



Overspannenheid en Burn-out test





Vraag

1. Ik voel me volledig uitgeput
2. Ik ben emotioneel uitgeput; helemaal op
3. Ik slaap slecht, de slaap is niet verkwikkend
4. Ik reageer snel geiriteerd en prikkelbaar
5. Drukke of geluid stoort me snel
6. Ik ben emotioneel, mijn stemming kan snel wisselen
7. Ik pieker veel
8. Ik voel me gejaagd of rusteloos

Waar

Onwaar



Vraag

9. Ik ben vergeetachtiger dan voorheen

10. Ik heb meer moeite met concentreren dan voorheen

11. Ik heb het gevoel dat ik het niet meer in de hand heb

12. Ik voel me machteloos

13. Ik presteer slechter op het werk

14. Ik heb weinig zelfvertrouwen

15. Ik ben niet tevreden over mijn functioneren prive

16. voel me somber en lusteloos

Waar

Onwaar



Vraag

17. Ik trek me terug uit sociale contacten (werk en prive).

18. Ik ben vaker ziek dan vroeger

19. Ik voel me afstandelijk of onverschillig over mijn werk

20. Ik heb langer dan 6 maanden last van deze spanningsklachten

21. Ik zie er enorm tegenop om naar mijn werk te gaan

Waar

Onwaar



Vraag

22. Ik ben gediagnosticeerd voor een of meer van de volgende psychosociale klachten:

-depressie

-bipolaire stoornis

-verslaving

-eetstoornissen

-psychose

-angststoornissen

-persoonlijkheidsstoornis(sen)

-ADHD

-ASS

-of een andere stoornis

Er is een indicatie voor overspannenheid als is voldaan aan alle vier criteria:

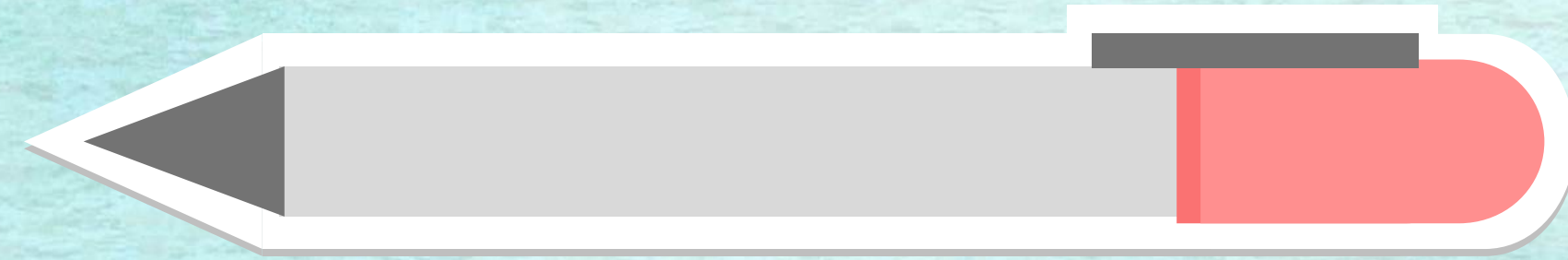
1. Ten minste drie van de volgende klachten zijn aanwezig: aanhoudende vermoeidheid, gestoorde of niet verkwikkende slaap, prikkelbaarheid, niet tegen drukte/herrie kunnen, emotionele labiliteit, piekeren, zich gejaagd voelen, concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid	Overige vragen
2. Gevoelens van controle verlies en/of machteloosheid	Vraag 11
3. Significante beperkingen in het functioneren	Vraag 9, 10, 13, 15, 17
4. Punt 1 tot en met 3 zijn niet uitsluitend het gevolg van een psychiatrische stoornis	Vraag 16, 22

**Er is een indicatie voor burn-out als ook wordt voldaan
aan al deze kenmerken:**

1.	Er is sprake van overspannenheid	
2.	De klachten bestaan langer dan zes maanden	Vraag 20
3.	Gevoelens van moeheid en uitputting staan sterk op de voorgrond	Vraag 1

Is er nog sprake van andere burn-out kenmerken?

