Burn-out test[1]

Neem de afgelopen 3 maanden in gedachten. Ga hierbij uit van je werk en privéleven.
Lees de stelling en geef aan hoe vaak het op dit moment op jou van toepassing is.

Kies uit :	Nooit	Zeldzaam	Soms	Regelmatig	Vaak	Bijna altijd
1 Ik voel me moe, ook als ik voldoende slaap heb gehad	0	0	0	0	0	0
2 Ik ben ontevreden over mijn werk	0	0	0	0	0	0
3 Ik voel me bedroefd, zonder dat daar echt een reden voor is	0	0	0	0	0	0
4 Ik ben vergeetachtig	0	0	0	0	0	0
5 ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen	0	0	0	0	0	0
6 Ik vermijd mensen zowel op mijn werk als privé	0	0	0	0	0	0
7 Ik heb slaapproblemen	0	0	0	0	0	0
8 Ik ben vaker ziek dan vroeger	0	0	0	0	0	0
9 Op mijn werk straal ik uit: ‘Waar zou ik me druk over maken?’	0	0	0	0	0	0
10 Ik raak vaker betrokken bij conflicten	0	0	0	0	0	0
11 Het werk wat ik doe lijdt hieronder	0	0	0	0	0	0
12 Ik drink meer alcohol, rook meer of kijk porno	0	0	0	0	0	0
13 Met andere mensen communiceren kost mij inspanning	0	0	0	0	0	0
14 Vroeger kon ik me beter concentreren	0	0	0	0	0	0
15 Het werk verveelt me	0	0	0	0	0	0
16 Ik werk hard, maar bereik weinig	0	0	0	0	0	0
17 Ik voel me gefrustreerd in mijn werk	0	0	0	0	0	0
18 Ik zie er tegenop naar mijn werk te gaan	0	0	0	0	0	0
19 Sociale activiteiten putten me uit	0	0	0	0	0	0
20 Seks vraagt teveel energie	0	0	0	0	0	0

[1] Aan deze test kunnen geen rechten worden ontleend. Flow-in is niet verantwoordelijk voor (de gevolgen van) (verkeerd) gebruik van deze test.

21 In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk tv	0	0	0	0	0	0
22 Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk	0	0	0	0	0	0
23 Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd	0	0	0	0	0	0
24 Mijn gevoelens over mijn werk laten me niet los	0	0	0	0	0	0
25 Mijn werk lijkt me zinloos	0	0	0	0	0	0

Noteer de datum: _____

Bereken de score:
Tel het aantal keer dat je hebt ingevuld 'nooit' en vermenigvuldig dit met 0
Tel het aantal keer dat je hebt ingevuld 'zeldzaam' en vermenigvuldig dit met 1. Score: _____
Tel het aantal keer dat je hebt ingevuld 'soms' en vermenigvuldig dit met 2. Score: _____
Tel het aantal keer dat je hebt ingevuld 'regelmatig' en vermenigvuldig dit met 3. Score: _____
Tel het aantal keer dat je hebt ingevuld 'vaak' en vermenigvuldig dit met 4. Score: _____
Tel het aantal keer dat je hebt ingevuld 'bijna altijd' en vermenigvuldig dit met 5. Score: _____

Tel de totale score op.

Eindscore: _____

Waardering:
0 – 25 (Vrijwel) geen kans op burn-out
25 – 50 Je doet het voldoende goed
51 – 75 Wees alert op items met hoge score en ga daar mee aan de slag
76 – 100 Je loopt het risico burn-out te raken! Wij adviseren je coaching bij ons aan te vragen
101- 125 Je bent burn-out aan het raken! Zoek hulp. Bij ons of iemand anders!