

Nienke Thurlings: 'Jong burn out' Uitgeverij Altamira, 2018 ISBN 9789401303750 Zie ook: (Burn out/ Informatief/ ED/AG) Zie ook: www.altamira.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

<https://www.altamira.nl/artikelen/voorkom-een-burn-out-interview-met-nienke-thurlings-4361> 'Jong Burn-Out, In 5 stappen naar meer energie' is een helder en praktisch boek voor (jonge) mensen die last hebben van een burn-out, een burn-out willen voorkomen of simpelweg met meer energie willen leven. Aan de hand van testjes, oefeningen en meditaties ga je aan de slag om erachter te komen wat echt bij je past. '

Over de schrijfster:

<https://jongburnout.nl/wie-is-nienke>: Ik ben Nienke Thurlings, 31 jaar oud, is sociaal psycholoog, groepstrainer, loopbaancoach en yogadocente en woont samen met vrienden kat. Op haar 24e kreeg ze een burnout door een combinatie van werk- en prive omstandigheden. Na diverse banen werkt ze nu als zelfstandige ondernemer. Vanaf 2013 deelt ze kennis en ervaring over overspannenheid en burnout op Jong Burnout: <https://jongburnout.nl> / Ze krijg mailtjes en comments van mensen die geholpen zijn met de informatie.

Inzien:

https://www.bol.com/nl/f/jong-burn-out/9200000090384525/#modal_open

Recensies/Extra:

<https://www.altamira.nl/artikelen/voorkom-een-burn-out-interview-met-nienke-thurlings-4361/>

Bol.com, <https://www.bol.com/nl/f/jong-burn-out/9200000090384525/>, MJB: 'Toegankelijke gids voor mensen met een burn-out, of ter preventie. (...) Doel is een goede omgang met lichaam en geest. Daarvoor geeft ze tal van praktische tips, bijvoorbeeld om de dag in te delen of om beter te slapen. Daarnaast biedt ze manieren om te groeien in acceptatie en zelfliefde, om vandaaruit te kunnen herstellen en meer eigenaarschap te ervaren over leven of loopbaan. (...). Prettig geschreven, met verwijzingen naar resultaten uit wetenschappelijk onderzoek. Met herkenbare voorbeelden. De holistische aanpak maakt het tot een rijk boek. Met oefeningen, reflectievragen en enkele invulpagina's.'

EmmaW75: '(...) De schrijfster gaat net een stapje verder en neemt de lezers stap voor stap mee door het proces van burn-out en daarna. Ik denk wel dat het mogelijk ietwat overweldigend kan zijn voor mensen die net in een burn-out zitten; het boek bevat ontzettend veel informatie. Hen kan ik aanraden om het boek langzaam tot zich te nemen, want het geeft haalbare stapjes om te werken aan (compleet) herstel en dat gebeurt ook niet in één dag. Ook voor mensen die de burn-out al wat verder achter zich hebben liggen biedt het boek nog weer nieuwe perspectieven en mogelijkheden. (...)'