

MENTALE GEZONDHEID & WELZIJN

# Burn-out Quick Scan

Vroege signalering van stress, overbelasting en burn-outklachten

## Doel van deze scan

De Burn-out Quick Scan is bedoeld om inzicht te geven in signalen van langdurige stress, emotionele uitputting en overbelasting. De scan is **geen medische diagnose**, maar een hulpmiddel om vroegtijdig stil te staan bij klachten en patronen die kunnen wijzen op een verhoogd risico op burn-out.

## Voor wie is deze scan bedoeld?

Deze scan is geschikt voor iedereen die wil nagaan of er sprake is van aanhoudende stress of overbelasting, waaronder:

Werknemers

Ondernemers

Leidinggevenden

Mantelzorgers

Ouders met hoge  
belasting

Mensen die merken dat zij  
"niet meer zichzelf" zijn

## Instructie

Lees iedere stelling zorgvuldig en geef aan in hoeverre deze op u van toepassing is in de afgelopen 4 tot 6 weken. Gebruik onderstaande schaal:

0 Nooit

1 Zelden

2 Soms

3 Vaak

4 Bijna altijd

### 1 Energie en uitputting

1. Ik voel me lichamelijk moe, zelfs na een nacht slapen.

0 1 2 3 4

2. Ik word wakker zonder uitgerust gevoel.

0 1 2 3 4

3. Mijn energieniveau is lager dan normaal.

0 1 2 3 4

4. Ik voel me gedurende de dag leeg of uitgeput.

0 1 2 3 4

5. Ik heb het gevoel dat mijn batterij sneller leeg is dan vroeger.

0 1 2 3 4

6. Kleine inspanningen kosten mij veel energie.

0 1 2 3 4

7. Ik voel me regelmatig opgebrand.

0 1 2 3 4

8. Ik merk dat ik minder herstel van drukke dagen dan voorheen.

0 1 2 3 4

9. Ik heb het gevoel dat mijn lichaam voortdurend "aan" staat.

0 1 2 3 4

10. Rustmomenten geven mij onvoldoende herstel.

0 1 2 3 4

Subtotaal Deel 1

0 / 40

## 2 Emotionele belasting

1. Ik voel me sneller geïrriteerd dan normaal.

0 1 2 3 4

2. Ik kan minder goed omgaan met prikkels van anderen.

0 1 2 3 4

3. Ik voel me emotioneel uitgeput.

0 1 2 3 4

4. Ik merk dat ik sneller moet huilen of emotioneler reageer.

0 1 2 3 4

5. Ik voel me gespannen zonder duidelijke aanleiding.

0  1  2  3  4

6. Ik heb het gevoel dat alles mij te veel wordt.

0  1  2  3  4

7. Ik ervaar vaker gevoelens van machteloosheid.

0  1  2  3  4

8. Ik ben sneller geraakt door kritiek of verwachtingen.

0  1  2  3  4

9. Ik voel me regelmatig somber of leeg.

0  1  2  3  4

10. Ik merk dat ik minder plezier beleef aan dingen die ik vroeger fijn vond.

0  1  2  3  4

Subtotaal Deel 2

0 / 40

### 3 Mentale belasting en concentratie

1. Ik heb moeite om mijn aandacht ergens bij te houden.

0  1  2  3  4

2. Ik ben sneller afgeleid dan normaal.

0  1  2  3  4

3. Ik vergeet meer dingen dan voorheen.

0  1  2  3  4

4. Ik heb moeite met plannen en overzicht houden.

0  1  2  3  4

5. Ik stel taken uit omdat ik er mentaal tegenop zie.

0  1  2  3  4

6. Mijn hoofd voelt vol of overprikkeld.

0  1  2  3  4

7. Ik pieker veel.

0  1  2  3  4

8. Ik heb moeite om mijn gedachten "uit" te zetten.

0  1  2  3  4

9. Ik voel mentale onrust, zelfs wanneer ik rust probeer te nemen.

0  1  2  3  4

10. Beslissingen nemen kost me meer moeite dan vroeger.

0  1  2  3  4

1. Ik zie op tegen mijn werkdag of werkzaamheden.

0  1  2  3  4

2. Ik voel minder motivatie voor mijn werk.

0  1  2  3  4

3. Ik heb moeite om me betrokken te voelen bij mijn werk.

0  1  2  3  4

4. Ik ervaar mijn werkdruk als te hoog.

0  1  2  3  4

5. Ik heb het gevoel dat er te veel van mij verwacht wordt.

0  1  2  3  4

6. Ik heb moeite om grenzen aan te geven op het werk.

0  1  2  3  4

7. Ik neem werk of stress mentaal mee naar huis.

0  1  2  3  4

8. Ik voel me verantwoordelijk voor te veel tegelijk.

0  1  2  3  4

9. Ik heb het gevoel dat mijn inspanningen onvoldoende opleveren.

0 1 2 3 4

10. Ik merk dat mijn werkplezier is afgenomen.

0 1 2 3 4

Subtotaal Deel 4

0 / 40

## 5 Lichamelijke signalen

1. Ik heb regelmatig hoofdpijn of spanningsklachten.

0 1 2 3 4

2. Ik ervaar nek-, schouder- of rugspanning.

0 1 2 3 4

3. Ik heb last van hartkloppingen of een opgejaagd gevoel.

0 1 2 3 4

4. Ik merk dat mijn ademhaling vaak hoog of gespannen is.

0 1 2 3 4

5. Ik heb vaker buikklachten of een onrustige spijsvertering.

0 1 2 3 4

6. Ik slaap onrustig of word vaak wakker.

0 1 2 3 4

7. Ik voel me lichamelijk gejaagd.

0  1  2  3  4

8. Ik ben gevoeliger geworden voor geluid, drukte of licht.

0  1  2  3  4

9. Mijn lichaam geeft signalen dat het te veel is.

0  1  2  3  4

10. Ik merk dat stress zich duidelijk lichamelijk uit.

0  1  2  3  4

Subtotaal Deel 5

0 / 40

## 6 Gedrag en coping

1. Ik ga te lang door, ook als ik voel dat ik rust nodig heb.

0  1  2  3  4

2. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen.

