

Linda Groen: 'Opgebrand en uitgeblust' Wat ik heb geleerd van mijn burn-out. Uitgeverij Boekscout, Soest 2015. ISBN 9789402215861 (Burn-out/ ED) Zie ook: www.boekscout.nl en <http://www.opgebrandenuitgeblust.nl>

Soort boek/ziekte/stijl:

Boek van 138 pagina's waarin Linda Groen beschrijft hoe ze een burn-out kreeg en wat ze daarvan leerde.

Flaptekst: "Een burn-out ontstaat niet zomaar. Mijn karakter, werkinstelling, normen en waarden hebben ervoor gezorgd dat ik mijn lichaam en geest tot het uiterste heb gedreven. Het is moeilijk daarmee te stoppen, ondanks de klachten. Hoe verander je je wezen, je diepste zijn?"

Dit aangrijpende boek bevat dagboekfragmenten over deze zware periode in mijn leven. Door vijftien jaar later terug te blikken op deze woelige tijd, blijkt dat het ook een zeer leerzame periode is geweest die nog steeds invloed heeft op mijn leven. Dit is mijn persoonlijke verhaal. Hopelijk biedt het je inzicht en herken je er iets in."

Over de schrijfster:

Linda Groen is Linda Groen (1972) is professional organizer, zelfstandig ondernemer en auteur. Ze adviseert en ondersteunt haar klanten bij het ordenen en structureren van hun woon- en werkomgeving en schrijft over professional organizing. Dit doet ze sinds 2006 als zelfstandig ondernemer via De Opruimspecialist

(<http://www.opruimspecialist.nl/>) Zij kreeg op haar 26^{ste} zelf een burn-out. Zie ook:

<http://www.opgebrandenuitgeblust.nl/auteur>

<https://www.linkedin.com/in/opruimspecialist> :

'Organiseren, structureren en opruimen zit in mijn bloed. Ik heb zelf ondervonden dat een opgeruimd huis een opgeruimd leven tot gevolg heeft. Structuur en overzicht verminderen stress. Dit wil ik graag overbrengen op anderen. Ik probeer altijd te achterhalen wat de oorzaak is van de chaos of de onoverzichtelijkheid in iemands leven, zodat ik mijn advies daarop kan laten aansluiten. Naast adviseur fungeer ik als luisterend oor, vertrouwenspersoon, planner en stok achter de deur.'

Meer informatie: www.opruimspecialist.nl

Boekscout.nl: "Op mijn 26ste kreeg ik een burn-out. Overbelasting blijft een terugkerend onderwerp in mijn leven. Nadat ik voor de tweede keer overspannen was en mijn ontslag had ingediend, heb ik mijn leven rigoureuus omgegooid. Ik ontmoet regelmatig mensen die dezelfde valkuilen tegenkomen als ik in de afgelopen jaren. Deze mensen zou ik graag helpen. Ik wens niemand een burn-out toe. Wel wat je ervan kunt leren: moeilijke levenslessen die tot mooie resultaten kunnen leiden."

Citaten:

Boekscout.nl: "Tijdens het opruimen van mijn kast stuit ik op drie dagboeken waarvan ik niet meer wist dat ik ze had. Ik ben geen trouwe dagboekschrijfster. Ik houd alleen een dagboek bij in tijden dat het slecht met me gaat. Ik neem me steeds voor te blijven schrijven, maar dat is tot nu toe nooit gelukt. Ik open het eerste schrift en ben verbaasd. Vijftien jaar geleden heb ik een burn-out gehad en ik heb vergeten dat ik daarover heb geschreven. In mijn coachwerk komt burn-out regelmatig ter sprake, maar ik profileer mij niet als expert op dit gebied. Een burn-out is zo persoonlijk dat ik geen eenduidige richtlijnen kan geven hoe een burn-out te voorkomen, of hoe er zo snel mogelijk uit te

komen. Ik heb weleens overwogen erover te schrijven, maar heb dit idee snel weer laten varen omdat ik na al die jaren niet meer alle details weet van die moeilijke periode in mijn leven. Tot ik dus die dagboeken tegenkom.

Ik blader door het eerste dagboek en lees hier en daar een alinea. Ik dacht dat ik deze periode achter me had gelaten, maar huil als ik sommige passages lees. Blijkbaar heb ik nog niet alles verwerkt. Ik schrik ervan.

In dezelfde week dat ik op mijn schrijfsels stuit, gaat een gesprek met mijn buurman ineens ook over mijn burn-out. Dat kan geen toeval zijn. Het zaadje van een boek schrijven over mijn ervaringen begint weer te ontkiemen. Deze keer besluit ik een poging te wagen om mijn ervaringen tijdens mijn burn-out en de lange weg daarna op te schrijven, in de hoop anderen een lichtpuntje te kunnen geven. Je hebt daar nu het resultaat van in handen.

Dit is mijn persoonlijke verhaal. Hopelijk biedt het je inzicht en herken je er iets in.'

<http://www.opgebrandenuitgeblust.nl/files/ISBN978-94-022-1586-1.pdf>

Recensie/Extra:

<http://www.nbpo.nl/professional+organizer+worden/uitgaven+nbpo+leden/opgebrand+en+uitgeblust>

In het zeer persoonlijke boek Opgebrand en uitgeblust, Wat ik heb geleerd van mijn burn-out beschrijft auteur Linda Groen aan de hand van dagboekfragmenten hoe een burn-out haar leven beïnvloedt. Door deze dagboekfragmenten af te wisselen met haar visie van nu, komt naar voren wat ze geleerd heeft van deze moeilijke periode in haar leven.

Dit boek is bedoeld voor mensen die (bijna) overspannen of burn-out zijn. Zij zullen zich herkennen in dit verhaal.

Dit boek is ook geschreven voor naasten en hulpverleners, zodat ze kunnen lezen wat een burn-out met je doet en hoe je iemand die burn-out of overspannen is kunt helpen.

<http://www.opgebrandenuitgeblust.nl/boekpresentatie>

<http://www.opgebrandenuitgeblust.nl/webreacties>