

Inleiding

Welkom in de wereld van stress en burn-out. Het vorige boek over stress van Dirk Coeckelbergh (tevens zijn vijfendertigste boek) legde uit wat stress, burn-out en bore-out zijn en wat we eraan kunnen doen. Het was een goed boek, verkocht heel goed, lag dus goed bij de mensen en dus dachten we dat we nog een versnelling hoger konden schakelen.

Wij zijn weg van stress en burn-out: we zijn gepassioneerd door het onderwerp.
Wij willen jou weg van stress en burn-out: we zijn gepassioneerd om te helpen.
Wij willen de samenleving weg van stress en burn-out: wij willen dat dat wat zakt op collectief niveau.

Wij kennen de weg naar stress en burn-out: wij werkten ook vaak te hard en ondernamen te veel tegelijk.

Wij gingen stress en burn-out achterna: wij volgden opleidingen over stress, burn-out, coaching, het brein, timemanagement, organisatiemanagement, management en leiderschap.

Wij lopen stress en burn-out al jaren in de weg: wij geven al jaren trainingen in stressvaardigheid, burn-outpreventie of zelfmanagement en organisatiemanagement.

Wij zitten stress en burn-out ver voor: een van ons zit al jaren internationale conferenties voor over het brein, verandering, stress en burn-out.

We zijn er zo weg van dat we er hele boeken en kortere bijdragen over schreven in verschillende tijdschriften.

We gingen al een hele weg met stress en burn-out.

Als auteurs werkten we hard aan dit boek. We schatten dat aan het boek ongeveer 750 uren onderzoek voorafgingen. Ongeveer vijftien maanden gingen voorbij. En toch: nooit waren we erdoor gestresseerd, wel – meer en meer overigens – gebiologeerd. Als je aan iets werkt met plezier, wordt plezier je werk en werk je plezierig. Het lijkt op veel maar nooit op echt werken. Werken is leuk, dat is het continue gevoel dat we hadden, ook tijdens intense transpiratiemomenten.

Of je nu een beginnend geïnteresseerde bent in stress en burn-out of een expert, we hopen je als volgt met dit werk te verrassen:

- We zijn met zijn tweeën: Dirk is een internationale duizendpoot, tot nu toe actief in België, Frankrijk, Luxemburg en op EU-niveau en in een vaste relatie met een Nederlandse met Afrikaanse roots. Dit is zijn tweede boek rond stress

en burn-out en hij is al zes jaar actief in dit veld. Hij volgde met succes de nodige trainingen voor stress- en burn-outcoach. Hij was voorzitter van ettelijke internationale conferenties rond stress en burn-out en rond het menselijke brein. Dominique is even internationaal: ze is voornamelijk actief in opleidingsmiddelen in het bedrijfsleven in Nederland, Frankrijk en Duitsland en is gehuwd met een Fransman. We zijn dus een internationaal duo met relevante ervaring in heel wat landen, in heel wat wateren en met pakken ervaring in stresserende situaties en kennisoverdracht.

- We behandelen niet alleen de oorzaken van stress of burn-out. We definiëren oorzaak per oorzaak. We kwantificeren ze per land en geven details. Zo komen we soms tot de ongelooflijke vaststelling dat een stressor in een land als België eigenlijk internationaal een sterk punt is. We geven ook concrete oplossingen per probleem. Alleen dit al maakt dit boek uniek. We confronteren de (persoonlijke) perceptie van de stressor met de (collectieve) werkelijkheid van de stressor.
- We geven een overzicht van vele methodes van behandeling van burn-out en stress. We geven weer of we er al dan niet wetenschappelijke onderbouw voor vonden.
- We hebben het niet alleen concreet over de situatie in één land, maar meteen, vaak en structureel over België én Nederland. Door de verschillen en gelijkenissen af te toetsen en ervoor naar verklaringen te zoeken, leren we vermoedelijk samen meer. Vergelijken doet vaak de kennis verrijken en leert ons soms ook sneller relativeren.
- We maken ook internationale vergelijkingen tussen tientallen landen, inclusief België en Nederland. De resultaten zijn verrassend voor... jawel, België en Nederland.
- We hebben het over cijfers, over de interpretatie ervan en over visie. Vele boeken rond stress en burn-out zijn meestal cijfermatig weinig gedocumenteerd. Wij hopen met dit euvel komaf te maken.
- We hebben het ook over stress en burn-out in verband met werk en met andere dingen dan werk. Groot is onze verbazing over wat we vaststellen.
- We hebben het over het verband tussen stress en burn-out, en de factoren gelukkig zijn, persvrijheid, bewapening, productiviteit per gepresteerd uur van werknemers, het aantal uren dat werknemers werken per maand, de relatie werk-vrije tijd voor expats, de kostprijs van onroerendgoedverwerving in een hele serie betrokken landen. De conclusies zijn onthutsend.
- We geven onze visie op methoden die werken voor de behandeling van burn-out en op methoden die nog niets bewezen of nog niet genoeg bewezen hebben. We gaan weinig of geen taboes uit de weg: we willen een transparantere wereld rond stress en burn-out.

