

# Burn Out Assessment



### Cognitieve ontregeling

Vragen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Op het werk kan ik er mijn aandacht moeilijk bijhouden					
Tijdens mijn werk heb ik moeite om helder na te denken					
Ik ben vergeetachtig en verstrooid tijdens mijn werk					
Als ik aan het werk ben, kan ik me moeilijk concentreren					
Ik maak fouten in mijn werk omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben					

### Mentale distantie

Vragen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk					
Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op de automatische piloot					
Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk					
Mijn werk laat mij onverschillig					
Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent					

### Inleiding

### Uitputting

Vragen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Op het werk voel ik me geestelijk uitgeput					
Alles wat ik doe op mijn werk, kost mij moeite					
Ik raak maar niet uitgerust nadat ik gewerkt heb					
Op het werk voel ik me lichamelijk uitgeput					
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de werkdag te beginnen					
Ik wil wel actief zijn op het werk, maar het lukt mij niet					
Als ik me inspan op het werk, dan word ik snel moe					
Op het einde van de werkdag voel ik me mentaal uitgeput en leeg					

### Besluit

**Emotionele ontregeling**

Vragen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Op mijn werk heb ik het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties					
Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer op mijn werk					
Tijdens mijn werk raak ik snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil					
Ik word kwaad of verdrietig op mijn werk zonder goed te weten waarom					
Op mijn werk kan ik onbedoeld te sterk emotioneel reageren					

### Psychosomatische klachten

Vragen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek					
Ik heb last van maag- en/of darmklachten					
Ik heb last van hoofdpijn					
Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug					
Ik word snel ziek					

### Psychische spanningsklachten

Vragen	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Ik heb problemen met inslapen of doorslapen					
Ik heb de neiging om te piekeren					
Ik voel mij opgejaagd en gespannen					
Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen					
Ik heb moeite met drukte en/of lawaai					

Voor informatie en vragen:

[www.strongtalents.nl](http://www.strongtalents.nl)

[info@strongtalents.nl](mailto:info@strongtalents.nl)

06-21468197



**Jouw score: . . . .**

Citatie:  
Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT)*.  
KU Leuven, België