

Barbara Goote: Een burn-out is hard werken - Een vrouw op zoek naar professionele hulp bij een burn-out en verslaving

Boekscout, Soest 2022 ISBN: 9789464683196

Burn-out, coping, veerkracht; Perspectief Patiënt

Over het boek:

Een burn-out krijgen is voor slappelingen, dacht ik altijd. Mijn eerste burn-out heb ik dan ook heel goed weten te negeren, daar had ik geen tijd voor. Maar toen bij mij het licht uitging, kon ik er niet meer omheen en zat ik dieper in de 'shit' dan ik dacht. Nu werd het tijd om naar mijn gevoel te luisteren. Nu werd het tijd om hulp te zoeken en eraan te gaan werken. Heel hard werken...

Over de auteur:

het verbouwen zijn. Vanaf haar vijftiende is ze aan het werk en met hard werken heeft ze altijd bereikt wat zij wilde bereiken. De alcoholverslaving, haar manier om geen emoties te voelen, begon toen ze wilde scheiden. Het werk zit haar nu op haar nek en als het licht uitgaat, weet ze dat er iets drastisch moet veranderen. Het roer moet om.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien.