

---

# GEBRUIKSHANDLEIDING

## BURNOUT ASSESSMENT TOOL<sup>1</sup>

---

Versie 1.0 – September 2019

Wilmar Schaufeli,

Hans De Witte

&

Steffie Desart

---

<sup>1</sup> Citatie: Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). *Gebruikshandleiding Burnout Assessment Tool (BAT)*. KU Leuven, België: Intern rapport.



**KU LEUVEN**

© 2019 Wilmar Schaufeli, Hans De Witte & Steffie Desart, Belgium

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without prior written permission of the authors.

# Vooraf

Deze gebruikshandleiding biedt een handzame richtlijn voor het praktisch gebruik van de Burnout Assessment Tool (BAT). Voor meer gedetailleerde informatie wordt verwezen naar de volledige handleiding (te vinden op onze website: [www.burnoutassessmenttool.be](http://www.burnoutassessmenttool.be)). De gebruikshandleiding poogt op een eenvoudige en inzichtelijke wijze toe te lichten hoe de BAT is opgebouwd en in de praktijk gebruikt kan worden.

## Inhoudsopgave

<b>VOORAF</b>	<b>3</b>
<b>INHOUDSOPGAVE</b>	<b>3</b>
<b>HOE GEBRUIK JE DE BAT IN DE PRAKTIJK?</b>	<b>4</b>
1. DE BAT INVULLEN	5
1.1. Instructie	6
1.2. Scoring	6
1.3. De vragen	6
1.4. Interpretatie	11
<b>REFERENTIES</b>	<b>17</b>
<b>VRAGENLIJSTEN</b>	<b>18</b>
<i>Vragenlijst voor werkenden in Vlaanderen</i>	19
<i>Vragenlijst voor niet-werkenden in Vlaanderen</i>	21
<i>Vragenlijst voor werkenden in Nederland</i>	23
<i>Vragenlijst voor niet-werkenden in Nederland</i>	25

## Hoe gebruik je de BAT in de praktijk?

Alvorens je de BAT gebruikt in de praktijk, is het belangrijk om enkele vuistregels in het achterhoofd te houden.

### Vuistregel 1. Geen diagnose van burn-out

De BAT stelt geen diagnose van burn-out, maar is een meting van burn-out klachten. Daarom verwijzen we hieronder steeds naar 'de mate van burn-out' i.p.v. naar 'burn-out' op zich. In de handleiding is daarover het volgende te lezen.

*“Uiteraard kan er uitsluitend en alleen op basis van de BAT geen burn-out diagnose worden gesteld. Daarvoor is uitgebreidere assessment nodig, met inbegrip van een anamnestic en diagnostisch interview door een daarvoor getrainde professional. De BAT kan echter wel een waardevol hulpmiddel bij het individuele assessmentproces zijn.”*

*Handleiding BAT - versie 1.3, p. 94*

### Vuistregel 2. De verschillende versies van de BAT

De BAT kan zowel gebruikt worden voor een individuele afname als een groepsgewijze afname. Ongeacht of je de BAT individueel of bij een groep afneemt, kan je daarnaast ook kiezen tussen twee versies:

- **Werkgerelateerde versie van de BAT**

Deze versie is specifiek gericht op 'werkenden'. De vragen verwijzen dan ook specifiek naar hun werksituatie.

- **Algemene, contextvrije versie van de BAT**

Deze versie is specifiek gericht op 'diegenen die momenteel niet aan het werk zijn'. Omdat zij langere tijd afwezig zijn van het werk, hebben ze er geen of nauwelijks binding meer mee. Met uitzondering van de schaal 'mentale distantie' verwijzen de uitspraken dan ook niet naar de werksituatie.

Daarnaast zijn de vragen rond de secundaire klachten steeds contextvrij.

### Vuistregel 3. De BAT meet burn-out klachten

De BAT meet burn-out klachten, en niet de oorzaken of gevolgen ervan. Hiervoor bestaan andere vragenlijsten – zoals bijv. *Het Energiekompas* (terug te vinden in Appendix 1 van de handleiding) of de *Short Inventory to Monitor Psychological Hazards* (SIMPH; Notelaers, De Witte, Van Veldhoven & Vermunt, 2007).

