

Burn out zelf test

Bron: website Carien Karsten

Hoe kom je erachter of je aan het opbranden bent? Wat zijn de waarschuwingssignalen? Het gaat vaak om kleine dingen, zoals vaker uitvallen dan vroeger, een korter lontje hebben, vergeetachtig zijn, niet meer kunnen lachen om gekke dingen, je alles aantrekken. Vul de vragenlijst in zoals je je op dit moment voelt. Sommige vragen gaan over het verschil met vroeger. Denk dan aan hoe je je een half jaar tot een jaar geleden voelde.

Antwoordmogelijkheden: 1-5 waarbij

1= nooit of zelden; 2=soms waar; 3=in de helft van de gevallen waar; 4= vaak waar; 5= bijna altijd waar.

	1	2	3	4	5
Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad					
Ik ben ontevreden over mijn werk					
Ik voel me zonder enige reden of oorzaak bedroefd					
Ik ben vergeetachtig					
Ik heb een kort lontje en val snel uit of reageer negatief					
Ik trek me terug en mijd anderen, zowel op het werk als privé					
Piekeren houdt me 's nachts uit mijn slaap					
Ik ben vaker ziek dan vroeger					
Mijn werk geeft geen energie					
Ik kan minder hebben, heb vaker ruzie					
Meer afstand en prikkelbaarheid doen mijn werk geen goed					
Om me beter te voelen verdoof ik me met alcohol, drugs of kalmerende middelen					
Met anderen overleggen is een bron van spanning					
Ik kan me minder dan vroeger concentreren op mijn werk					
Het werk verveelt me					
Ik werk hard, maar bereik weinig					
Ik voel me gefrustreerd en niet erkend in mijn werk					
Ik zie er tegen op om naar mijn werk te gaan					
Sociale activiteiten putten me uit					
Seks vraagt teveel energie					
In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk series					
Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk					
Het werk laat me niet los als ik vrij ben					
Privé komt in de knel door mijn gevoel over mijn werk					
Mijn werk lijkt zinloos					
Totaal					

Score

25-50 Het gaat goed. Je kunt wel even kijken of er een patroon zit in waar je hoger op scoort om daar eventueel wat verbetering in te brengen

51-75 Je riskeert op te branden. Maak een lijst van energiegevers en -vreters en span je in om de energiegevers te laten toenemen en de energievreters te verminderen.

76-100 Neem maatregelen zoals met je leidinggevende de werkdruk bespreken, een vakantieplannen of je eventueel kort ziekmelden om aan je herstel te werken. Ook kan het helpen een korte periode eerder naar huis te gaan, bijvoorbeeld om 15.00 uur, waardoor je nog energie hebt om te sporten of te actief te ontspannen (meditatie).

101-125 Naast de psychische klachten heb je waarschijnlijk ook veel last van lichamelijke klachten. Het is moeilijk om zelf de spanning te verminderen en te herstellen van de werkstress. Schakel iemand in die je kan helpen.