

Welkom bij de stresstest!

Stress en burnout zijn verraderlijk!

Meestal merk je zelf niet dat je onderweg bent naar een burnout. Vaak willen we zelf niet onderkennen dat we last hebben van stress. Ook wanneer je omgeving jou erop wijst, nemen we dit meestal niet serieus.

“Gewoon even doorzetten, dan wordt het vanzelf beter”

In feite maken we het hiermee nog erger: in plaats van rustiger aan te doen en passende maatregelen te nemen gaan we harder werken met nog meer kans burnout te raken.

Soms denken we dat korter werken of een vakantie je er weer bovenop helpen, maar dit werkt niet.

“Waar het om gaat is dat je gaat aanpakken wat bij jou de stress veroorzaakt!”

Dus echte maatregelen in plaats van lapmiddelen. Want anders blijft het risico om in de gevaarlijke zone van burnout te komen.

Als je wilt weten welke risico's je loopt, doe dan deze test. De vragenlijst is opgezet door dr. Beverly Potter*. Het geeft een indicatie van het risico op burnout.

Let op: de test geeft slechts een indicatie en kan niet gebruikt worden voor het stellen van de diagnose burnout!

TOELICHTING BIJ HET INVULLEN

Neem de afgelopen zes maanden in gedachten, je werk en je privé-leven. Lees de volgende items door en scoor hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is. De score wordt automatisch berekend.

Beoordelingsschaal:

1 = nooit of zelden

2 = soms waar

3 = in de helft van de gevallen

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 met mijn werk.

Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.

Ik ben vergeetachtig.

Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.

Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privé-leven.

Ik heb slaapproblemen omdat ik me zorgen maak over mijn werk.

Ik ben vaker ziek dan vroeger.

Mijn houding ten opzichte van mijn werk is

‘waar zou ik me druk om maken?’ Ik sta er wat onverschillig tegenover.

Ik raak vaker betrokken in conflicten.

Het werk lijdt hieronder.

Ik gebruik meer alcohol, drugs, of kalmerende middelen om mij beter te voelen.

Met andere mensen communiceren is een bron van spanning

Ik kan mij niet meer zo goed concentreren op mijn werk als voorheen.

Het werk verveelt me.

Ik werk hard, maar bereik weinig.

Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.

Ik zie er tegenop naar het werk te gaan.

Sociale activiteiten putten mij uit.

Seks vraagt te veel energie.

Ik mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk TV.

Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.

Ik pieker over mijn werk in mijn vrije tijd.

Mijn gevoelens over mijn werk zitten me dwars in mijn persoonlijk leven.

Mijn werk lijkt zinloos.

Uw score:

25-50: Je doet het goed, maar let op de items waar je hoger scoort.

51-75: Tref preventieve maatregelen

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

100-125: Je bent burnout aan het raken.

Is je score hoger dan 50 punten? En wil je meer weten over stress, burnout preventie en persoonlijk leiderschap? Meld je dan aan voor mijn [Maandelijkse Gelukstip](#).

Wil je direct gaan voor meer energie en de factoren die bij jou stress veroorzaken aanpakken? Ik vertel je graag hoe je dat kunt doen. [Mail](#) me voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek.

*From OVERCOMING JOB BURNOUT: HOW TO RENEW ENTHUSIASM FOR WORK by Dr. Beverly Potter, published by Ronin Publishing, 1998, Copyright 1993: Beverly A. Potter.