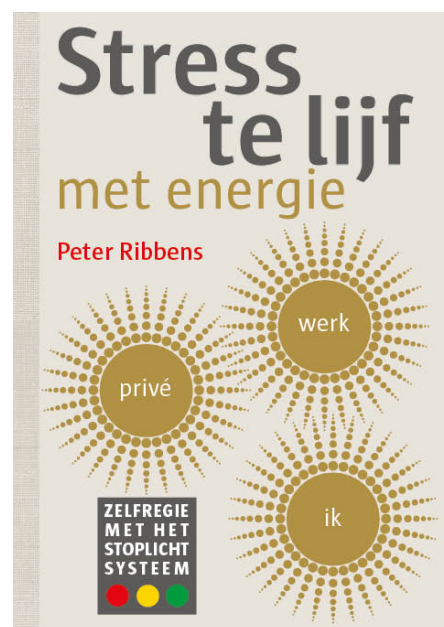


## PERSBERICHT

Zelhem, 26 juni 2019

*Geniet meer van het leven  
dankzij de stoplichtmethode*

# Bedrijfsarts lanceert uniek zelfhulpboek in strijd tegen stress en burn-out



**Ruurlo - Een pilletje tegen burn-out of stress bestaat niet. Een boek helpt wel!** Bedrijfsarts en coach Peter Ribbens beschrijft in zijn boek *Stress te lijf met energie*, een methode om zelf burn-out-, stress- of overspanningsklachten aan te pakken of te voorkomen. Het is een werkwijze die hij in zijn praktijk met succes toepast. De officiële verschijningsdatum is 4 november 2019. Het boek en e-book zijn vanaf heden al te koop.

### Een op de zeven werkenden kampt met stress- en burn-outklachten

Te veel stress en burn-out vormen beroepsziekte nummer één. "Als bedrijfsarts en coach zie ik de negatieve gevolgen: patiënten die niet goed in hun vel steken, daar veel last van hebben en echt ziek zijn," constateert Peter Ribbens. "Maar ik zie ook de inspanningen die nodig zijn voor herstel en de enorme kosten die hiermee gemoeid zijn. Mijn overtuiging is dat een deel hiervan te vermijden is." Uit berekeningen van ArboNed en TNO blijkt dat de gemiddelde kosten van langdurig verzuim door stress, overspanning en burn-out, tussen de € 40.000 en € 60.000 zijn. Één op de zeven werkenden kampt met stress- en burn-outklachten.

### Zelf aan de slag

Bij een burn-out, te veel stress of overspanning is vaak het advies om het maar een poos kalm aan te doen. Neem maar rust. Daar is op zich niks mis mee, stelt Peter Ribbens, maar hij pakt het anders aan. Zodra het maar even kan, zelf aan de slag gaan, is zijn devies. Anders gezegd: zelf kun je in belangrijke mate werken aan herstel of voorkomen dat je (opnieuw) in de stressproblemen raakt.

### Stoplichtsysteem

Met behulp van een stoplichtsysteem kan iedereen in kaart brengen waar problemen zitten en waar mogelijke oplossingen zijn. Daarbij staan het versterken van bestaande energiebronnen en aanboren van nieuwe centraal.

### **Drie-eenheid**

In zijn boek kijkt Peter Ribbens niet alleen naar de werksituatie, maar ook naar de privéomstandigheden en naar de persoon zelf. Die drie grijpen in elkaar. Wie bijvoorbeeld privéproblemen heeft, kan in het werk minder gaan functioneren en als persoon in de knoei geraken. Die beschouwing om naar de drie 'bedrijven' werk, privé en ikzelf op eenzelfde manier te kijken is uniek. In zijn dagelijkse praktijk hebben cliënten met succes de stoplichtmethode van Peter Ribbens toegepast. "Ik geniet nu meer van het leven dankzij de stoplichtmethode," reageert een van hen.

### **Gratis tool om energie te meten**

Eerder ontwikkelde Peter Ribbens de *Personal Battery-app*, waarmee de gebruiker dagelijks zijn of haar energie kan meten. Zit het niveau te laag, dan is het zaak om maatregelen te treffen. Door een en ander vroegtijdig te signaleren is te voorkomen dat iemand verder in de knel raakt met alle nare gevolgen van dien. In samenwerking met Ivido is de *Personal Battery* als zorgprogramma opgenomen in hun net gelanceerde Persoonlijke Gezondheids Omgeving (PGO). Lezers van het boek kunnen gratis van die tool, dat onderdeel is van het stappenplan, gebruik maken.

### **Voor wie is het boek bedoeld?**

Het boek telt 224 pagina's. Daarin wordt in acht stappen uitgelegd hoe met zelfregie problemen rond stress, burn-out en overspanning zijn op te lossen. Dit met achtergrondinformatie en werkbladen, die vanuit de gelijknamige website van het boek vrij te downloaden zijn. "*Stress te lijf met energie*" is gericht op werknemers, zzp'ers, levenspartners, maar ook op hulpverleners en leidinggevenden in bedrijven, evenals preventiemedewerkers en personeelsadviseurs. Het sluit aan bij de nieuwe regelgeving van de overheid, die bedrijven verplicht om meer aan preventie te doen om zo stress, burn-out en overspanning te voorkomen.

### **Over de auteur**

Peter Ribbens (1951) is zelfstandig bedrijfsarts en coach in Barchem, Gelderland onder de naam Ri-Charge. Voordat hij zich in 2007 als zelfstandig bedrijfsarts vestigde, was hij jarenlang als bedrijfsarts werkzaam voor Shell in binnen- en buitenland. Hij is lid en voormalig voorzitter van het landelijk netwerk van zelfstandige bedrijfsartsen, de vereniging ZBG (Zelfstandige Bedrijfsartsen Genootschap).

**Bibliografische gegevens**

Titel: Stress te lijf met energie  
Ondertitel: Zelfregie met het stoplichtsysteem  
ISBN: 9789492723994  
ISBN e-book: 9789492723574  
NUR: 770  
BISAC: MED102000 MEDICAL / Mental Health  
Website: [www.stresstelijfmetenergie.nl](http://www.stresstelijfmetenergie.nl)  
Concept en tekst: Peter Ribbens  
Redactie: Hans Siemes  
Tekstcorrectie: Rien Wisse  
Uitgever: Het Boekenschap  
Communicatieadvies: Termae Traiectum  
Vormgeving: Ontwerpstudio Spanjaard  
Drukwerk: Het Boekenschap  
Uitvoering: hardcover  
Aantal pagina's: 224  
Formaat: 170 x 240 mm  
Verschijningsdatum: 4 november 2019  
Prijs: € 29,50  
Prijs e-book: € 19,99

===

*Noot voor de redactie (niet voor publicatie)*

**Recensie-exemplaren en interviewverzoeken:**

Voor meer informatie, recensie-exemplaren en/of interviewverzoeken kunt u contact opnemen met uitgeverij Het Boekenschap ([info@hetboekenschap.nl](mailto:info@hetboekenschap.nl)) of direct met auteur **Peter Ribbens** op telefoonnummer **06 - 23 93 65 83** of mail naar [peterribbens@ri-charge.nl](mailto:peterribbens@ri-charge.nl)

**Rechtenvrij beeldmateriaal in hoge resolutie:**

[www.hetboekenschap.nl/stresstelijfmetenergie](http://www.hetboekenschap.nl/stresstelijfmetenergie)