Daarnaast is de BAT ook niet geschikt om een differentiaaldiagnose te maken. Door enkel de BAT af te nemen kan dus geen onderscheid worden gemaakt tussen burn-out enerzijds en depressie, bevlogenheid, workaholisme, en andere belevingen van werk, anderzijds. Daarvoor dien je aparte vragenlijsten te gebruiken die deze concepten meten, zoals de 4DKL (Terluin, 1996), UWES (Schaufeli & Bakker, 2004) en DUWAS (Schaufeli et al., 2011).

## 1. De BAT invullen

Het invullen van de BAT is eenvoudig en neemt maximaal 5 minuten in beslag. De BAT een 'paper-and-pencil' vragenlijst en dus geen online tool. Je kan er uiteraard zelf voor kiezen om de BAT te integreren in jouw digitale omgeving en te programmeren als online tool waarbij deelnemers automatisch hun score te zien krijgen.

Afhankelijk van het doel dat je voor ogen hebt (bijv. ondersteuning bij diagnose, gebruik in groepen, enz.) kan het wenselijk zijn om bepaalde termen uit de BAT (bijv. 'Burnout Assessment Tool' of 'uitputting') niet te vermelden. Zoals in de handleiding beschreven kan dit immers bij de respondent(en) een negatieve connotatie oproepen.

*“Vanwege het feit dat de term 'burn-out' bij respondenten meestal een negatieve connotatie oproept, is deze term niet opgenomen in de titel van de vragenlijst. In plaats daarvan is het neutrale 'werkbelevingsonderzoek' (of 'mentaal belevingsonderzoek' voor de algemene versie) gebruikt.”*

*Handleiding BAT - versie 1.3, p. 79*

Daarom vind je in deze gebruikshandleiding een invulversie van de BAT zonder vermelding van de titel of namen van de schalen.

## 1.1. Instructie

Er zijn twee mogelijke instructies, afhankelijk van de gebruikte versie. Het verschil tussen beide zit in de verwijzing naar werk.

### Werkgerelateerde versie

De volgende uitspraken hebben betrekking op **hoe u\* uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt**. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende antwoord aan te kruisen.

\* Noot: je kan ook kiezen voor 'je' i.p.v. 'u'.

### Algemene versie

De volgende uitspraken hebben betrekking op **hoe u\* zich voelt**. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende antwoord aan te kruisen.

\* Noot: je kan ook kiezen voor 'je' i.p.v. 'u'.

## 1.2. Scoring

De stellingen in beide versies worden op dezelfde wijze beoordeeld:

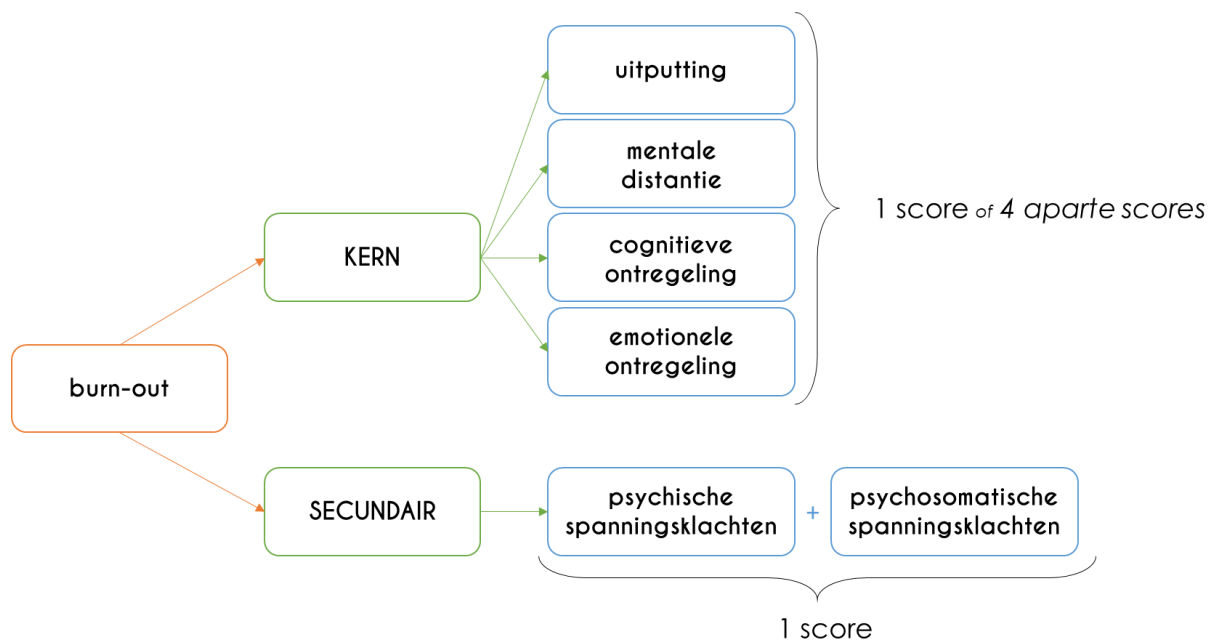
Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1	2	3	4	5

