

# Ben ik burn-out?

---

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 waar.

---

- 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: \_\_\_\_\_

**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 in Nederland wijst uit dat mensen met een score hoger dan 50 vaak al burn-out klachten hebben.

---

De [training Persoonlijk Leiderschap](#) is gericht op de regie (weer) in eigen handen nemen en ter preventie van werkstress, -druk en/of burn-outklachten. Voor vragen kun je contact met ons opnemen: 071-3012841 of vul het [contactformulier](#) in.