



Zelftest: Burn-out

Deze test van Pines en Aronson bestaat uit 21 uitspraken. Vink aan hoe vaak deze uitspraken op jou van toepassing zijn geweest in de afgelopen maand.

- 1 = Nooit
- 2 = Bijna nooit
- 3 = Soms
- 4 = Regelmatig
- 5 = Vaak
- 6 = Bijna altijd
- 7 = Altijd

	1	2	3	4	5	6	7
1. Ik voelde me vermoeid							
2. Ik was teneergeslagen							
3. Ik had een goede dag							
4. Ik was lichamelijk uitgeput							
5. Ik was emotioneel uitgeput							
6. Ik was gelukkig							
7. Ik was uitgeteld							
8. Ik voelde me opgebrand							
9. Ik was ongelukkig							
10. Ik was op							
11. Ik zag geen uitweg meer							
12. Ik voelde me waardeloos							
13. Ik was lusteloos							
14. Ik maakte me zorgen							
15. Ik was teleurgesteld in anderen							
16. Ik voelde me zwak							
17. Ik voelde me hopeloos							
18. Ik voelde me afgewezen							
19. Ik was optimistisch							
20. Ik voelde me energiek							
21. Ik voelde me angstig							

Stap 1

Tel je scores op de vragen 3, 6, 19 en 20. Dit is score A.

Stap 2

Trek score A af van 32. Dit is score B.

Stap 3

Tel bij B de overige scores op (alle punten behalve die van vraag 3, 6, 19 en 20). Dit is score C.

Stap 4

Deel C door 21. Dit is jouw persoonlijke uitkomst. Een score hoger dan 4 wijst op overspannenheid of burn-out.

Deze uitslag is geen diagnose, maar een richtlijn. Een diagnose wordt door een psycholoog gesteld.

Bron: Goessens, M. (2018) Handboek bij burn-out. (3e druk) Scholten Uitgeverij BV.