

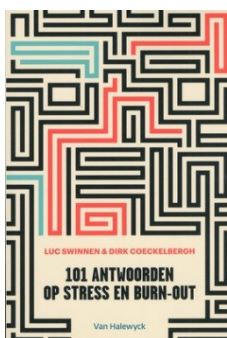
Burn-out of bore-out?

Wat is burn-out? Wat is bore-out? Hoe herken je het? Hoe kan je het voorkomen? Hoe kun je het bestrijden?

Hieronder vind je een selectie van bronnen waarin je een antwoord vindt op deze vragen.

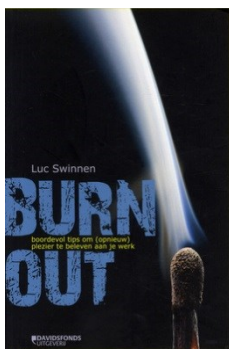
BOEKEN

- **Luc Swinnen, *101 antwoorden op stress en burn-out* (2017)**



In dit boek wordt een antwoord geformuleerd op de vragen: 'Wat is stress?', 'Wat is een burn-out?', 'Wat is het verschil tussen een burn-out, een bore-out en een fade-out?'. Daarna wordt nog verder stilgestaan bij de burn-out: wie loopt risico, hoe voorkomen, hoe herkennen, hoe bestrijden, terug aan het werk.

- **Luc Swinnen, *Geef burn-out geen kans* (2015)**



Boek over burn-out met hoofdstuk over bore-out. Praktisch boek dat stilstaat bij de mythen en feiten over burn-out en bore-out en de nadruk legt op de oorzaken en preventie ervan. Luc Swinnen is arts en coach rond stress, emoties en geluk.

- **Luc Swinnen, *Burn-out: boordevol tips om (opnieuw) plezier te beleven aan je werk* (2012)**



Hoe ontstaat burn-out? Wat zijn de oorzaken en hoe kun je het voorkomen? Hoe wordt het behandeld. In het boek is ook aandacht voor bore-out.

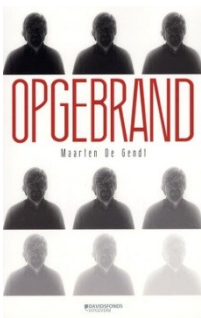
- **Frouke Vermeulen, *Vechten tegen verveling* (2015)**

FROUKE VERMEULEN
**VECHTEN
TEGEN
VERVELING**
GEVANGEN IN EEN BORE-OUT



Getuigenis van Frouke Vermeulen die kampte met een bore-out. Op basis van haar eigen ervaring licht ze de oorzaken, het verloop en de symptomen van bore-out toe. Ze vertelt ook over haar herstel en de hulp die ze moest zoeken.

- **Maarten de Gendt, *Opgebrand* (2014)**



Ervaringen van een burn-outpatiënt en van directe betrokkenen tijdens en na de gebeurtenis die tot de diagnose burn-out leidde.

ARTIKELS EN WEBSITES

- **"Burn-out of bore-out?"** - artikel
<http://www.mediarte.be/nl/burn-out-bore-out>
Artikel waarin het verschil tussen burn-out en bore-out wordt uitgelegd.
- **"Bore-out vs. burn-out"** - artikel
<http://passionforwork.be/bore-out-burn-out/>
Artikel waarin het verschil tussen burn-out en bore-out wordt uitgelegd.
- **Dossier burn-out** - website
<http://www.mediarte.be/nl/dossier-burn-out>
Op deze webpagina vind je een uitgebreid dossier over burn-out. Wat is burn-out? Wat zijn de oorzaken, gevolgen en signalen? Hoe doet men aan preventie en nazorg?
- **"Burn-out"** - artikel
<https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/burn-out>
Artikel over burn-out van 'gezondheid en wetenschap', een erkende website van de Vlaamse overheid die wetenschappelijke achtergrondinformatie geeft over gezondheidsthema's.

- **Stichting Burn-out** - website

<http://www.burnout.be/>

Stichting in Vlaanderen die individuen helpt herstellen van burn-out. De Stichting is in 2006 opgericht, en is werkzaam in Nederland en België.

- **'Fit in je hoofd'** - website

<https://www.fitinjehoofd.be/> :

Campagne van de Vlaamse overheid. Met deze website leer je controle over je eigen leven te hebben. Je leert jezelf te waarderen. Je leert het hoofd te bieden aan stress en tegenslag. Je leert positief in het leven te staan. Via 10 tips kan je zélf aan de slag met je eigen veerkracht.

MEER

Lees meer: boeken over burn-out en bore-out in de West-Vlaamse openbare bibliotheken.