

## Tests – Burn-outpreventie

Een burn-out hakt erin. Patiënten en ex-patiënten vertellen over hun ervaringen in heftige bewoordingen.

Een paar citaten:

- Ik kreeg paniekaanvallen, ik was niet lui maar moe. Doodmoe.
- Waaraan ik eerst nog had getwijfeld, wist ik nu met zekerheid: ik was ziek.
- Ik kon niet meer, al mijn reserves waren uitgeput, ik viel bijna om.
- Even dacht ik dat mijn laatste uur geslagen had.

Inmiddels weten we dat een burn-out over het algemeen over gaat. Maar voorkomen is beter dan genezen. Daarom vind je in deze test meer over hoe je het bij jezelf of bij een collega de eerste signalen herkent.

Facts & figures:

- In de periode 2000 tot en met 2018 gaf ongeveer 10% van de Nederlanders tussen de 15 en 65 aan op enig moment last te hebben gehad van een burn-out of van burn-outverschijnselen.
- Het opvallende is dat dit percentage sinds 2000 nauwelijks is veranderd. Het bedroeg toen 10%, zakte even naar 8% en staat in 2018 op 11%.
- Leeftijden:
  - Leeftijdscategorieën 40-45 scoort bij mannen en vrouwen het hoogst.
  - De piekleeftijden bij de vrouwen is 30 en 50 jaar.
  - De piekleeftijden van de mannen is 44 jaar.
- Ziekte duur:
  - 45 % van de medewerkers met burnout waren 1-6 maanden ziek.
  - 30% was tussen 6 en 12 maanden ziek
  - 15% was tussen 1 en 2 jaar ziek.
  - 10% van de personen met burnout waren langer dan 2 jaar ziek.

Tot slot: jaarlijks zorgen psychische klachten, in het bijzonder die klachten die te maken hebben met depressie, burn-out of overspanning voor ongeveer 30% van de totale instroom in de WAO . Let wel: dan gaat het dus om vijftientig tot dertigduizend mensen! De kosten van al deze 'ellende' worden door TNO geschat op zo'n vier miljard euro per jaar!

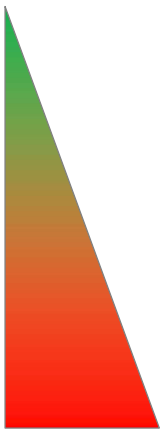


## Testvragen

**Opdracht** ► Hoe vaak voel je het volgende als je aan je werk denkt (omcirkel van toepassing zijnde cijfers)?

Meting		Nooit	Bijna nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak	Bijna altijd
1	Moe	1	2	3	4	5	6	7
2	Teleurgesteld in mensen	1	2	3	4	5	6	7
3	Hopeloos	1	2	3	4	5	6	7
4	Gevangen	1	2	3	4	5	6	7
5	Machteloos	1	2	3	4	5	6	7
6	Depressief	1	2	3	4	5	6	7
7	Lichamelijk zwak of ziek	1	2	3	4	5	6	7
8	Waardeloos, mislukt	1	2	3	4	5	6	7
9	Moeite om te slapen	1	2	3	4	5	6	7
10	Het 'gehad' hebben	1	2	3	4	5	6	7
Telling								

**Opdracht** ► Tel nu alle cijfers die je hebt omcirkeld bij elkaar op (de maximale score is 70) en deel deze score door 10. Lees vervolgens de beschrijving die hoort bij jouw score.

Uitslag	Score	Beschrijving uitslag
	< 2,5	Je hebt praktisch geen burn-outklachten.
	2,5 - 3,4	Je hebt last van enkele burn-outklachten*. Het zijn wellicht waarschuwingen dat, indien je zo doorgaat, je opgebrand kunt raken.
	3,5 - 4,4	Je hebt last van een beginnende burn-out*. Zorg beter voor jezelf en neem de maatregelen die nodig zijn om te herstellen.
	4,5 - 5,4	Je hebt een serieuze burn-out. Ga absoluut niet op deze manier door, het is de hoogste tijd om te gaan herstellen.
	> 5,4	Je hebt een ernstige burn-out. Zoek professionele hulp want zo gaat het niet langer.

\* = Dat wil nog zeker niet zeggen dat je ook daadwerkelijk een burn-out hebt!



**Aantekeningen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Meer Ace! Tests

Ga naar [www.ace-management-partners.nl](http://www.ace-management-partners.nl) (menukeuze 'Gratis zelftests') voor meer tests:

- Assertiviteit
- Big 5 persoonlijkheidstest
- Burn-outpreventie
- Coaching
- Communicatiestijlen
- Conflicthantering
- Enneagram
- Klantgerichtheid
- Leerstijlentests
- Listener preference profile
- Managementrollen Quinn
- Myers Briggs Type Indicator (MBTI)
- Omgaan met weerstand
- Roos van Leary
- Stijl van leidinggeven
- Stressbestendigheid
- Teamrollen
- Timemanagement
- Vergadereffectiviteit

Ace! Management Partners  
Kersenberg 32  
4708KC Roosendaal  
T 0165 396108 (ma-za)

M [info@ace-management-partners.nl](mailto:info@ace-management-partners.nl)  
W [www.ace-management-partners.nl](http://www.ace-management-partners.nl)

Trainings- en coachingslocaties in Den Haag,  
Amsterdam, Den Bosch, Rotterdam (2),  
Eindhoven, Utrecht (2), Amersfoort, Breda,  
Arnhem, Maastricht, Brussel en Antwerpen.

