

# Inhoudsopgave

*Woord vooraf* 7

## **1 De geschiedenis. Sinds wanneer bestaat burn-out?**

Is burn-out typisch iets van deze tijd, of bestaat het al langer? 11

## **2 Definitie. Wat is burn-out nu echt?**

Iedereen heeft een beeld bij burn-out. Maar wat is de echte definitie van burn-out? 29

## **3 Diagnose. Hoe stel je een burn-out vast?**

Hoe bepalen professionals als artsen en psychologen of iemand burn-out heeft?  
Zijn er eenduidige richtlijnen? 47

## **4 Epidemiologie. Hoe vaak en bij wie komt burn-out voor?**

In de media verschijnen berichten van meer dan een miljoen burn-outgevallen per jaar.  
Klopt dit? 65

## **5 Onderzoek onderzocht. Wat zegt de wetenschap over burn-out?**

Wat zegt wetenschappelijk onderzoek over de oorzaken en gevolgen van burn-out? 93

## **6 Behandelaars. Bij wie kun je terecht met een burn-out?**

Wie zijn de professionals die de uitgevallen medewerkers behandelen?  
Hoe kijken zij vanuit de praktijk aan tegen burn-out? 117

## **7 Behandeling. Wat kun je doen aan een burn-out?**

Welke hulp bieden professionals en welke interventies werken het best? 133

## **8 Werkgevers. Hoofdrol of bijzaak?**

Wat is de rol van de werkgevers en wat kunnen en moeten zij doen als het gaat  
om preventie en re-integratie? 151

## **9 Tien stellingen**

Onze belangrijkste bevindingen en conclusies in tien compacte stellingen 175

*Epiloog* 195

*Woord van dank* 197

*Over de auteurs* 199

*Bijlage: Burnout Assessment Tool (BAT)* 203

*Referenties* 205

Kijk voor o.a. extra content,  
activiteiten en recensies op  
[www.burnoutbubbel.nl](http://www.burnoutbubbel.nl)

