

## Burn-out test

### Wil jij weten hoeveel risico je loopt op een burn-out?

Vul dan deze vragenlijst in die is opgezet door dr. Potter. Het totale aantal punten geeft een indicatie van het risico dat je loopt om een burn-out te krijgen.

Als jij het aantal punten zelf optelt en naar mij mailt ([info@arendnijenhuis.nl](mailto:info@arendnijenhuis.nl)) kan ik persoonlijk de analyse doen en via de mail doorgeven of je een verhoogd risico hebt. Ook is het handig om te weten bij welke vragen je 4 of 5 punten hebt gescoord.

Het gaat hier om bewustwording en het maken van een risicoanalyse. De test is niet geschikt voor het stellen van een diagnose.

Neem de afgelopen zes maanden in gedachten. Zowel van je werk als je privé-leven. Lees de volgende items door en scoor per item hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is.

#### Beoordelingsschaal:

- 1 = nooit of zelden
- 2 = soms waar
- 3 = in de helft van de gevallen
- 4 = vaak waar
- 5 = bijna altijd waar

## Vragenlijst

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. Ik voel mij moe, ook als ik voldoende slaap heb gehad                 | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 2. Ik ben ontevreden over mijn werk                                      | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 3. Ik voel mij bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is           | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 4. Ik ben vergeetachtig  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 5. Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen                            | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 6. Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privé-leven                  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 7. Ik heb slaapproblemen, omdat ik pieker over mijn werk.                | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 8. Ik ben vaker ziek dan vroeger   | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 9. Op het werk straal ik uit: “Waar zou ik mij druk over maken”?         | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 10. Ik raak vaker betrokken bij conflicten                               | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 11. Het werk dat ik doe lijdt eronder.                                   | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 12. Ik drink meer alcohol, gebruik meer drugs, stimulantia of medicijnen | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 13. Met andere mensen communiceren is een bron van spanning              | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 14. Vroeger kon ik me beter concentreren op mijn werk                    | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 15. Het werk verveelt me   | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 16. Ik werk hard, maar bereik weinig                                     | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 17. Ik voel me gefrustreerd in mijn werk                                 | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 18. Ik zie er tegenop naar het werk te gaan                              | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 19. Sociale activiteiten putten mij uit                                  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 20. Seks vraagt teveel energie   | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 21. In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk televisie                    | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 22. Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk                     | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 23. Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd                           | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 24. Mijn gevoelens over het werk laten mij thuis niet los                | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |
| 25. Mijn werk lijkt zinloos  | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 |

**Totaal aantal punten:**

**Op welke vragen scoor je 4 of 5 punten?**

Mail de antwoorden naar [info@arendnijenhuis.nl](mailto:info@arendnijenhuis.nl) en ik zal persoonlijk je score analyseren.