

Welkom bij de stresstest!

Stress en burn-out zijn verraderlijk!

Meestal merk je zelf niet dat je onderweg bent naar een burn-out. Vaak willen we zelf niet onderkennen dat we last hebben van stress. Ook wanneer je omgeving je 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 burn-out 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 burn-out te komen.

Als je wilt weten welke risico's je loopt, doe dan deze test. Deze test is samengesteld door Sylvia van Meel van Cobin (>10 jaar ervaring in begeleiding van stress en burn-out vraagstukken). Het geeft een indicatie van het risico op burnout.

Let op: de test geeft een indicatie en kan niet gebruikt worden voor het stellen van de diagnose burn-out!

TOELICHTING BIJ HET INVULLEN

Neem de afgelopen drie 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 als ik 's ochtends opsta en er weer een (werk)dag voor me ligt.

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

Ik ben vergeetachtig.

Ik heb last van concentratieproblemen op mijn werk.

Ik pieker over mijn werk, ook in mijn privé leven.

Ik heb last van een kort lontje.

Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.

Mijn werk lijkt zinloos.

Ik haal geen energie uit mijn werk. Mijn werk verveelt me.

Ik functioneer op de automatische piloot. Mijn werk stompt me gevoelsmatig af.

Ik reageer emotioneel op (werk)situaties.

Ik gebruik alcohol of andere verdovende middelen om me beter te voelen.

De hele dag met mensen werken voelt als een belasting.

Sociale activiteiten putten mij uit.

Ik ben ontevreden over mijn prestaties.

Ik kan niet meer genieten.

Ik kijk veel TV in mijn vrije tijd.

Ik ben onverschillig tegenover mijn werk, collega's en/of klanten.

Ik raak vaker betrokken bij conflicten, zakelijk en/of privé.

Ik heb last van een verminderd zelfvertrouwen.

Jouw Score:

- 25-40: Je doet het goed, maar let op de items waar je hoger scoort.
- 41-60: Tref preventieve maatregelen
- 61-80: Je loopt het risico burnout te raken, of als je het geweest bent: je bent nog niet hersteld
- 80-100: Je bent burnout aan het raken.

Is je score hoger dan 41 punten? En wil je meer weten over stress, burn-out preventie en persoonlijk leiderschap? Meld je dan aan voor [Maandelijkse Groeitip](#).

Is je score hoger dan 61 punten? En 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. Neem [contact](#) met me op voor een vrijblijvend en kosteloos gesprek.

Is je score hoger dan 80 punten? Neem contact op met je huisarts, deze kan je advies geven over wat je het beste kunt doen in jouw situatie.