Maakte dit alles het boek perfect? Wellicht niet: het kan altijd beter.

Alleen door these, antithese en synthese kunnen wetenschap en praktijkkennis verder evolueren. Wij hopen dat je mee op de trein springt. Doe dat op je gemak, in je eigen tempo, volgens jouw ritme. 'Hakuna Matata, pole pole' is een Afrikaans (Kiswahili) combinatiespreekwoord dat zegt dat je alles volgens je eigen ritme mag opnemen, dat er geen echte problemen zijn (die je niet kan oplossen) en dat niets 'presseert'. Gelijk hebben ze, zeker als het gaat over stress en burn-out. Alleen door evolutie gaat de mensheid verder. We hopen de laatste inzichten te hebben gegeven. Vanzelfsprekend dat die zullen voortschrijden, genuanceerd zullen worden, mogelijk zelfs tegengesproken zullen worden op een latere dag of in een bepaald jaar. Laat de wereld ondertussen zich verder ontwikkelen.

In de grote greep handboeken over stress en burn-out is dit boek wel erg *uniek*: het geeft de probleemlijnen weer (bv. stress door woon-werkverkeer), de omschrijving van het probleemgebied (bv. de stand van zaken van woon-werkverkeer in Nederland en België en de grote probleemlijnen en positieve punten) en de oplossingen die je zelf kan invoeren of toepassen voor jouw concrete geval in dit domein. Geen enkel ander boek durfde dit tot nu toe aan.

Het boek is bedoeld voor de volgende mensen:

- Particulieren die geïnteresseerd zijn in stress en burn-out en niet afgescheept willen worden met een algemeen boek. Particulieren die dus dieper willen gaan dan 'business as usual'. Je kan hier leren hoe je het kan ontwijken.
- Ervaringsdeskundigen die over hun dieptepunt heen zijn en meer willen weten over de in hen geslopen vermoeidheid en energieloosheid waaraan ze zich maanden hebben geërgerd en waarvan ze hebben gehoopt om ervan af te raken. Je zal hier leren dat je niet alleen was en hoe je herval kan voorkomen.
- Verantwoordelijken uit sectoren die expliciet aan bod komen, zoals de zorgsector, de onderwijssector, de bouwsector, dierenartsen, sanitair verantwoordelijken.
- Professionele hulpverleners (medische specialisten, dokters, verpleegkundigen, consultants, stressspecialisten, coaches, vertrouwenspersonen, zorgenden) in België of Nederland die een overzicht willen krijgen van de stand van zaken van stress en burn-out anno 2019.
- Niet-professionele hulpverleners, zoals mensen die een familielid of buur of vriend verzorgen (mantelzorg).
- Mensen die werken bij de overheid in een reglementerend beroep rond welzijn.
- HR-verantwoordelijken bij bedrijven, non-profitorganisaties en overheidsdiensten.

- Mensen die nog niets lazzen rond stress en burn-out en in één boek een ruim en concreet pallet van onderwerpen willen zien.
- Mensen die graag datastellingen onderbouwd zien.
- Mensen die graag referenties krijgen voor verdere literatuur.

Het boek biedt theoretische overzichten, theoretische inzichten, wetenschappelijke onderbouw én praktijkoplossingen.

Wij hopen dat de wereld wat begripvoller, menselijker en waardevoller wordt rond stress en burn-out en dat dit boek daartoe bijdraagt. Als dat zo is, dan maakte dit boek deel uit van onze weg naar een (nog) gelukkiger België en een (nog) vrolijker Nederland. Of je het boek nu in één ruk uitleest of niet; zorg alleen dat je er geen stress van krijgt.

We wensen je veel lees-, raadplegings-, discussie- en reflectieplezier.

Dirk A.J. Coeckelbergh & Dominique Van Hemelrijck