



## Burnout-vragenlijst 1

### Vragen:

Je kunt bij iedere vraag **0** tot **5** punten neerzetten.

**0** betekent dat u er nooit last van hebt. **5** betekent dat u er vaak last van hebt.

- 
- |     |  |            |
|-----|--|------------|
| 01. | Wordt u snel moe ? Voelt u zich moe ipv. energiek  | ( )        |
| 02. | Vervelen anderen u met uitspraken als: "je ziet er de laatste tijd niet goed uit" ?          | ( )        |
| 03. | Werkt u alsmaar harder en komt er steeds minder uit uw handen ?                              | ( )        |
| 04. | Bent u de laatste tijd cynischer geworden. Voelt u zich gedesillustioneerd ?                 | ( )        |
| 05. | Wordt u geplaagd door een gevoel van droefheid dat u niet kunt verklaren ?                   | ( )        |
| 06. | Bent u vergeetachtig. (afspraken, persoonlijke bezittingen) ?                                | ( )        |
| 07. | Bent u de afgelopen tijd snel prikkelbaar ? Opvliegender ? Eerder teleurgesteld in anderen ? | ( )        |
| 08. | Hebt u minder vaak contact met goede vrienden en gezinsleden ?                               | ( )        |
| 09. | Bent u te druk om zelfs maar routineklussen te doen, zoals telefoneren of verslagen lezen ?  | ( )        |
| 10. | Hebt u lichamelijke klachten (hoofdpijn, chronische verkoudheid o.i.d.) ?                    | ( )        |
| 11. | Voelt u zich ongemakkelijk als het met uw dagelijkse werk niet vlot ?                        | ( )        |
| 12. | Lijkt geluk onbereikbaar ?   | ( )        |
| 13. | Kunt u niet lachen om een grap die over uzelf gaat ?   | ( )        |
| 14. | Kost seks u meer moeite dan u er plezier aan beleeft ?                                       | ( )        |
| 15. | Hebt u anderen weinig te zeggen ?  | ( )        |
|     | <b>Totaal</b>  | <b>( )</b> |
- 

### Verklaring:

- |         |  |
|---------|--|
| 00 - 25 | U gaat goed.   |
| 26 - 35 | Er zijn een paar dingen die u in de gaten dient te houden.   |
| 36 - 50 | U bent kandidaat om last te krijgen van een burnout.   |
| 51 - 65 | U bent aan het opbranden ( <b>neem maatregelen</b> ).  |
| > 65    | U verkeert in een risicovolle situatie waarbij u uw fysieke en mentale gezondheid bedreigd ( <b>raadpleeg uw arts</b> ). |

Bron: Freudenberger & Richelson (1980)



Burnout-vragenlijst 2

Kruis aan hoe vaak je de afgelopen maanden onderstaande ervaringen hebt gehad.

Kruis hiervoor het meest passende antwoord aan.

Table with 8 columns (1-7) and 21 rows of burnout symptoms with response options.

Berekening van de verklaring:

De burnout-aanwijzing berekent u door de som van de positief gestelde items (nummers: 3 - 6 - 19 -20) van het getal 32 af te trekken.

Vervolgens telt u daarbij de som van de negatief gestelde items (1 - 2 - 4 - 5 - 7 - 8 - 9 -10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 -16 - 17 - 18 - 21) erbij op. De uitkomst hiervan deelt u door het getal 21.

Het getal dat dit u oplevert ligt tussen de 1 en 7 en is de burnout-verklaring.

De gemiddelde burnout-verklaring ligt bij statistische steekproeven onder 3.3

Een score van 4 of hoger geeft aan dat u wellicht last heeft van een burnout. Een score hoger dan 5 impliceert dat u direct hulp dient te zoeken.

Bron: Pines A. en E. Aronson. In Schaufeli (1990)