0  1  2  3  4

3. Ik leg de lat voor mezelf hoog.

0  1  2  3  4

4. Ik voel me schuldig als ik rust neem.

0  1  2  3  4

5. Ik heb moeite om "nee" te zeggen.

0  1  2  3  4

6. Ik probeer alles goed te blijven doen, ook als het te veel is.

0  1  2  3  4

7. Ik negeer signalen van vermoeidheid of stress.

0  1  2  3  4

8. Ik trek me vaker terug van anderen.

0  1  2  3  4

9. Ik reageer kortaf of afstandelijker dan ik zou willen.

0  1  2  3  4

10. Ik gebruik afleiding (zoals scrollen, eten, series, werk of druk blijven) om niet te hoeven voelen hoe moe ik ben.

0  1  2  3  4

Subtotaal Deel 6

0 / 40

## 7 Balans privé en herstel

1. Ik heb te weinig echte rustmomenten in mijn week.

0  1  2  3  4

2. Ik voel me thuis of privé ook belast door verantwoordelijkheden.

0  1  2  3  4

3. Ik kom onvoldoende toe aan ontspanning.

0  1  2  3  4

4. Ik heb het gevoel dat ik continu moet schakelen tussen rollen en taken.

0  1  2  3  4

5. Ik ervaar weinig ruimte voor mezelf.

0  1  2  3  4

6. Mijn sociale batterij raakt sneller leeg dan vroeger.

0  1  2  3  4

7. Ik voel druk vanuit gezin, relatie of omgeving.

0  1  2  3  4

8. Ik heb moeite om na een drukke dag echt af te schakelen.

0  1  2  3  4

9. Ik plan wel rust, maar neem die uiteindelijk niet.

0  1  2  3  4

10. Ik ervaar onvoldoende herstelmomenten in mijn dagelijks leven.

0  1  2  3  4

1. Ik herken mezelf minder goed dan vroeger.

0  1  2  3  4

2. Ik functioneer vooral op wilskracht.

0  1  2  3  4

3. Ik voel me al langere tijd overbelast.

0  1  2  3  4

4. Ik heb het gevoel dat ik mijn grenzen structureel overschrijd.

0  1  2  3  4

5. Ik merk dat mijn stressklachten toenemen in plaats van afnemen.

0  1  2  3  4

6. Ik voel me opgejaagd en tegelijk uitgeput.

0  1  2  3  4

7. Ik heb het gevoel dat ik niet meer goed kan herstellen.

0  1  2  3  4

8. Ik denk wel eens: "Zo houd ik dit niet lang meer vol."

0  1  2  3  4

9. Anderen merken op dat ik gespannen, moe of anders ben.

0 1 2 3 4

10. Ik maak me zorgen over mijn mentale of fysieke belastbaarheid.

0 1 2 3 4

Subtotaal Deel 8

0 / 40

**Totaalscore**

Tel alle subtotaal bij elkaar op

0 / 320

## Interpretatie van de score

SCORE	NIVEAU	TOELICHTING
0 – 64	Lage belasting	Er lijken op dit moment weinig signalen van ernstige overbelasting aanwezig. Er kunnen wel gewone stressklachten zijn, maar die lijken nog beperkt. Blijf aandacht besteden aan herstel, grenzen en energiebeheer.
65 – 128	Milde signalen	Er zijn duidelijke stresssignalen zichtbaar. Dit hoeft nog geen burn-out te betekenen, maar het is wel een serieuze aanwijzing dat uw balans onder druk staat. Het is verstandig om stil te staan bij belasting, herstel en grenzen.
129 – 192	Verhoogd risico	Er is sprake van aanhoudende overbelasting op meerdere domeinen. Uw klachten lijken niet incidenteel, maar structureler van aard. Het is raadzaam om actief ondersteuning te zoeken en uw situatie serieus te evalueren.
