

## HOE DEZE VRAGENLIJST GEBRUIKEN

Deze drie vragenlijsten peilen naar overspanning en burn-out: de oriënterende vragenlijst surmenage en een uitgebreidere vragenlijst in twee delen.

Dit zijn geen diagnostische vragenlijsten in de strikte zin van het woord. Ze zijn niet genormeerd of gevalideerd en eerder als checklists te beschouwen.

- De oriënterende checklist kan de huisarts invullen nadat hij de patiënt ondervraagd heeft of meegeven aan de patiënt. De laatste rubriek peilt naar de indicatoren voor burn-out.
- De uitgebreide vragenlijst behandelt in deel I de moeilijke omstandigheden op het werk.
- In deel II komt de persoonlijke copingstijl met die moeilijke omstandigheden aan bod.

Hoewel men beide delen afzonderlijk kan afnemen (bijvoorbeeld om de patiënt niet met te veel vragen te belasten) is het toch zinnig is om beide delen te laten invullen.

De uitgebreide lijst (belastende omstandigheden op het werk) lijkt ons vooral bruikbaar als de arts en de patiënt samenwerken aan overspanning of burn-out.

De arts kan de vragenlijst meegeven aan de patiënt en nadien op basis van de antwoorden, relevante antwoorden distilleren voor verdere exploratie en potentiële interventie.

Deze vragenlijsten verschenen als bijlage bij een tweedelig artikel in Huisarts Nu. De volledige artikels over burn-out 'Help, ik zit erdoor!' vindt u in *Huisarts Nu* 2012;2:62-6 en 2012;3:134-40.

R. Rogiers, T. Declercq,

*Vakgroep Huisartsgeneeskunde en*

*Eerstelijnsgezondheidszorg, Universiteit Gent*

**ORIËNTERENDE VRAGENLIJST SURMENAGE EN BURN-OUT**

Sommige werkomstandigheden kunnen op een bepaald moment erg stresserend zijn. Om na te gaan of uw klachten te maken hebben met stress op het werk vragen we u onderstaand lijstje in te vullen. Het volstaat om die antwoorden aan te kruisen die op u van toepassing zijn.

*Datum:* .....

*Naam:* .....

*Geboortedatum:* .....

**De laatste tijd heb ik veel klachten door stress:**

- lichamelijk (bv. hoofdpijn, rugpijn, spierpijn, moeheid, slaapklachten)
- geestelijk (bv. concentratie, geheugen, moeheid)
- sociaal, relationeel (bv. prikkelbaar, neiging om drukte te ontvluchten)
- ik recupereer ook steeds minder of niet meer

**Die klachten zijn ontstaan of verergerd:**

- op momenten van ingrijpende veranderingen op het werk
- al langer bestaande moeilijke werkomstandigheden

**Ik merk verandering in mijn houding tegenover het werk:**

- ik moet me naar het werk slepen
- ik doe steeds meer op mijn werk en geraak toch niet bijgewerkt
- geef mij maar een onbewoond eiland
- andere: .....

**Ik merk verandering in mijn relaties:**

- mijn partner vindt me meer prikkelbaar tegenover de kinderen
- ik spreek minder af met vrienden
- ik doe minder met mijn partner
- andere: .....

**Het laatste jaar merk ik dat ik mijn werk:**

- soms minder zinvol vind
- vaak minder zinvol vind
- totaal zinloos vind

**Het laatste jaar merk ik dat ik wat emoties betreft:**

- af en toe agressief of cynisch ben
- vaak agressief of cynisch ben
- bijna constant agressief of cynisch ben

**Het laatste jaar merk ik dat ik wat mijn kunde betreft:**

- soms twijfel aan mijn kunde
- vaak twijfel aan mijn kunde
- bijna constant twijfel aan mijn kunde

**Het laatste jaar merk ik dat ik wat alcohol of roken betreft:**

- iets meer drink of rook
- veel meer drink en rook
- ikzelf of anderen maken zich zorgen over mijn drinken

**Het laatste jaar merk ik dat ik wat het ervaren van mezelf betreft:**

- af en toe mezelf als vreemd ervaar
- wel vaker mezelf als vreemd ervaar
- ik het gevoel heb dat ik mezelf niet meer herken

**UITGEBREIDE VRAGENLIJST BELASTENDE OMSTANDIGHEDEN OP HET WERK - I**

Vanuit onderzoek is bekend dat een aantal omstandigheden op het werk eerder stresserend zijn. Wij vragen u om na te denken over de uitspraken hieronder en aan te geven in welke mate deze stellingen van toepassing zijn op uw werksituatie.