## 1.3. De vragen

De BAT bevat 5 dimensies in de vorm van subschalen.

- **Vier kerndimensies met elk vier schalen** (uitputting, mentale distantie, cognitieve ontregeling, emotionele ontregeling) die apart of samengeteld geïnterpreteerd kunnen worden.
- **Eén secundaire dimensie die bestaat uit twee schalen** (psychische spanningsklachten en psychosomatische spanningsklachten) die steeds samengeteld en als één geheel geïnterpreteerd worden.

Figuur 1: De structuur van de BAT



Hoeveel schalen je afneemt, hangt af van het doel dat je voor ogen hebt. In de handleiding lezen we hierover het volgende.

*“De totaalscore van de BAT kan gebruikt worden om de mate van burn-out vast te stellen, terwijl de scores op de vier kerndimensies, eventueel aangevuld met secundaire klachten, dit beeld verder kunnen verfijnen. Een dergelijke differentiatie zal met name van belang zijn bij individueel diagnostisch gebruik van de BAT.”*

*Handleiding BAT - versie 1.3, p. 80*

Wens je dus **enkel de mate van burn-out<sup>2</sup>** vast te stellen, dan heb je voldoende aan de gemiddelde score voor de vier kerndimensies samengeteld. Wil je **een meer gedifferentieerd beeld**, dan kan je ook een aparte beoordeling maken voor ieder van de vijf dimensies (vier kerndimensies en één secundaire dimensie).

<sup>2</sup> Technisch gaat het hier over 'de mate van burn-out klachten', maar om deze gebruikshandleiding zo eenvoudig mogelijk te maken, spreken we over de 'de mate van burn-out'

## Werkgerelateerde versie

Hieronder staan de vragen van de werkgerelateerde versie van de BAT.

### ***Uitputting***

- 1) Op het werk voel ik me geestelijk uitgeput
- 2) Alles wat ik doe op mijn werk, kost mij moeite
- 3) Ik raak maar niet uitgerust nadat ik gewerkt heb
- 4) Op het werk voel ik me lichamelijk uitgeput
- 5) Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de werkdag te beginnen
- 6) Ik wil wel actief zijn op het werk, maar het lukt mij niet
- 7) Als ik me inspan op het werk, dan word ik snel moe
- 8) Op het einde van de werkdag voel ik me mentaal uitgeput en leeg

### ***Mentale distantie***

- 1) Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk
- 2) Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op automatische piloot\*
- 3) Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk
- 4) Mijn werk laat mij onverschillig
- 5) Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent

Noot: \* In de versie voor Nederland wordt dit item: 'Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op de automatische piloot'

### ***Emotionele ontregeling***

- 1) Op mijn werk heb ik het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties
- 2) Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer op mijn werk
- 3) Tijdens mijn werk raak ik snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil
- 4) Ik word kwaad of verdrietig op mijn werk zonder goed te weten waarom
- 5) Op mijn werk kan ik onbedoeld te sterk emotioneel reageren

### ***Cognitieve ontregeling***

- 1) Op het werk kan ik er mijn aandacht moeilijk bijhouden



- 2) Tijdens mijn werk heb ik moeite om helder na te denken
- 3) Ik ben vergeetachtig en verstrooid tijdens mijn werk
- 4) Als ik aan het werk ben, kan ik me moeilijk concentreren
- 5) Ik maak fouten in mijn werk omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben'

#### *Psychosomatische klachten*

- 1) Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek
- 2) Ik heb last van maag- en/of darmklachten
- 3) Ik heb last van hoofdpijn
- 4) Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug
- 5) Ik word snel ziek

#### *Psychische spanningsklachten*

- 1) Ik heb problemen met inslapen of doorslapen
- 2) Ik heb de neiging om te piekeren
- 3) Ik voel mij opgejaagd en gespannen
- 4) Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen
- 5) Ik heb moeite met drukte en/of lawaai

### **Algemene versie**

Hieronder staan de vragen van de algemene versie van de BAT.