193 – 256	Ernstige overbelasting	De signalen wijzen op forse mentale, emotionele en lichamelijke belasting. De kans is groot dat uw draagkracht langdurig wordt overschreden. Professionele begeleiding is sterk aan te raden.
257 – 320	Zeer hoog risico	Uw antwoorden laten een zeer hoge mate van uitputting en overbelasting zien. Dit vraagt om serieuze aandacht en bij voorkeur snelle professionele beoordeling. Wacht niet te lang met het inschakelen van hulp.

## Verdiepende reflectievragen

---

Na het invullen van de scan kunt u onderstaande vragen gebruiken voor zelfreflectie of in een begeleidingsgesprek:

● Op welk onderdeel scoorde ik het hoogst?

---

● Welke klachten spelen al langer dan drie maanden?

---

● Waar merk ik de gevolgen het meest: werk, thuis, lichaam of emoties?

---

● Welke signalen negeer ik misschien al te lang?

---

● Wat kost mij op dit moment de meeste energie?

---

● Wat geeft mij nog wél herstel of rust?

---

● Waar ga ik structureel over mijn grens?

---

● Welke verantwoordelijkheid draag ik die eigenlijk te zwaar is geworden?

---

● Wat heb ik nodig om tot rust en herstel te komen?

---

● Met wie zou ik hierover in gesprek moeten gaan?

## Korte analyse per domein

U kunt de scan ook per domein gebruiken. Een hoge score op een specifiek onderdeel geeft richting aan het vervolgesprek.

### Energie en uitputting

Laat zien in hoeverre het lichaam en zenuwstelsel overbelast raken.

### Emotionele belasting

Geeft inzicht in prikkelbaarheid, somberheid, emotionele uitputting en spanningsopbouw.

### Mentale belasting

Maakt zichtbaar of concentratie, overzicht en denkvermogen onder druk staan.

### Werkbeleving

Richt zich op motivatie, werkdruk, betrokkenheid en grenzen op het werk.

### Lichamelijke signalen

Geeft signalen weer die vaak te lang worden onderschat bij stress en burn-out.

### Gedrag en coping

Laat patronen zien zoals perfectionisme, doorgaan, pleasen en slecht grenzen stellen.

### Balans en herstel

Brengt in kaart of er nog voldoende ruimte is voor ontprikkeling en herstel.

### Burn-outontwikkeling

Meet of er sprake is van structurele ontregeling en verlies van belastbaarheid.

Deze quick scan is bedoeld als **eerste stap in bewustwording**. Een hoge score betekent niet automatisch dat sprake is van een klinische burn-out, maar geeft wel aan dat uw systeem langdurig onder druk kan staan. Blijf niet te lang alleen rondlopen met deze signalen. Vroege aandacht voorkomt vaak verdere uitval.



### **Professionele disclaimer**

Deze Burn-out Quick Scan is een **signaleringsinstrument** en **geen medisch of psychologisch diagnosemiddel**. Bij ernstige uitputting, langdurige stressklachten, somberheid, panieklachten of uitval in functioneren is het belangrijk om contact op te nemen met een huisarts, bedrijfsarts, psycholoog of andere passende professional.



**SOCIAL IMPACT**

CARIBBEAN NETHERLANDS

Dit document is uitsluitend bedoeld voor informatieve en signalerende doeleinden.