

Zelftest

Vink hieronder aan of de volgende uitspraken wel of niet op jou van toepassing zijn geweest de afgelopen maanden.

- Ik voel me lichamelijk moe en uitgeput. 0 ja 0 neen
- Ik heb steeds meer last van lichamelijke klachten zoals maagpijn, hoofdpijn, vermoeidheid, minder eten, meer eten, ... 0 ja 0 neen
- Ik ben prikkelbaar en snel humeurig. 0 ja 0 neen
- Ik voel me overvraagd op het werk. 0 ja 0 neen
- Ik voel me emotioneel 'op' door stress op het werk. 0 ja 0 neen
- Ik voel me minder competent in mijn job. 0 ja 0 neen
- Ik heb het gevoel dat ik de laatste tijd meer fouten maak op het werk. 0 ja 0 neen
- Ik kan moeilijk inslapen omdat ik bij het slapen gaan nog steeds pieker over zaken op het werk of ik word hier 's nachts door wakker. 0 ja 0 neen
- Ik ben een gedreven werknemer. 0 ja 0 neen
- Mijn leidinggevenden en collega's kunnen steeds op me rekenen. 0 ja 0 neen
- Soms zeggen mijn collega's me dat ik te hard werk. 0 ja 0 neen
- Soms zegt mijn naaste omgeving (gezin, familie, vrienden) dat ik te hard werk of te veel met mijn werk bezig ben. 0 ja 0 neen
- Ik vind het moeilijk om de knop om te draaien als ik thuis kom. Ik blijf nadenken en piekeren over het werk, zelfs 's avonds. 0 ja 0 neen
- Mijn werk interesseert me tegenwoordig steeds minder, terwijl ik me net altijd erg heb ingezet voor mijn baan. 0 ja 0 neen
- Ik word al moe als ik aan het werk denk. 0 ja 0 neen
- Ik vertrek steeds vaker met tegenzin naar het werk. 0 ja 0 neen
- Ik erger me steeds vaker aan collega's of aan mijn leidinggevende. 0 ja 0 neen
- Ik maak steeds vaker sarcastische opmerkingen over de gang van zaken op het werk. 0 ja 0 neen
- Het lijkt alsof mijn werk tegenwoordig alle energie uit me wegzuigt, terwijl het me vroeger net energie gaf. 0 ja 0 neen
- Ik kan de verhalen van patiënten steeds minder goed van me afzetten, neem het mee naar huis of merk dat het me steeds minder raakt, alsof het me niets kan schelen. 0 ja 0 neen
- Ik vind het moeilijk om taken uit handen te geven op het werk, ik doe het liever zelf (want dan is het tenminste goed gedaan). 0 ja 0 neen
- Ik kan moeilijk 'nee' zeggen op het werk, zelfs al is dat ten koste van mijn privé-leven. 0 ja 0 neen
- Het stoort me steeds vaker dat mijn loon niet in verhouding is naar mijn werk en inzet. 0 ja 0 neen
- Ik krijg weinig beslissingsvrijheid op de werkplek en dat frustriert me. 0 ja 0 neen
- We hebben nood aan meer opleidingsmogelijkheden op het werk maar hier wordt onvoldoende tijd en budget voor vrijgemaakt. 0 ja 0 neen

- Ik voel me niet (voldoende) gewaardeerd door mijn leidinggevendenden. Het lijkt alsof ze niet (willen) zien hoe hard ik mijn best doe en wat ik presteer. 0 ja 0 neen
- Het is in mijn job niet duidelijk wat nu precies van me verwacht wordt. 0 ja 0 neen
- Ik moet ook na mijn werkuren bereikbaar blijven voor mijn job. 0 ja 0 neen
- Ik heb het gevoel dat ik ter plaatse blijf trappelen op het werk, dat ik wil door-groeien maar op deze werkplek mijn plafond bereikt heb. 0 ja 0 neen
- Ik voel me niet of onvoldoende gesteund door mijn collega's. 0 ja 0 neen
- Ik heb niet het gevoel dat ik echt bij mijn collega's terecht kan. 0 ja 0 neen
- Het voelt alsof mijn werk maar van alles van me blijft vragen, maar ik niets (of niet voldoende) in de plaats terugkrijg. Het is niet meer in evenwicht. 0 ja 0 neen
- De werkdruk is onhoudbaar op het werk. 0 ja 0 neen
- Het is niet altijd duidelijk wat nu wel en niet tot mijn takenpakket hoort. 0 ja 0 neen
- Ik krijg tegenstrijdige boodschappen van mijn leidinggevendenden. 0 ja 0 neen

Hoe vaker je 'ja' hebt aangevinkt, hoe meer risico je loopt op het ontwikkelen van een burn-out. Bespreek, indien nodig, deze resultaten met je huisarts.

Bronnen: Maslach & Goldberg (1998); Bakker et al. (2000b); Demerouti et al. (2001); Maslach et al. (2001); World Health Organization (2001); Bakker et al. (2005); Bierings & Mol (2012); Mathieu (2012); Vandenbroeck et al. (2012); Dewa et al. (2014); Humphries et al. (2014); FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg (2015); Securex (2015).

Deze test kun je downloaden op de website van Acco: www.uitgeverijacco.be/burn-outbijhulpverleners.