

Mariëlle Lunenburg: 'Jong, opgebrand' Young professionals aan het woord. Een bundel met tien verhalen over een burn-out. Uitgeverij Book Base/In eigen beheer, 2014. ISBN 9789491992018 ( Burn-out/PO/ED) Zie ook:

<https://www.pumbo.nl/boek/jong-opgebrand>

### **Soort boek/ziekte stijl:**

Cover tekst: 'Steeds vaker hebben jongeren een burn-out. Dat is niet verbazingwekkend in een maatschappij waarin succesvol zijn de norm lijkt. *Jong Opgebrand* laat confronterende en herkenbare verhalen zien van tien young professionals die opgebrand zijn. Jonge mensen aan het begin van hun carrière, die worstelen met stress en (sociale) druk op het werk en in hun privéleven.

Pumbo.nl : 'Mariëlle Lunenburg wil het onderwerp burn-out onder jonge mensen bespreekbaar maken. Zij ging op zoek naar ervaringsdeskundigen en tien young professionals hebben openlijk hun verhaal gedeeld. Zelf heeft zij drie jaar geleden ook een burn-out gehad. Mariëlle Lunenburg reflecteert op haar gesprekken met de young professionals en belicht de overeenkomsten tussen de verhalen. Met *Jong Opgebrand* krijgt de lezer inzicht in het 'hoe' en 'waarom' van een burn-out op jonge leeftijd.'

### **Over de schrijfster:**

Mariëlle Lunenburg (1984) is communicatiedeskundige en schrijfster. Op haar 26<sup>ste</sup> kreeg zij een burn-out. Zie ook: <https://www.linkedin.com/in/mariellelunenburg> : 'Momenteel werk ik als communicatieadviseur bij de gemeente Waalre. Werken voor een maatschappelijk betrokken organisatie is voor mij een pré. Wat ik belangrijk vind in mijn werk is: betrokkenheid, de dialoog met mensen aangaan en bereid zijn elkaar te helpen. Daarbij vind ik het leuk over grenzen van afdelingen/teams heen te stappen om samenwerking te optimaliseren en constructieve oplossingen te bedenken.'

### **Korte beschrijving:**

Inhoudsopgave:

<https://www.pumbo.nl/boek/jong-opgebrand>

### **Citaten:**

<https://www.pumbo.nl/boek/jong-opgebrand>: "Ja, ik was de jongste op mijn werk en had nog een enorme bewijsdrang. Ik denk hoe ouder je wordt hoe beter je de dingen kunt relativeren. Of als je kinderen hebt dan draait niet alles meer om werk, dan komt dat op de tweede plaats. Ik ben als een malle doorgedaan, maar ik heb dat helemaal nooit zo gevoeld. Daardoor werd ik hyper en alleen maar drukker in mijn hoofd: "ik moet dat nog doen en dat". Constant was ik rijtjes in mijn hoofd aan het afwerken. Ook maakte ik overal lijstjes voor. Ik vond het dan fijn om dingen af te kunnen strepen die ik gedaan had. En het liefst deed ik zoveel mogelijk in een zo kort mogelijke tijd. Dat doe ik nog steeds trouwens. Misschien hoort het wel bij mij. Ik deed van alles tegelijkertijd, zodat ik mijn tijd zo effectief mogelijk besteedde. Nu probeer ik me op één ding te focussen. Ik heb van mijn psycholoog geleerd om mijn energie op een dag

beter te verdelen.’

**Recensies/Extra:**

<https://www.youtube.com/watch?v=23WGhNPb1gM>

[http://www.intermediair.nl/carriere/werk-en-leven/gezondheid-stress-burnout/5-tips-voor-de-opgebrande-young-professional?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl](http://www.intermediair.nl/carriere/werk-en-leven/gezondheid-stress-burnout/5-tips-voor-de-opgebrande-young-professional?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.nl)

Carlien Karsten:

‘(...)De tien twintigers in het boek van Lunenberg besluiten hun verhaal over burn-out met de volgende tips:

1. Zoek snel hulp, zie het probleem onder ogen en durf het aan te pakken. Praat er met een professional over om een ander perspectief te krijgen. Het risico op terugval is groot als je tijdens je herstel van burn-out geen nieuwe gedachten hebt gekregen of nieuw gedrag hebt aangeleerd.
2. Volg je hart en durf voor jezelf te kiezen. Te vaak ben je bang dat als je echt gaat voor wat je wilt, je niet genoeg geld verdient of afgewezen wordt door belangrijke anderen in je leven. Ga na wat je weerhoudt om echt voor jezelf te kiezen en daag de bezwaren één voor één uit. Weet dat je werk doen met fikse tegenzin een opmaat is voor burn-out.
3. Kleine, positieve dingen over jezelf op een post-it schrijven en die in huis ophangen. Dit helpt om de waarde van jezelf te zien, los van of je wel of niet presteert. Je krijgt zo meer compassie voor jezelf.
4. Spreek open over je burn-out met anderen, zodat er begrip kan ontstaan. Je hoeft je niet te schamen, een burn-out komt vaak door positieve eigenschappen zoals te veel betrokken zijn en te graag alles goed willen doen.
5. Om burn-out of verergering van klachten te voorkomen: luister op tijd naar de stress-signalen van je lijf.

Leuk en verstandig zulke tips, maar wie handelt ernaar als je nog niet bent opgebrand? Voor die mensen heeft Kristel nog een tip. Zij moest na haar veeleisende baan als jongerenmedewerker in een winkel gaan werken. ‘De burn-out heeft me tienduizend euro gekost’, zegt ze. Dus als het je moeilijk valt om goed voor jezelf te zorgen, zorg dan in ieder geval goed voor je portemonnee.’

<http://www.bd.nl/regio/oss-uden-veghel-e-o/bernheze/loosbroekse-schrijft-boek-over-jongeren-met-een-burn-out-1.4259536>

<https://www.bol.com/nl/p/jong-opgebrand/9200000025880325>:

Emmyvandemortel: ‘(...) Op mijn werkvloer komt deze bundel zeker van pas. Ik sta versteld naar de aandacht die het onderwerp burn-out met dit boek krijgt(...) De verhalen zijn heel herkenbaar, bijna een "feest van herkenning". Vooral ook een dikke pluim voor de schrijfster die jongeren op deze manier openlijk aan het woord laat. Daarnaast is het ook nog eens goed geschreven en makkelijk leesbaar.’