
Burnouttest

(Dr. Beverly Potter)

Neem de afgelopen 6 maanden in gedachten, je werk en je privé-leven. Lees de volgende items door en omcirkel bij alle vragen een score, hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is.

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. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Ik ben ontevreden met mijn werk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ik voel me bedroefd zonder dat daar een echte 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 me zorgen maak over werk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Ik ben vaker ziek dan vroeger. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Mijn houding ten opzichte van werk is:
"Waar zou ik me druk om maken?" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Ik raak betrokken in conflicten. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Mijn prestaties worden slechter. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Ik gebruik alcohol en/of drugs om mij beter te voelen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Met andere mensen communiceren is een inspanning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Ik kan me niet meer concentreren op mijn werk zoals voorheen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Mijn 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 vind het niet fijn om naar mijn werk te gaan	1	2	3	4	5
19. Sociale activiteiten putten me erg uit	1	2	3	4	5
20. Seks is niet de moeite waard.	1	2	3	4	5
21. Als ik niet werk, kijk ik voornamelijk TV.	1	2	3	4	5
22. Ik heb niet veel om me in mijn werk op te verheugen.	1	2	3	4	5
23. Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd.	1	2	3	4	5
24. Mijn gevoelens over mijn werk mengt zich in mijn persoonlijke leven.	1	2	3	4	5
25. Mijn werk lijkt zinloos.	1	2	3	4	5

Totaal van de omcirkelde cijfers opgeteld =

Conclusies verbonden aan de score van de burnouttest:

25-50 : Je doet het goed, maar let op de items waarop je score hoger is.

51-75 : Je doet het niet slecht, tref preventieve maatregelen.

76-100 : Je loopt het risico burnout te raken, of als je het geweest bent, je bent nog niet hersteld.

101-125: Je bent burnout aan het worden.

Join Your
Life

Erna Witbraad, mobiel 06-46271336, www.joinyourlife.com

Gesprekstherapie | Hypnotherapie | Coaching | Workshops | Thema-avonden

Specialisme: Burn-out, Hooggevoeligheid, Relaties