets meer willen – hoeveel mensen kennen deze klacht niet? En hoeveel mensen zijn niet bezig in een burnout-toestand

terecht te komen?

In deze brochure wordt beschreven hoe het zo ver kan komen. In het roofofbouwproces dat in burnout kan uitmonden vallen vier stadia te onderscheiden. Wat gebeurt er in deze stadia, psychisch en in het lichaam?

En wat valt er aan te doen? Naast het opnieuw opbouwen van het herstelveermogen is ook een bezinning op levensgewoonten en levensdoel van belang.

In deze brochure worden concrete handreikingen geboden: om het proces dat tot burnout leidt te kunnen herkennen, om de omslag naar herstel te maken en om in een vastgelopen situatie tot nieuwe ontwikkelingen te komen. Hier is ook beschreven op welk mensbeeld deze therapie berust.