#### *Uitputting*

- 1) Ik voel me geestelijk uitgeput
- 2) Alles wat ik doe, kost mij moeite
- 3) Ik raak maar niet uitgerust
- 4) Ik voel me lichamelijk uitgeput
- 5) Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de dag te beginnen
- 6) Ik wil wel actief zijn, maar het lukt mij niet
- 7) Als ik me inspan, dan word ik snel moe
- 8) Op het einde van de dag voel ik me mentaal uitgeput en leeg

**Mentale distantie\***

- 1) Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk
- 2) Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk
- 3) Mijn werk laat mij onverschillig
- 4) Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent

Noot: \* In de algemene versie van de BAT is het item 'Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op (de) automatische piloot' niet toegevoegd (zie Handleiding BAT – versie 1.3, p. 35)

**Emotionele ontregeling**

- 1) Ik heb het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties
- 2) Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer
- 3) Ik raak snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil
- 4) Ik word kwaad of verdrietig zonder goed te weten waarom
- 5) Ik kan te sterk emotioneel reageren, terwijl ik dat niet wou

**Cognitieve ontregeling**

- 1) Ik kan er mijn aandacht moeilijk bijhouden
- 2) Ik heb moeite om helder na te denken
- 3) Ik ben vergeetachtig en verstrooid
- 4) Ik kan me moeilijk concentreren
- 5) Ik maak fouten omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben'

**Psychosomatische klachten**

- 1) Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek
- 2) Ik heb last van maag- en/of darmklachten
- 3) Ik heb last van hoofdpijn
- 4) Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug
- 5) Ik word snel ziek

**Psychische spanningsklachten**

- 1) Ik heb problemen met inslapen of doorslapen
- 2) Ik heb de neiging om te piekeren

- 3) Ik voel mij opgejaagd en gespannen
- 4) Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen
- 5) Ik heb moeite met drukte en/of lawaai

## 1.4. Interpretatie

Alhoewel het invullen van de BAT slechts 5 minuten in beslag neemt, vereist een correcte interpretatie uiteraard meer tijd.

Zoals hierboven werd vermeld, kan je, afhankelijk van je doel, verschillende scores berekenen en interpreteren. In de handleiding staat daarover volgende toelichting.

*“De gemiddelde schaalscores van de BAT schalen worden berekend door de scores op alle items per schaal bij elkaar op te tellen en te delen door het aantal items waaruit de desbetreffende schaal bestaat. Als scoringscategorieën worden gebruikt: 1 ‘nooit’, 2 ‘zelden’, 3 ‘soms’, 4 ‘vaak’ en 5 ‘altijd’. Dat betekent dus dat de waarde van de schaalscores varieert van 1 t/m 5. Door de score op alle BAT-items op te tellen en te delen door 23 wordt de totaalscore verkregen, die eveneens tussen de 1 en 5 ligt. Hetzelfde geldt voor de 10 secundaire klachten.”*

*Handleiding BAT - versie 1.3, p. 80*

In essentie moet je telkens een gemiddelde score berekenen — die steeds tussen 1 en 5 ligt — alvorens je deze kan interpreteren. Aan de hand van de fictieve respondenten X, Y en Z lichten we dit hieronder toe.

### Stap 1. De gemiddelde score(s) berekenen

- **Indien je de mate van burn-out wil bepalen**, neem je dus de totaalscore op de vier kerndimensies
  - Eerst tel je elke score op elke vraag op

Respondent	X	Y	Z
<b>Totale score (TOTAAL – KERN)</b>	55	60	75

- o *Vervolgens* delen we dit door het aantal vragen — in dit geval 23 — en ronden we af op 2 cijfers na de komma.

