

Het anti-stress doe-boek

Perskit

In deze perskit vind je alle informatie rondom de lancering van Het anti-stress doe-boek van Diana de Koning. Het boek biedt een toegankelijke manier om stress bespreekbaar te maken en ermee aan de slag te gaan, luchtig, praktisch en direct toepasbaar.

Voor aanvullende informatie, interviewverzoeken of beeldmateriaal kun je contact opnemen met:

Jessica Scheepers
Academie voor Stressmanagement
jessica@avsm.nu
06 - 54 97 79 60



Aanmelden voor de
boekpresentatie vrijdag
26 september kan via de
volgende [link](#) of de QR-code.



Persbericht

Met een luchtig doeboek pakt Diana stress aan

Helmond, 26 augustus 2025 – Stress is hard op weg om volksziekte nummer één te worden. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) voorspelt dat stress in 2030 wereldwijd de belangrijkste oorzaak zal zijn van ziekte en mentale uitval. Ook in Nederland neemt het aantal burn-outs en werkgerelateerde klachten ieder jaar verder toe. Psycholoog en ondernemer Diana de Koning zag in haar werk in de zorg en later in het bedrijfsleven van dichtbij hoe genadeloos stress kan toeslaan. Juist daarom komt ze nu met een ander geluid: Het Anti-stress doe-boek, een luchtig en praktisch werkboek vol mini-opdrachten en creatieve oefeningen.

Een persoonlijk gemis als aanleiding

“Wat mij het meest heeft geraakt, is hoe onzichtbaar stress vaak is. Ik heb jonge ouders gezien die na de geboorte nauwelijks overeind bleven, en managers die dachten alles onder controle te hebben, behalve hun hoofd. Stress sloopte hun energie, hun relaties en hun plezier in het leven. Toen wist ik: er is behoefte aan iets anders. Niet nóg een dik theoretisch boek, maar iets praktisch en lichtig, dat mensen juist uitnodigt om er wél iets mee te doen.”

Geen vijand, maar een signaal

De Koning ziet stress niet als vijand, maar als signaal. “Stress hoort bij het leven, maar we zijn vergeten hoe we ermee om kunnen gaan. Bewustwording en praktische handvatten zijn onmisbaar. Kleine stapjes en humor doen vaak meer dan eindeloos doorgaan. Daarom heb ik dit boek gemaakt: een hulpmiddel dat je kunt pakken in drukke periodes, zonder dat het voelt als een verplichting.”

Van boek naar beweging

Het Anti-stress doe-boek is meer dan een publicatie; het is een onderdeel van Diana's grotere missie. Vanuit haar Academie voor Stressmanagement in Helmond leidt zij professionals op die binnen organisaties verantwoordelijkheid nemen voor welzijn, productiviteit en duurzame inzetbaarheid. Zo wil ze stress en trauma's bespreekbaar maken en doorbreken, zodat ze niet van generatie op generatie blijven doorsijpelen.

Boekpresentatie in Eindhoven

Het Anti-stress doe-boek wordt op vrijdag 26 september feestelijk gepresenteerd in Kazerne Eindhoven. Professionals, coaches, media en andere geïnteresseerden zijn van harte welkom. Tijdens de lancering delen verschillende sprekers hun inzichten over psychologie, stress en gedrag.

Pitchtekst

Stress is volksziekte nummer één in wording. Tegen 2030 wordt stress de grootste veroorzaker van ziekteverzuim en mentale uitval. Hoe werkt dat nou als je te maken hebt met stress? En hoe kom je tot inzicht zonder dat je gelijk een dikke pil moet gaan lezen. Want dat geeft ook weer stress.

Het is een serieus onderwerp dat Diana de Koning op een luchtigere toegankelijke manier aansnijdt. Laten we het vooral praktischer maken. Juist daarom een boek dat het anders aanpakt: geen lange teksten vol theorie, maar een lichtig doeboek vol mini-opdrachten en inzichten.

Het Anti-stress doe-boek van Diana de Koning (Academie voor Stressmanagement) brengt je op een toegankelijke manier in balans. Zodat je beter begrijpt wat stress je wil vertellen, en kun je ernaar handelen wanneer het erop aankomt.

Samenvatting boek

Het Anti-stress Doeboek is geen zelfhulpbijbel, maar een praktisch en laagdrempelig hulpmiddel om stress hanteerbaar te maken. Diana de Koning, Psycholoog, ondernemer en oprichter van de Academie voor Stressmanagement, ontwikkelde het boek voor iedereen die zich opgejaagd, uitgeput of overprikkeld voelt.

Het uitgangspunt: stress hoort bij het leven, maar je kunt leren beter ermee om te gaan. Het boek combineert korte inzichten met creatieve doe-opdrachten, mini-oefeningen en reflectiemomenten. Van simpele ademhalingstechnieken tot het tekenen van je eigen 'stressmonster': elke bladzijde is ontworpen om stress te begrijpen en je hoofd lichter te maken.

De vormgeving is bewust prikkelarm en overzichtelijk gehouden, zodat het boek ook in een stressvolle periode uitnodigend en hanteerbaar blijft. Geen lange lappen tekst, maar concrete stappen die direct effect hebben.

Stress is een groeiend probleem: volgens de WHO wordt stress in 2030 wereldwijd de belangrijkste oorzaak van ziekte. Ook in Nederland stijgen de cijfers van burn-out en werkgerelateerde klachten elk jaar. Juist daarom wil dit boek stress bespreekbaar, herkenbaar en handelbaar maken.

Het Anti-stress Doeboek is daarmee niet alleen een steun voor individuen, maar ook een waardevol hulpmiddel voor organisaties, coaches en zorgprofessionals die willen bijdragen aan meer veerkracht en welzijn.

Biografie Diana de Koning

Korte versie

Diana de Koning is Psycholoog, ondernemer en oprichter van de Academie voor Stressmanagement. Vanuit haar ervaring in de geboortezorg en de GGZ zag ze hoe diep stress levens kan beïnvloeden, en hoe belangrijk het is om vroeg in te grijpen. Met haar werk en publicaties wil ze bewustwording creëren én mensen en organisaties leren om op een gezonde manier met stress om te gaan.

Lange versie

Diana de Koning is Psycholoog, ondernemer en expert in stressmanagement. Ze combineert haar achtergrond in de geboortezorg en de GGZ met een missie: mensen en organisaties leren stress niet alleen als probleem te zien, maar als signaal dat richting kan geven. Met de oprichting van de Academie voor Stressmanagement leidt ze professionals op die binnen organisaties verantwoordelijkheid nemen voor welzijn, productiviteit en duurzame inzetbaarheid.

Naast haar werk als eigenaar van We Care College schreef Diana meerdere boeken, waaronder Het Anti-stress doe-boek. Ze staat bekend om haar nuchtere, empathische aanpak: geen symptoombestrijding, maar inzicht, praktische handvatten en echte verandering. Haar overtuiging: als we leren stress vroeg te herkennen en er gezond mee om te gaan, voorkomen we uitval en bouwen we aan een veerkrachtige generatie. Met haar boek wil ze stress uit de taboesfeer halen en mensen eenvoudige handvatten geven voor meer rust, balans en veerkracht.



Portret Diana de Koning
Aanvullende portretten
beschikbaar in de perskit.