1.	Ernstige emotionele uitputting	Vraag 2
2.	Distantie	Vraag 19
3.	Gevoel van verminderde bekwaamheid in het werk	Vraag 10, 13



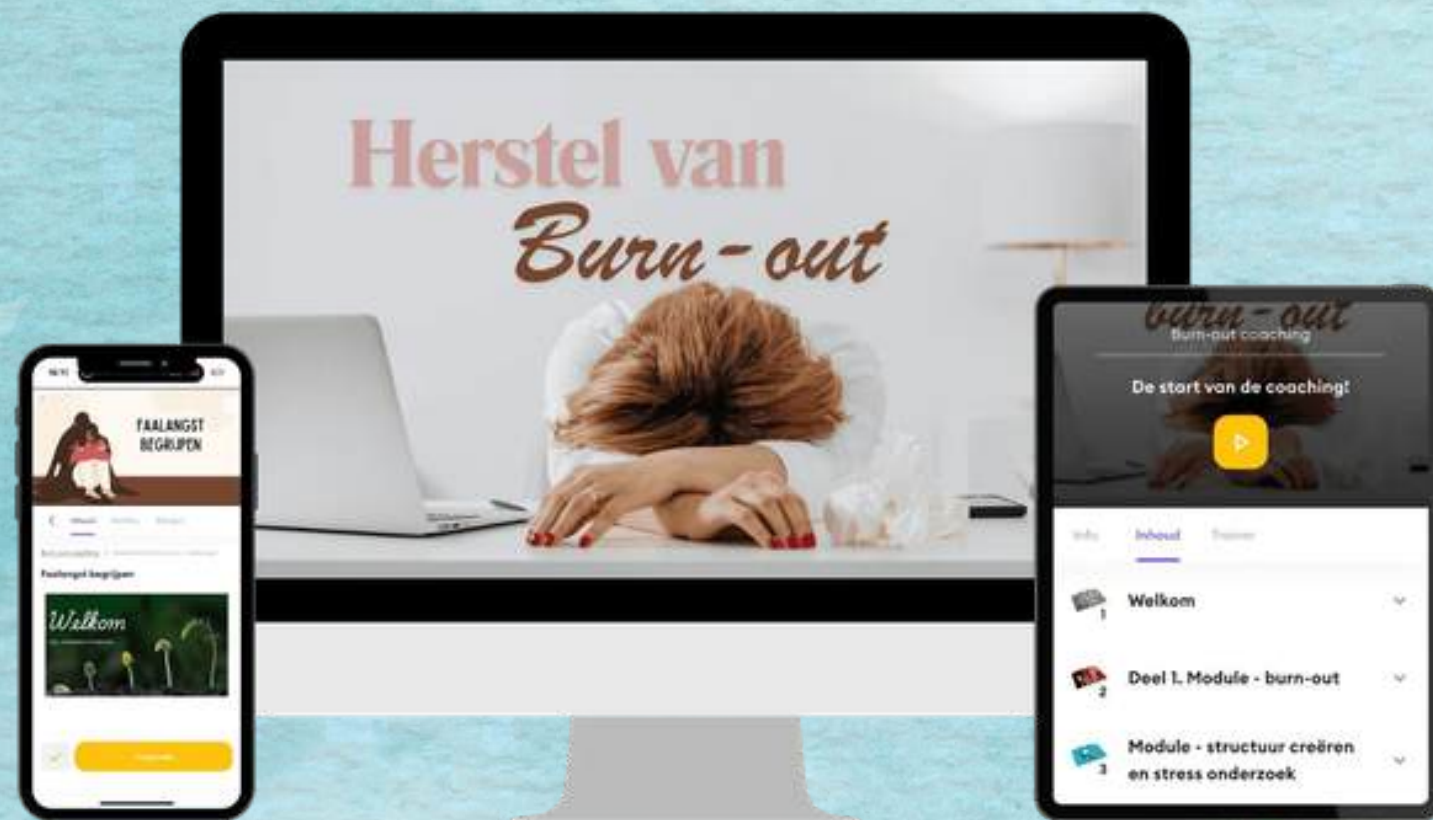
**Ben je overspannen of
ben je burn-out?**



In beide gevallen heb je professionele hulp nodig.

ONLINE BURN-OUT COACHING PROGRAMMA

Ben je overspannen of burn-out en heb je daar hulp bij nodig? Schrijf je dan in voor ons online burn-out programma! We zijn 24/7 beschikbaar om je te ondersteunen. Het is super eenvoudig te gebruiken via een app op je telefoon!



PROEFPERIODE VOOR
MAAR €14,95

DRUK HIER

OF KOOP ONZE...

ONZE STRESS RESET JOURNAL

Ontdek het Stress Reset Journal, jouw dagelijkse gids naar innerlijke rust en meer ruimte in je lijf. Met gerichte vragen en oefeningen leer je stresssignalen herkennen, grenzen stellen en ontspannen binnen vijf minuten per dag.

NU VOOR MAAR €4,95

[DRUK HIER](#)