Respondent	X	Y	Z
<b>Gemiddelde score (TOTAAL – KERN)</b>	2.39	2.61	3.26

- **Indien je een meer gedifferentieerd beeld wil hebben**, moet je voor elk van de vijf dimensies afzonderlijk een gemiddelde score berekenen
  - o Je volgt hierbij hetzelfde stappen als hierboven. *Eerst* tel je de score op elke vraag voor de desbetreffende dimensie op en *vervolgens* deel je die score door het aantal vragen van die dimensie.

Dimensie	Uitputting	Mentale distantie	Emotionele ontregeling	Cognitieve ontregeling	Secundaire symptomen
<b>Aantal vragen</b>	8	4 of 5*	5	5	10

Noot: \* In de algemene versie van de BAT telt deze dimensie slechts 4 vragen.

- o Nemen we als voorbeeld de dimensie *uitputting*
  - Dan tellen we de score van elke vraag uit deze dimensie op.

Respondent	X	Y	Z
<b>Totale score (UITPUTTING)</b>	20	25	28

- Omdat uitputting 8 vragen bevat, ga je aldus elke score delen door 8.

Respondent	X	Y	Z
<b>Gemiddelde score (UITPUTTING)</b>	2.50	3.13	3.50

## Stap 2. De gemiddelde score(s) interpreteren

Je kan de gemiddelde score(s) die je hebt berekend in stap 1 op verschillende wijzen interpreteren. Je kan kiezen voor normen of grenswaarden<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Meer informatie over het onderscheid tussen normen en grenswaarden vind je in de BAT handleiding onder Deel III: Praktisch gebruik

- **Kies je voor normen**, dan vergelijk je de score(s) met de *gemiddelde Vlaamse of Nederlandse beroepsbevolking*. Er zijn daarbij vier categorieën: *laag*, *gemiddeld*, *hoog* en *zeer hoog*. ‘Laag’ wil zeggen dat de score overeenkomt met de 25% laagst scorende Vlaamse of Nederlandse werknemers, en ‘hoog’ dat deze overeenkomt met de 25% hoogst scorende werknemers.
  - Normen zijn interessant omdat ze informatie geven over hoe de score van een individu of groep zich verhoudt ten opzichte van een bepaalde referentiegroep en zijn daarom vaak interessant voor bijv. organisaties die willen weten of men ‘beter of slechter scoort dan de norm’.
  - Het nadeel is echter dat men niet weet of die score echt “problematisch” is. Zo kan je bijv. hoog scoren ten opzichte van de gemiddelde Vlaamse werknemer, zonder dat deze score een probleem vormt.
  
- **Kies je voor grenswaarden**, dan vergelijk je de score(s) met patiënten met ernstige burn-out klachten.
  - Grenswaarden zijn dus interessant omdat ze aangeven wanneer men “problematisch” scoort: scoort men *te hoog* of niet? Ze spelen daarom een belangrijke rol bij individuele, klinische diagnostiek.
  - Op basis van grenswaarden worden drie categorieën onderscheiden, naar analogie van een stoplicht: *groen* (geen risico op burn-out), *oranje* (risico op burn-out) of *rood* (zeer hoog risico op burn-out).

Voor de werkgerelateerde versie van de BAT zijn er **normen** (voor Vlaanderen & Nederland) en **grenswaarden** (voor Vlaanderen) beschikbaar. Voor de **algemene versie van de BAT** zijn er enkel **grenswaarden** (voor Vlaanderen) beschikbaar. Andere normen en grenswaarden zijn in ontwikkeling.

### Werkgerelateerde versie

- Normen voor werkenden in Vlaanderen

Tabel 1. Normen voor werkenden in Vlaanderen

Dimensie	Totaal (kern)	Uitputting	Mentale distantie	Emotionele ontregeling	Cognitieve ontregeling	Secundaire symptomen
<b>Laag</b>	1 – 1.60	1 – 1.75	1 – 1.20	1 – 1.20	1 – 1.80	1 – 1.70
<b>Gemiddeld</b>	1.61 – 2.40	1.76 – 2.70	1.21 – 2.40	1.21 – 2.19	1.81 – 2.59	1.71 – 2.75

Hoog	2.41– 3.29	2.71 – 3.74	2.41 – 3.59	2.20 – 3.19	2.60 –3.39	2.76 – 3.50
Zeer hoog	3.30 – 5	3.75 – 5	3.60 – 5	3.20 – 5	3.40 – 5	3.51– 5

