

Annegreet van Bergen: De lessen van Burn-out – een persoonlijk verhaal

Atlas Contact, Amsterdam 2000 ISBN: 9789045031668

Kraambedpsychose, psychiatrie, Stigma; Perspectief Patiënt

**Over het boek:**

In 'De lessen van burn-out' beschrijft Annegreet van Bergen wat ze nooit voor mogelijk had gehouden dat haar zou overkomen: ziek worden van te hard werken. Als journaliste bij Elsevier had ze er al vaak over geschreven. Voor haar cover story 'Druk, druk' interviewde ze mensen die als gevolg van een te zware werkdruk overspannen geraakt waren. Maar dat zij zelf ook hard op weg was om overwerkt te raken, dat had ze niet in de gaten. In 'De lessen van burn-out' beschrijft ze wat ze allemaal meemaakte: de oorzaken en gevolgen, het ziek zijn, het gevoel niet meer te kunnen voldoen aan allerlei verwachtingen en vooral het proces van weer overeind krabbelen en genezing. Haar verhaal is een hart onder de riem voor iedereen die opgebrand is en laat zien dat burn-out niet het eind van alles hoeft te zijn, maar juist het begin van een nieuw leven kan inluiden.

**Over de auteur:**

Annegreet van Bergen (1954) is econoom en werkt sinds 1982 als journalist. Ze schreef voor de Volkskrant en Elsevier. Vanaf 1999 werkt zij freelance. In 2000 verscheen haar bestseller De lessen van burn-out, waarin ze haar persoonlijke ervaringen combineert met praktische adviezen. In maart 2016 verschijnt hiervan een nieuwe editie. In 2010 publiceerde ze het indrukwekkende Mijn moeder wilde dood. Van Gouden jaren, dat in augustus 2014 verscheen, zijn inmiddels meer dan 200.000 exemplaren verkocht. Het werd genomineerd voor de Libris Geschiedenis prijs 2015 en de NS Publieksprijs 2015 en won de Hebban Publieksprijs 2015 voor het beste Nederlandstalige non-fictieboek.

**Inzien:**

Het boek kun je [hier](#) inzien