

## Test jezelf op 50 burn out signalen

Lees onderstaande kenmerken door en kruis (zonder lang nadenken) aan welke van de signalen je de afgelopen 2 weken hebt ervaren.

|    |                                  |  |
|----|----------------------------------|--|
| 1  | vermoeidheid                     |  |
| 2  | concentratieproblemen            |  |
| 3  | prikkelbaar                      |  |
| 4  | slecht slapen                    |  |
| 5  | nergens zin in                   |  |
| 6  | depressief/somber                |  |
| 7  | gespannen                        |  |
| 8  | hoofdpijn                        |  |
| 9  | onrustig/opgejaagd               |  |
| 10 | spierpijn nek/schouders/rug      |  |
| 11 | angsten                          |  |
| 12 | vergeetachtigheid                |  |
| 13 | emotioneel                       |  |
| 14 | hartkloppingen/-klachten         |  |
| 15 | teruggetrokken                   |  |
| 16 | duizelig                         |  |
| 17 | piekeren                         |  |
| 18 | tegenzin in werk                 |  |
| 19 | huilen                           |  |
| 20 | controleverlies                  |  |
| 21 | algehele lichamelijke klachten   |  |
| 22 | onzeker                          |  |
| 23 | woede aanvallen                  |  |
| 24 | maag-darm-spijverteringsklachten |  |
| 25 | hyperventileren                  |  |

|    |                              |  |
|----|------------------------------|--|
| 26 | zweeten                      |  |
| 27 | griep/verkouden/keelpijn     |  |
| 28 | niets meer af krijgen        |  |
| 29 | niet meer kunnen relativeren |  |
| 30 | meer drinken                 |  |
| 31 | oogproblemen                 |  |
| 32 | eet-gewichtsproblemen        |  |
| 33 | infecties                    |  |
| 34 | automatische piloot          |  |
| 35 | cynisme                      |  |
| 36 | eczeem                       |  |
| 37 | hoge bloeddruk               |  |
| 38 | misselijk/overgeven          |  |
| 39 | gewrichtspijn                |  |
| 40 | meer roken                   |  |
| 41 | RSI klachten                 |  |
| 42 | trillen                      |  |
| 43 | moeite met praten            |  |
| 44 | niet tegen drukte kunnen     |  |
| 45 | seksuele uitspattingen       |  |
| 46 | steeds in de verdediging     |  |
| 47 | sporten gaat zwaar           |  |
| 48 | vastlopen                    |  |
| 49 | wit zien                     |  |
| 50 | zelfvervreemding             |  |
|    | TOTAAL                       |  |

### 0 signalen

Gefeliciteerd! U behoort op dit moment tot de gelukkige 1 procent van de gemiddelde werkende bevolking die in een periode van twee weken geen enkele klacht uit de Top 50 heeft. Ga na hoe u dit doet, houd dat vast en geniet zolang het duurt!

### 1-2 signalen

Slecht 15 procent scoort zo goed. U ervaart misschien stress, maar leidt er relatief weinig onder.

### 3-5 signalen

Deze score geldt voor 45% van de mensen. U ervaart regelt enige klachten, maar hebt hier doorgaans niet zoveel last van dat u er gerichte acties aan verbindt.

### 6-8 signalen

Dit geldt voor 20% van de gemiddelde werkende bevolking. Uw lichaam geeft u een belangrijk signaal: neger het niet. U verbruikt meer energie dan u bijtankt.

### 9-11 signalen

Ruim 10procent heeft op dit moment een dergelijke score. Bij 9-11 signalen loopt u een significant risico om overspannen of overwerkt te raken. U bent meer aan het overleven dan echt leven.

**12-14 signalen**

U behoort tot een groep van circa 5 procent van de werkende bevolking. Uw stresshormoonhuishouding is in dit stadium druk bezig van slag te raken. Van uw bijniere wordt hyperactiviteit gevraagd, waardoor zij uiteindelijk uitgeput raken en de fabriek zal stilvallen, met nog meer klachten tot gevolg. Een burn out ligt op de loer!

**15-19 signalen**

Dit geldt voor 2 procent van de mensen. In deze situatie staan tal van lichamelijke en mentale functies langere tijd fors onder druk. U bent misschien al overspannen of overwerkt.

**20 signalen of meer**

Circa 2 procent heeft een dergelijke score. Zoek snel hulp voor het te laat is.

Andere test:

<http://www.psychischegezondheid.nl/stress>



*Bron: 'Eerste hulp bij stress en vermoeidheid', Frank Schaper*