Handleiding BAT - versie 1.3, tabel 34 en 35

1. **Wil je de mate van burn-out bepalen**, dan kijken we in tabel 1 naar de 2<sup>de</sup> kolom (totaal (kern)) en vinden we in het voorbeeld van respondent X, Y en Z het volgende:

Respondent	X	Y	Z
Gemiddelde score (TOTAAL - KERN)	2.39	2.61	3.26
Classificatie o.b.v. Vlaamse norm	Gemiddeld	Hoog	Hoog

- Concreet betekent dit dat **respondent X**, wat betreft de mate van burn-out ten opzichte van de Vlaamse beroepsbevolking **gemiddeld** scoort, waar **respondent Y** en **Z**, ten opzichte van de Vlaamse beroepsbevolking, **hoog** scoren. Dat wil dus zeggen dat Y en Z behoren tot de groep van 25% hoogst scorende werkende Vlamingen (en aldus 75% van de werkende Vlamingen lager scoort).
2. **Wil je een gedifferentieerd beeld bepalen**, dan kijken we in tabel 1 naar de 3<sup>de</sup> (uitputting) t/m 7<sup>de</sup> kolom (secundaire symptomen). Nemen we hier weer het voorbeeld van respondent X, Y en Z voor de dimensie 'uitputting', dan kijken we naar de 3<sup>de</sup> kolom en vinden we het volgende:

Respondent	X	Y	Z
Gemiddelde score (UITPUTTING)	2.50	3.13	3.50
Classificatie o.b.v. Vlaamse norm	Gemiddeld	Hoog	Hoog

- Concreet betekent dit dat **respondent X** wat betreft uitputting ten opzichte van de Vlaamse beroepsbevolking **gemiddeld** scoort, terwijl **respondent Y** en **Z** ten opzichte van de Vlaamse beroepsbevolking **hoog** scoren. Anders gezegd: 75% van de werkende Vlamingen heeft een lagere score.

- Normen voor werkenden in Nederland

De normen voor Nederland interpreteer je op dezelfde wijze als voor Vlaanderen, alleen vergelijk je hier dus met de Nederlandse beroepsbevolking (zie tabel 2).

Tabel 2. Normen voor werkenden in Nederland

Dimensie	Totaal (kern)	Uitputting	Mentale distantie	Emotionele ontregeling	Cognitieve ontregeling	Secundaire symptomen
Laag	1 – 1.55	1 – 1.75	1 – 1.20	1 – 1.20	1 – 1.40	1 – 1.45
Gemiddeld	1.56 – 2.79	1.76 – 2.99	1.21 – 2.99	1.21 – 2.79	1.41 – 2.60	1.46 – 2.79
Hoog	2.80 – 3.64	3.00 – 3.99	3.00 – 3.99	2.80 – 3.79	2.61 – 3.97	2.80 – 3.59
Zeer hoog	3.65 – 5	4.00 – 5	4.00 – 5	4.00 – 5	3.80 – 5	3.60 – 5

Handleiding BAT - versie 1.3, tabel 38

- Grenswaarden voor werkenden in Vlaanderen

Tabel 3. Grenswaarden voor werkenden in Vlaanderen

Dimensie	Totaal (kern)	Uitputting	Mentale distantie	Emotionele ontregeling	Cognitieve ontregeling	Secundaire symptomen
Groen	1 – 2.58	1 – 3.05	1 – 2.49	1 – 2.09	1 – 2.69	1 – 2.84
Oranje	2.59 – 3.01	3.06 – 3.30	2.50 – 3.09	2.10 – 2.89	2.70 – 3.09	2.85 – 3.34
Rood	3.02 – 5	3.31 – 5	3.10 – 5	2.90 – 5	3.10 – 5	3.35 – 5

Handleiding BAT - versie 1.3, tabel 40

1. **Wil je de mate van burn-out bepalen**, dan kijken we in tabel 3 naar de 2<sup>de</sup> kolom (totaal (kern)) en vinden we in het voorbeeld van respondent X, Y en Z het volgende:

Respondent	X	Y	Z
Gemiddelde score (TOTAAL - KERN)	2.39	2.61	3.26
Classificatie o.b.v. Vlaamse norm	Groen	Oranje	Rood

