

Ben ik burn-out?

De volgende vragenlijst*, ontleend aan dr. Beverly Potter, Overcoming Job Burn-out, geeft een indicatie van het risico op burn-out en gaat iets uitgebreider in op de stressreacties. Deze reacties kun je ook lezen als signalen, tekens waar je op moet letten als je wilt voorkomen burn-out te raken.

Instructie: neem de *afgelopen zes maanden* in gedachten, je werk en je privéleven. Lees de volgende items door en scoor hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is. Wanneer je klaar bent, tel dan de scores op.

Beoordelingsschaal:

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

1.	Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.	
2.	Ik ben ontevreden met mijn werk.	
3.	Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.	
4.	Ik ben vergeetachtig.	
5.	Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.	
6.	Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privéleven.	
7.	Ik heb slaapproblemen, omdat ik me zorgen maak over mijn werk.	
8.	Ik ben vaker ziek dan vroeger.	
9.	Mijn houding ten opzichte van mijn werk is 'Waar zou ik me druk om maken? Ik sta er wat onverschillig tegenover.'	
10.	Ik raak vaker betrokken in conflicten.	
11.	Het werk lijdt hieronder.	
12.	Ik gebruik meer alcohol, drugs of kalmerende middelen om mij beter te voelen.	
13.	Met andere mensen communiceren is een bron van spanning.	
14.	Ik kan me niet meer concentreren op mijn werk zoals voorheen.	
15.	Het werk verveelt me.	
16.	Ik werk hard, maar bereik weinig.	
17.	Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.	
18.	Ik zie er tegenop naar het werk te gaan.	
19.	Sociale activiteiten putten me uit.	
20.	Seks vraagt te veel energie.	
21.	In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk tv.	
22.	Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.	
23.	Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd.	
24.	Mijn gevoelens over mijn werk zitten mij dwars in mijn persoonlijk leven.	
25.	Mijn werk lijkt zinloos.	
	Totaal	0

SCORE

25-50:	Je doet het goed, maar let op de items waarop je score hoger is.
51-75:	Tref preventieve maatregelen*.
76-100:	Je loopt het risico burn-out te raken, of als je het geweest bent: je bent nog niet hersteld.
101- 125:	Je bent burn-out aan het raken

* De praktijk wijst uit dat mensen met een score van hoger dan 50 vaak al gedeeltelijk burn-out zijn.