

### **BURN-OUT TEST**

Neem voor deze test de afgelopen zes maanden in gedachten. Geef elk item een cijfer van 1 tot 5. Kies een cijfer [1-5] dat het beste jouw situatie weergeeft. Tel de scores bij elkaar op.

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

Score:

- Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.
- Ik ben ontevreden met mijn werk.
- Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.
- Ik ben vergeetachtig.
- Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
- Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privéleven.
- Ik heb slaapproblemen, omdat ik me zorgen maak over mijn werk.
- Ik ben vaker ziek dan vroeger.
- Mijn houding ten opzichte van mijn werk is: "Waar zou ik me druk om maken? Ik sta er onverschillig tegenover.
- Ik raak vaker betrokken in conflicten.
- Het werk lijdt hieronder.
- Ik gebruik meer alcohol, drugs of kalmerende middelen om mij beter te voelen.
- Met andere mensen communiceren is een bron van spanning.
- Ik kan me niet meer op mijn werk concentreren als voorheen.
- Het werk verveelt me.
- Ik werk hard, maar bereik weinig.
- Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.
- Ik zie er tegenop om naar het werk te gaan.

- Sociale activiteiten putten me uit.
- Seks vraagt te veel energie.
- In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk televisie.
- Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.
- Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd.
- Mijn gevoelens over mijn werk zitten mij dwars in mijn persoonlijk leven.
- Mijn werk lijkt zinloos.

-----  
**Totaal**



### **SCORES**

Wanneer je score tussen de **25 en de 50** zit, doe je het goed. Let wel op de items waarop je hoger scoort.

Wanneer je score tussen de **51 en 75** is, wordt het belangrijk om preventieve maatregelen te treffen. De praktijk wijst uit dat mensen met een score boven de 50 vaak al gedeeltelijk burn-out zijn.

Wanneer je score tussen de **76 en 100** is, loop je het risico burn-out te raken. Wanneer je burn-out bent geweest, is dit een indicatie dat je nog niet helemaal hersteld bent.

Wanneer je een score tussen de **101 en de 125** hebt, ben je burn-out aan het raken.

(Bron: Omgaan met burn-out, Carien Karsten)