

Beantwoord de vragen	Ja	Nee
Voelt je je verplicht bijna voortdurend te werken?		
Raak je steeds vaker geïrriteerd?		
Heb je het gevoel dat er niets meer overblijft als je werk zou wegvallen?		
Doe je je werk steeds vaker routinematiger?		
Maak je je veel zorgen om wat anderen van je denken?		
Reageer je grover en minder gevoelig dan normaal?		
Heb je het gevoel emotioneel uitgeput te zijn?		
Voel je je vaak schuldig in verband met je werk?		
Vind je het vervelend als je lastig wordt gevallen met onbenullige dingen/ vragen?		
Heb je steeds minder lol in je werk		
Ben je aan het einde van de dag meer vermoeid dan zou moeten?		
Zit je veel in je hoofd? (Pieker je veel)		
Ben je vergeetachtig?		
Voel je je onnodig emotioneel?		

Test: risico op ontwikkeling burn-out

Als je vijf vragen met ja hebt beantwoord, loop je meer risico op de ontwikkeling van een burn-out. Ga naar je huisarts en bespreek dit met hem.