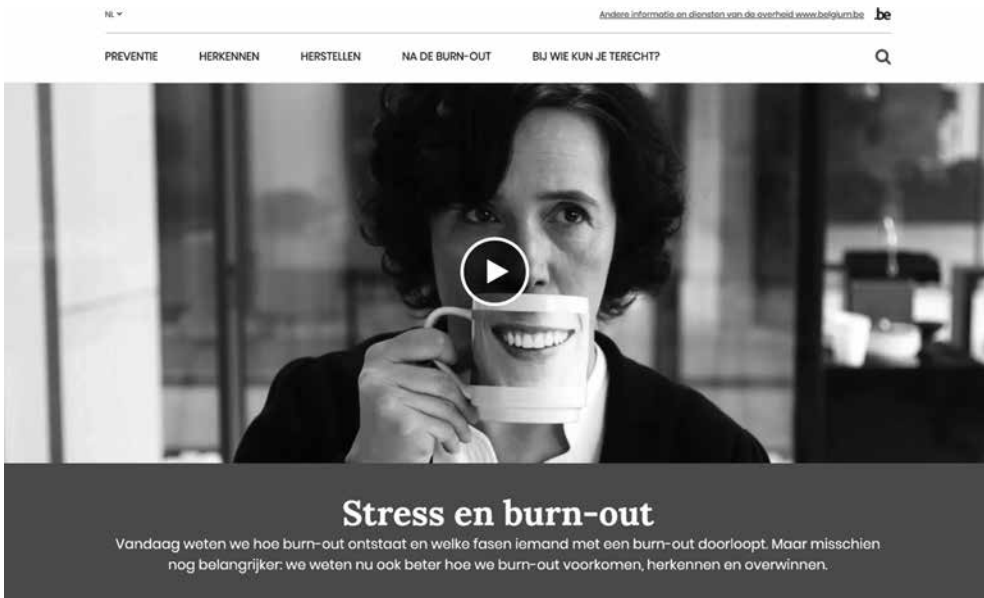


Website Stress en burn-out

| TIJDSCHRIFT KLINISCHE PSYCHOLOGIE, 2020, 50(4), 315 |



Op de website <https://www.stressburnout.belgie.be> wordt de beschikbare, relevante informatie gebundeld over preventie en herkenning van burn-out, evenals over remediëring en re-integratie op de werkvloer na een langdurige afwezigheid.

Op de startpagina staat het volgende statement: “Vandaag weten we hoe burn-out ontstaat en welke fasen iemand met een burn-out doorloopt. Maar misschien nog belangrijker: we weten nu ook beter hoe we burn-out voorkomen, herkennen en overwinnen.”

De website biedt informatie over:

- preventie: hoe voorkom je burn-out en verbeter je het welzijn op het werk?
- herkennen: wat is een burn-out? Hoe onderscheid je burn-out van stress of depressie?
- herstellen: hoe reageer je op een burn-out? Aan wie vraag je om hulp?
- re-integratie: hoe bouw je een nieuw professioneel leven op in de beste omstandigheden?

En er zijn verhalen en getuigenissen te vinden van diverse partijen die hierbij betrokken zijn.