*Datum:* .....

*Naam:* .....

*Geboortedatum:* .....

<b>NVT</b> = niet van toepassing <b>EZ</b> = enigszins van toepassing <b>VT</b> = van toepassing <b>ZS</b> = zeer sterk van toepassing	NVT	EZ	VT	ZS
Op mijn werk is duidelijk wie de baas is. Je weet zeer goed wie beslist voor wat.				
Op mijn werk worden we wel geraadpleegd als belangrijke beslissingen worden genomen.				
Ik heb sterk het gevoel dat inzet gewaardeerd wordt op ons werk (complimentjes, aanmoediging).				
Er wordt van mij veel flexibiliteit verwacht, dat ik me aanpas aan het bedrijf, maar dat is echt eenrichtingsverkeer, omgekeerd houdt het bedrijf weinig rekening met mij.				
Er is op dit moment veel onzekerheid in het bedrijf (fusies, sluitingen, nieuwe oversten, overnames ...).				
Ik voel me niet ondersteund door mijn overste(n). Als het goed loopt, vinden ze het normaal, maar als er iets fout gaat, staan ze niet achter me.				
De verhouding tussen nieuwe uitdagingen en routine is helemaal niet in verhouding.				
Als er problemen zijn, kan ik hiermee bij niemand terecht.				
Vaak bevind ik mij in gevaarlijke omstandigheden (bv. agressie van anderen, brand, werken met gevaarlijke stoffen).				
Er is op het werk regelmatig verandering van personeel voor de job die ik doe. Niemand lijkt het lang uit te houden.				
Ik voel constant hoe ik boven mijn mogelijkheden moet werken, het werk is eigenlijk te zwaar voor mijn capaciteiten.				
Ik voel me constant hoe ik onder mijn mogelijkheden moet werken, het werk is eigenlijk te licht voor mijn capaciteiten.				
Er wordt vaak gepest op het werk en daar wordt niet echt tegen opgetreden.				
De werkdruk ligt continu hoog (weinig rustpauzes, weinig kans tot recuperatie, hoge productie-eisen).				
Er zijn weinig 'dode' momenten, het management is steeds op zoek naar meer efficiëntie.				
Er zijn op het werk weinig kansen tot opleiding.				
Mijn werk is lichamelijk zeer belastend.				

**UITGEBREIDE VRAGENLIJST BELASTENDE OMSTANDIGHEDEN OP HET WERK - II**

Deze vragenlijst peilt naar de persoonlijke copingstijl in de omgang met belastende omstandigheden.

*Datum:* .....

*Naam:* .....

*Geboortedatum:* .....

<b>NVT</b> = niet van toepassing	<b>NVT</b>	<b>EZ</b>	<b>VT</b>	<b>ZS</b>
<b>EZ</b> = enigszins van toepassing				
<b>VT</b> = van toepassing				
<b>ZS</b> = zeer sterk van toepassing				
Ik sta bekend als iemand die zeer precies is in zijn werk.				
Mensen zeggen wel vaker dat ik mijn werk moet loslaten, maar ik weet niet precies hoe dat moet.				
Als er problemen zijn op het werk, ben ik vaak de eerste om me op te geven om dat probleem op te lossen.				
Omdat anderen het nooit echt helemaal naar mijn goesting doen, doe ik het vaak liever zelf. Anders moet ik het toch verbeteren en dat kost meer tijd.				
De problemen die ik heb op mijn werk, kom ik ook tegen in andere situaties (bv. hobbyclub, familie).				
Soms lijkt het erop alsof mijn werk wel alles is in mijn leven.				
Ik kan met anderen buiten het werk helemaal niet praten over mijn werk, ze verstaan dat toch niet.				
Men zegt wel eens dat ik onmisbaar ben op het werk.				
Ik voel me vaak gekwetst door de meeste mensen van het werk.				
Ik voel me door de meeste mensen niet gewaardeerd.				
Door de stress op het werk laat ik wel vaker dingen achterwege die me normaal helpen (hobby, sport, sociaal contact).				
Door de stress op het werk doe ik vaker dingen die niet goed zijn voor mij (roken, drinken, drugs ...).				
Op dit moment ervaar ik verandering in mijn stemming, mijn denken en doen.				
Wat ervaar je (of ervaren anderen)?				
Dit wil ik nog graag kwijt:				