

Werkgerelateerde versie van de BAT

Instructie

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

Scoring

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1	2	3	4	5

Vragen

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<i>Uitputting</i>					
Op het werk voel ik me geestelijk uitgeput	☐	☐	☐	☐	☐
Alles wat ik doe op mijn werk, kost mij moeite	☐	☐	☐	☐	☐
Ik raak maar niet uitgerust nadat ik gewerkt heb	☐	☐	☐	☐	☐
Op het werk voel ik me lichamelijk uitgeput	☐	☐	☐	☐	☐
Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de werkdag te beginnen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik wil wel actief zijn op het werk, maar het lukt mij niet	☐	☐	☐	☐	☐
Als ik me inspan op het werk, dan word ik snel moe	☐	☐	☐	☐	☐
Op het einde van de werkdag voel ik me mentaal uitgeput en leeg	☐	☐	☐	☐	☒
<i>Mentale distantie</i>					
Ik kan geen belangstelling en enthousiasme opbrengen voor mijn werk	☐	☐	☐	☐	☐
Op mijn werk denk ik niet veel na en functioneer ik op automatische piloot*	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel een sterke weerzin tegen mijn werk	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn werk laat mij onverschillig	☐	☐	☐	☐	☐
Ik ben cynisch over wat mijn werk voor anderen betekent	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Cognitieve ontregeling</i>					
Op het werk kan ik er mijn aandacht moeilijk bijhouden	☐	☐	☐	☐	☐
Tijdens mijn werk heb ik moeite om helder na te denken	☐	☐	☐	☐	☐
Ik ben vergeetachtig en verstrooid tijdens mijn werk	☐	☐	☐	☐	☐
Als ik aan het werk ben, kan ik me moeilijk concentreren	☐	☐	☐	☐	☐

BURNOUT ASSESSMENT TOOL

Ik maak fouten in mijn werk omdat ik er met mijn hoofd
'niet goed bij ben' ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Emotionele ontregeling

Op mijn werk heb ik het gevoel geen controle te
hebben over mijn emoties ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik herken mezelf niet in de wijze waarop ik emotioneel
reageer op mijn werk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Tijdens mijn werk raak ik snel geïrriteerd als de dingen
niet lopen zoals ik dat wil ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ik word kwaad of verdrietig op mijn werk zonder goed
te weten waarom ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Op mijn werk kan ik onbedoeld te sterk emotioneel
reageren ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

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

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Psychische spanningsklachten					
Ik heb problemen met inslapen of doorslapen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb de neiging om te piekeren	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel mij opgejaagd en gespannen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb moeite met drukte en/of lawaai	☐	☐	☐	☐	☐
Psychosomatische klachten					
Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb last van maag- en/of darmklachten	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb last van hoofdpijn	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug	☐	☐	☐	☐	☐
Ik word snel ziek	☐	☐	☐	☐	☐

Algemene versie van de BAT

Instructie

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’.

Scoring

Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1	2	3	4	5

Vragen

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

BURNOUT ASSESSMENT TOOL

Ik raak snel geïrriteerd als de dingen niet lopen zoals ik dat wil	☐	☐	☐	☐	☐
Ik word kwaad of verdrietig zonder goed te weten waarom	☐	☐	☐	☐	☐
Ik kan te sterk emotioneel reageren, terwijl ik dat niet wou	☐	☐	☐	☐	☐

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
<i>Psychische spanningsklachten</i>					
Ik heb problemen met inslapen of doorslapen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb de neiging om te piekeren	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel mij opgejaagd en gespannen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik voel me angstig en/of heb last van paniekaanvallen	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb moeite met drukte en/of lawaai	☐	☐	☐	☐	☐
<i>Psychosomatische klachten</i>					
Ik heb last van hartkloppingen of pijn in de borststreek	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb last van maag- en/of darmklachten	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb last van spanningshoofdpijn	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb last van pijnlijke spieren, bijvoorbeeld in de nek, schouder of rug	☐	☐	☐	☐	☐
Ik word snel ziek	☐	☐	☐	☐	☐