

Indicatie in functie van stressklachten en het proces naar burnout



TIP

Wacht niet tot het te laat is. Burnout is een proces dat zich geleidelijk aan ontwikkelt bij enthousiaste, gevoelige, gemotiveerde en dynamische mensen.

Het begint met enkele symptomen die hanteerbaar zijn maar ze worden telkens erger. **De boodschap is beter voorkomen dan genezen. Nog beter is het ontdekken van de groeikansen en de betekenis van deze symptomen.**

Voor het invullen van de vragenlijst, wat is een eerlijke inschatting van je stressniveau?

Heb je stressklachten?.....

Slaap je slecht?.....

Wordt je te snel wakker?.....

Wordt je vaak wakker in de nacht?.....

Vind je jezelf vergeetachtig?.....

Hoe lang heb je zijn deze klachten reeds bezig?

.....

Vragenlijst:



Vul de volgende vragen zorgvuldig in

Antwoord "ja" of "neen" op de volgende stellingen.

Als je twijfelt, neem je het antwoord wat het meest overeenkomt. Omcirkel het cijfer van de "ja" antwoorden.

1. In de avond/weekend ben je in gedachten met je werk bezig?
2. In de ochtend bij het ontwaken, voel je je nog moe?
3. Familie en vrienden voelen als een verplichting en/of vragen veel energie.
4. Je maakt je vaak zorgen over je werk of aspecten van je werk.
5. Je neemt nog weinig tijd om hobby's.
6. Je werk ligt in het verlengde van wie je bent.
7. Je hebt minder en minder zin voor activiteiten die je vroeger leuk vond.
8. Buiten je werk weet je niet meer goed wat je echt leuk vindt..
9. Je komt over als een sterke persoon.
10. Je gebruikt hulpmiddelen zoals medicatie (pijnmedicatie, slaapmedicatie) en/of alcohol
11. Je twijfelt veel over het nemen van de "juiste" stappen.
12. Je voelt een groot doorzettingsvermogen om verder te doen.
13. Je bent hulpvaardig.
14. Je wil het graag goed doen.
15. Je voelt je meer een meer onzeker over je werk en/of de inhoud van bepaalde taken.
16. Je denkt dat burnout niets voor jou is.
17. Je probeert vaak vol te houden.
18. Je werkt veel voor weinig resultaat.
19. Je hebt al veel "stormen" moeten doorstaan.
20. Ik heb vaak angst om foute beslissingen te nemen.
21. Voel je je vaak alleen staan met betrekking tot het werk?
22. Je heb niet het gevoel dat je de problemen kan oplossen.
23. De verwachtingen van anderen naar mij/mijn functie zijn niet
24. duidelijk.
25. Mijn collega's denken anders dan ik.
26. Het management heeft favorieten.
27. Mijn werk heeft geen uitdagingen voor mij.
28. Mijn werk wordt niet gewaardeerd.
29. Ik heb weinig gelijke interesses met collega's.
30. Ik werk meestal alleen.
31. Ik weet niet wat van me verwacht wordt.
32. Mijn werk geeft weinig voldoening
33. Collega's keuren mijn werk af.
34. Ben je na 22u nog mails aan het beantwoorden?
35. Pauzes dat hoort er niet (meer) bij.

36. Je hebt geen tijd meer voor ontspannen of komt niet meer tot ontspanning.
37. Seksualiteit vraagt veel energie.

Tel het aantal stellingen waarop je “Ja” antwoord.

Hoe meer “Ja” antwoorden, hoe meer je op weg bent naar het ontwikkelen van burnout.

1. **Minder dan 9 stellingen “ja”**
Goed bezig! Doe zo verder!!
2. **Tussen 9 en 18 stellingen “ja”**
Je hebt een lichte verhoging van stress. Belangrijk is ervoor te zorgen dat je

voldoende recuperatiemomenten hebt. Of dat je zoekt naar een ontspannen manier van het hanteren van je werk. Neem preventieve acties op de punten waar je “ja” antwoorde.

3. Tussen 18 en 27 stellingen “ja” → pre-burnout

Je hebt reeds veel kenmerken die stress en burnout in de hand werken. Het is nodig dat je acties onderneemt omdat je risico loopt een burnout te ontwikkelen. Spreek er met anderen over en/of zoek professionele hulp.

Je krijgt bewust en onbewust signalen dat er veranderingen nodig zijn in je mindset.

4. Meer dan 27 stellingen “ja”

Het is echt belangrijk dat je NU stappen onderneemt.

WERKSTRESS

STRESSIGNALLEN

Aan wat merk je dat je (te veel) stress hebt?



Aan wat merk ik dat ik ontspannen ben?



Hoe voel je fysiek?



Hoe voel je fysiek?



Hoe denk je?



Hoe denk je?



Hoe zijn je gevoelens?



Hoe zijn je gevoelens?



