Bloei door Hem
ONDERWEG NAAR HELING EN GENEZING

# Vragenlijst Burn-out

In het werkboek heb ik allerlei oefeningen en vragenlijstjes toegevoegd waarin je kunt kijken hoe het gesteld is met jouw zenuwstelsel. Of er sprake is van een vermoeid zenuwstelsel, een overspannen zenuwstelsel of zelfs een opgebrand zenuwstelsel. Dat gebeurt namelijk niet zomaar. In principe is ons lichaam door God gemaakt om in balans te functioneren, een periode van stress gevolgd door een periode van herstelrust zorgt voor de optimale balans voor ons lichaam. Echter is bij jou deze balans verstoort, is je gezonde stress verandert in chronische stress en heb je niet voldoende herstelmomenten meer. Dit resulteert in een heel aantal lichamelijke klachten.

Hieronder heb ik een vragenlijst toegevoegd die je kan helpen inschatten of jij in een burn-out zit of niet. Deze lijst kan niet de diagnose burn-out vaststellen, dat is de taak van je huisarts of bedrijfsarts. De bedoeling van deze vragenlijst is dan ook om jou te helpen inschatten hoeveel kenmerken jij van een burn-out vertoont.

| | Ja | Nee |
|---|---|---|
| 1. Ik voel mij zowel lichamelijk als mentaal uitgeput. | | |
| 2. Ik heb in een langere periode veel te veel van mijzelf gevraagd. (minimaal 3 maanden tot vaak vele jaren). | | |
| 3. Ik ben te actief en neem te weinig rust en slaap eigenlijk ook te weinig. Te actief kan ook betekenen te veel mentale inspanning, te veel lichamelijke inspanning of te veel spanning ervaren. | | |
| 4. Ik kan niet meer het tempo bijhouden van wat ik eerst altijd gewend was om te doen. Het lijkt wel of ik nog maar 30% (of minder) kan van wat ik eerst kon. | | |
| 5. Ik merk dat ik mijn aandacht er niet meer bij kan houden. | | |
| 6. Ook merk ik dat ik steeds meer vergeet, daarom gebruik ik lijstjes en ben ik afhankelijk geworden van mijn agenda. | | |
| 7. Het lijkt of er zomaar uit het niets een wolk in mijn hoofd komt waardoor ik niet meer helder kan denken. | | |
| 8. Ik heb veel last van lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, hardkloppingen, spierpijn, spanning op de borst, etc..... | | |
| 9. Ook ben ik vaak wat somberder gestemd dan dat ik normaal van mijzelf gewend ben. | | |
| 10. Ik reageer ook wat overdreven op emotioneel vlak. Zo voel ik mij wat angstiger, geïrriteerder, kwader, verdrietiger, afweziger en voel ik mij zelfs verward. | | |
| 11. Sociale activiteiten probeer ik te vermijden als dat lukt want ik merk dat ze mij erg uitputten. | | |
| 12. Mijn zin en motivatie om iets te ondernemen is eigenlijk ver te zoeken. | | |