

## BURN OUT TEST

Deze burn out test<sup>1</sup> bestaat uit 30 vragen en kan u een *indicatie*<sup>2</sup> geven of en in hoeverre er in uw leven sprake is van burn out symptomen.

Instructie:

1. Vul bij elke vraag in in hoeverre het desbetreffend item op u van toepassing is.
2. Vervolgens vult u het scoreformulier in en rekt u uw totaal score uit.
3. In de scoringstabel kunt u dan zien in hoeverre er bij u mogelijk sprake kan zijn van een burn out situatie.

U mag deze test gratis gebruiken, onder de voorwaarde dat u Therapiepraktijk AVO als de officiële bron noemt. Deze test is te downloaden op: **<http://www.therapiepraktijkavo.nl/burnout.php>**

---

<sup>1</sup> © Therapiepraktijk AVO 2012.

<sup>2</sup> Deze test kan u slechts een indicatie geven. Indien u het vermoeden heeft, dat u burn out geraakt, wordt u geadviseerd contact op te nemen met een professional die u hierbij kan helpen.



## BURN OUT TEST

Nr.	Item	Nooit	Zelden	Soms	Regelmatig	Heel vaak
1.	Voelt u zich moe, ook al heeft u voldoende slaap gehad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Slaapt u de laatste tijd slechter dan u gewend bent?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Voelt u zich bedroefd, zonder duidelijk aanwijsbare reden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	Bent u vaker ziek dan vroeger?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	Vindt u sociale activiteiten steeds vermoeiender worden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	Heeft u last van concentratieproblemen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	Bent u meer vergeetachtig geworden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	Voelt u zich geestelijk en emotioneel uitgeput?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	Heeft u last van (onverwachte) emotionele uitbarstingen, zoals huilbuien?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	Heeft u steeds meer de behoefte u terug te trekken en alleen te zijn?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	Heeft steeds meer het gevoel de controle te verliezen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	Heeft u steeds meer negatieve gedachten, bijvoorbeeld over uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	Heeft u moeite uw eigen grenzen aan te voelen en naar uw omgeving aan te geven?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	Vindt u dat u minder sympathiek bent naar anderen, dan ze eigenlijk verdienen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	Bent u sneller geïrriteerd over kleine dingen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## BURN OUT TEST VERVOLG

Nr.	Item	Nooit	Zelden	Soms	Regelmatig	Heel vaak
16.	Voelt u zich minder begrepen en niet gewaardeerd door uw omgeving?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Heeft u het gevoel dat u niemand heeft om echt mee te praten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Heeft u het gevoel dat u minder bereikt dan u eigenlijk zou willen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Ervaart u een oplopende en onaangename druk om te presteren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Voelt u zich onzeker, terwijl u daar vroeger nooit echt last van had?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Heeft u het gevoel dat dingen niet meer goed gepland krijgt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	Ziet u er tegenop om naar uw werk te gaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	Heeft u het idee dat u niet meer uit uw werk haalt, wat u er graag uit zou willen halen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	Heeft u het gevoel dat u in de verkeerde organisatie werkt, of de verkeerde baan hebt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25.	Raakt u gefrustreerd met (bepaalde onderdelen) van uw baan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26.	Heeft u het gevoel dat de bureaucratie en organisatie-politiek u hinderen uw werk goed te doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27.	Heeft u het gevoel dat er meer werk is, dan u eigenlijk aankunt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28.	Heeft u het gevoel dat u tijd tekort komt om de kwaliteit te leveren die u graag wilt leveren op uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29.	Ervaart u spanningen als u met anderen moet communiceren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30.	Piekert u ook in uw vrije tijd steeds meer over uw werk?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Score Formulier:

1. Hoe vaak heeft u 'nooit' ingevuld : ..... x 1 = .....
  2. Hoe vaak heeft u 'zelden' ingevuld : ..... x 2 = .....
  3. Hoe vaak heeft u 'soms' ingevuld : ..... x 3 = .....
  4. Hoe vaak heeft u 'regelmatig' ingevuld : ..... x 4 = .....
  5. Hoe vaak heeft u 'heel vaak' ingevuld : ..... x 5 = .....
- TOTAAL : ----- +  
= .....

## Scoringstabel:

SCORE	INDICATIE
30-42	U heeft wellicht last van (enkele) lichte symptomen van burn out. Het is goed om aandacht te besteden aan de items waar u hoger scoorde.
42-60	U heeft wellicht last van verschillende symptomen van burn out. De 'zwaardere' symptomen verdienen nadrukkelijk extra aandacht. Tref ook preventieve maatregelen om niet burn out te geraken.
60-78	U loopt het risico burn out te geraken, zeker als bepaalde scores hoog waren. Of als u burn out bent geweest, dan bent u waarschijnlijk nog niet voldoende hersteld. Geadviseerd wordt hier iets aan te gaan doen.
78-108	Het is zeer waarschijnlijk dat u burn out geraakt of al bent. Geadviseerd wordt hier iets aan te gaan doen.
108-150	Het is zeer waarschijnlijk dat u (langere tijd) midden in een burn out zit. U wordt dringend geadviseerd hier zo snel mogelijk actie op te ondernemen.

Indien u het idee heeft dat u tegen een burn out aanloopt, of er al midden in zit, wordt u geadviseerd contact op te nemen met een professional die u hierbij kan helpen. Dit kan bijvoorbeeld uw huisarts zijn.

Ook kunt u contact opnemen met Therapiepraktijk AVO voor meer informatie over burn out en wat u hieraan kunt doen. Praktijk AVO heeft verder ook een speciaal maatwerkprogramma voor mensen die burn out dreigen te geraken of al midden in hun burn out zitten.

Voor meer informatie kunt u op werkdagen tussen 9.00 en 19.00 contact opnemen.

Therapiepraktijk AVO

✉ [info@therapiepraktijkavo.nl](mailto:info@therapiepraktijkavo.nl)

☎ 06-29434319