- Concreet betekent dit dat **respondent X** zich in de **groene** zone bevindt en dus **geen risico** heeft op burn-out, **respondent Y** bevindt zich daarentegen in de **oranje** zone en loopt wel een **risico** op burn-out, terwijl **respondent Z** zich in de **rode** zone bevindt en dus een **zeer hoog risico** op burn-out loopt.
2. **Wil je een gedifferentieerd beeld bepalen**, dan kijken we in tabel 3 naar de 3<sup>de</sup> (uitputting) t/m 7<sup>de</sup> kolom (secundaire symptomen). Nemen we opnieuw het voorbeeld van respondent X, Y en Z voor de dimensie

'uitputting', dan kijken we naar de 3<sup>de</sup> kolom en vinden we het volgende:

Respondent	X	Y	Z
Gemiddelde score (UITPUTTING)	2.50	3.13	3.50
Classificatie o.b.v. Vlaamse norm	Groen	Oranje	Rood

- Concreet betekent dit dat **respondent X** zich in de **groene** zone bevindt en dus **geen risico** heeft op burn-out, **respondent Y** bevindt zich daarentegen in de **oranje** zone en loopt wel een **risico** op burn-out, terwijl **respondent Z** zich in de **rode** zone bevindt en dus een zeer **hoog risico** op burn-out loopt.

### Algemene versie

- Grenswaarden voor niet-werkenden in Vlaanderen

Deze grenswaarden interpreteer je op dezelfde wijze als de grenswaarden voor werkenden uit Vlaanderen, alleen gebruik je deze enkel voor de *algemene versie* van de BAT.

Tabel 4. Grenswaarden voor niet-werkenden in Vlaanderen

Dimensie	Totaal (kern)	Uitputting	Mentale distantie	Emotionele ontregeling	Cognitieve ontregeling	Secundaire symptomen
Groen	1 – 2.58	1 – 3.30	1 – 2.49	1 – 2.09	1 – 2.69	1 – 2.76
Oranje	2.59 – 3.01	3.31 – 3.80	2.50 – 3.09	2.10 – 3.49	2.70 – 3.49	2.77 – 3.22
Rood	3.02 – 5	3.81 – 5	3.10 – 5	3.50 – 5	3.50 – 5	3.23 – 5

Handleiding BAT - versie 1.3, tabel 42



## Referenties

- Notelaers, G., De Witte, H., Van Veldhoven, M., & Vermunt, J. (2007). Construction and validation of the Short Inventory to Monitor Psychological Hazards. *Arbeidsgezondheidszorg & Ergonomie*, 44, 11-17.
- Schaufeli, W., & Bakker, A. (2004). Bevlogenheid: een begrip gemeten. *Gedrag & Organisatie*, 17, 89-112.
- Schaufeli, W., Van Wijhe, C., Peeters, M., & Taris, T. (2011). Werkverslaving, een begrip gemeten. *Gedrag & Organisatie*, 24, 43-63.
- Schaufeli, W.B., De Witte, H. & Desart, S. (2019). Handleiding Burnout Assessment Tool (BAT). KU Leuven, België: Intern rapport.
- Terluin, B. (1996). De Vierdimensionale Klachtenlijst (4DKL). Een vragenlijst voor het meten van distress, depressie, angst en somatisatie. *Huisarts en Wetenschap*, 39, 538-54.

# Vragenlijsten

Vragenlijst zonder vermelding van de titels van de subschalen

Op de volgende pagina's vind je de invulversie van de BAT terug **zonder verwijzing naar de betreffende subschaal** (zie p. 5 voor een toelichting). Gelieve bij het verspreiden van deze documenten steeds de auteursrechten te respecteren door correct door te verwijzen naar de handleiding.

