

Quickscan Burn-out symptomen

Met behulp van deze quickscan kun je eenvoudig bepalen in welke mate jij signalen en symptomen van een (beginnende) burn-out herkent bij jezelf of mensen in jouw omgeving.

Vul achter elke vraag een passende score in van 1 t/m 4 en tel na afloop alle scores bij elkaar op:

- 1 niet van toepassing
- 2 soms van toepassing
- 3 regelmatig van toepassing
- 4 helemaal van toepassing

1. Vind je van jezelf dat je regelmatig overstuur of prikkelbaar bent? _____
2. Vind je dat jij je werk slordig of mechanisch uitvoert? _____
3. Vind je dat activiteiten waarvan je altijd hebt genoten nu niet meer interessant zijn? _____
4. Ervaar je afstand tot relaties die eens belangrijk voor je waren? _____
5. Communiceer je minder met diegenen die waardevol zijn in je leven? _____
6. Voel jij je overbelast of heb je teveel toegezegd qua tijd en energie? _____
7. Ben je moe van alles, voel jij je mentaal en fysiek uitgeput? _____
8. Vind je dat er geen tijd is voor ontspanning? _____
9. Heb jij je gevoel voor perspectief verloren, zie je onverwachte gebeurtenissen als een tegenslag? _____
10. Heb je vaker of meer last van fysieke klachten, zoals hoofdpijn, misselijkheid, verkoudheid of vermoeidheid? _____
11. Heb je een vijandige of cynische houding ten opzichte van anderen? _____
12. Hanteer je onrealistische gedrags- of prestatienormen voor jezelf? _____
13. Voel jij je regelmatig depressief of verdrietig? _____
14. Werk je harder en bereik je minder? _____
15. Zie je er 's ochtends tegenop, om naar je werk te gaan? _____
16. Probeer je alles (werk en privé) zo goed mogelijk te doen? _____
17. Is je dag gevuld met ontevredenheid en frustratie? _____
18. Heb je het gevoel dat je onvoldoende gecompenseerd wordt voor het werk dat je verzet? _____

19. Kun je moeilijk om jezelf te lachen? _____

20. Heb je het gevoel dat je vaker 'vergeetachtig' bent dan gebruikelijk? _____

Totaal: _____

Uitslag puntentelling:

71 – 80	Burn-out
61 – 70	milde Burn-out
51 – 60	waarschuwingssignalen
41 – 50	goede balans
20 – 40	geen indicatie, maar dit kan ook een aanwijzing zijn dat je last hebt van te weinig uitdaging (ook wel een 'bore-out' genoemd): je kunt apathisch, verveeld en zonder motivatie aan het werk zijn.