## Inhoud

- **België (Vlaams)**
  - Vragenlijst voor werkenden in Vlaanderen
  - Vragenlijst voor niet-werkenden in Vlaanderen
  
- **Nederland (Nederlands)**
  - Vragenlijst voor werkenden in Nederland
  - Vragenlijst voor niet-werkenden in Nederland

## Vragenlijst voor werkenden in Vlaanderen

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende antwoord aan te kruisen

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Op het werk voel ik me geestelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alles wat ik doe op mijn werk, kost mij moeite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak maar niet uitgerust nadat ik gewerkt heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het werk voel ik me lichamelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de werkdag te beginnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil wel actief zijn op het werk, maar het lukt mij niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik me inspan op het werk, dan word ik snel moe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het einde van de werkdag voel ik me mentaal uitgeput en leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op automatische piloot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn werk laat mij onverschillig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het werk kan ik er mijn aandacht moeilijk bijhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdens mijn werk heb ik moeite om helder na te denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vergeetachtig en verstrooid tijdens mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik aan het werk ben, kan ik me moeilijk concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak fouten in mijn werk omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op mijn werk heb ik het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer op mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tijdens mijn werk raak ik snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word kwaad of verdrietig op mijn werk zonder goed te weten waarom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op mijn werk kan ik onbedoeld te sterk emotioneel reageren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb problemen met inslapen of doorslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb de neiging om te piekeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel mij opgejaagd en gespannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met drukte en/of lawaai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van maag- en/of darmklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word snel ziek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Vragenlijst voor niet-werkenden in Vlaanderen

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u zich voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende antwoord aan te kruisen'.

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Ik voel me geestelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alles wat ik doe, kost mij moeite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak maar niet uitgerust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me lichamelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de dag te beginnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil wel actief zijn, maar het lukt mij niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik me inspan, dan word ik snel moe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het einde van de dag voel ik me mentaal uitgeput en leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn werk laat mij onverschillig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan er mijn aandacht moeilijk bijhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om helder na te denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vergeetachtig en verstrooid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan me moeilijk concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak fouten omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word kwaad of verdrietig zonder goed te weten waarom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan te sterk emotioneel reageren, terwijl ik dat niet wou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb problemen met inslapen of doorslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb de neiging om te piekeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ik voel mij opgejaagd en gespannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met drukte en/of lawaai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van maag- en/of darmklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van spanningshoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word snel ziek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Vragenlijst voor werkenden in Nederland

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende antwoord aan te kruisen

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Op het werk voel ik me geestelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alles wat ik doe op mijn werk, kost mij moeite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak maar niet uitgerust nadat ik gewerkt heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het werk voel ik me lichamelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de werkdag te beginnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil wel actief zijn op het werk, maar het lukt mij niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik me inspan op het werk, dan word ik snel moe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het einde van de werkdag voel ik me mentaal uitgeput en leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op de automatische piloot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn werk laat mij onverschillig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het werk kan ik er mijn aandacht moeilijk bijhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdens mijn werk heb ik moeite om helder na te denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vergeetachtig en verstrooid tijdens mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik aan het werk ben, kan ik me moeilijk concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak fouten in mijn werk omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op mijn werk heb ik het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer op mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tijdens mijn werk raak ik snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word kwaad of verdrietig op mijn werk zonder goed te weten waarom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op mijn werk kan ik onbedoeld te sterk emotioneel reageren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb problemen met inslapen of doorslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb de neiging om te piekeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel mij opgejaagd en gespannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met drukte en/of lawaai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van maag- en/of darmklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van hoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word snel ziek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Vragenlijst voor niet-werkenden in Nederland

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u zich voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door steeds het best passende antwoord aan te kruisen'.

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Ik voel me geestelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alles wat ik doe, kost mij moeite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak maar niet uitgerust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me lichamelijk uitgeput	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de dag te beginnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil wel actief zijn, maar het lukt mij niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik me inspan, dan word ik snel moe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Op het einde van de dag voel ik me mentaal uitgeput en leeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn werk laat mij onverschillig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan er mijn aandacht moeilijk bijhouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite om helder na te denken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vergeetachtig en verstrooid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan me moeilijk concentreren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik maak fouten omdat ik er met mijn hoofd 'niet goed bij ben'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel geen controle te hebben over mijn emoties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel reageer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word kwaad of verdrietig zonder goed te weten waarom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan te sterk emotioneel reageren, terwijl ik dat niet wou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb problemen met inslapen of doorslapen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb de neiging om te piekeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ik voel mij opgejaagd en gespannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb moeite met drukte en/of lawaai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van maag- en/of darmklachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van spanningshoofdpijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word snel ziek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>