


# Burn-outmeetinstrument (algemene versie) (BAT-G)

De algemene versie van de BAT is bedoeld voor patiënten die met ziekteverlof zijn of op dit moment niet werken, om een toestand van uitputting te beoordelen los van de directe werkcontext. Het instrument verkent de kerndimensies van burn-out en de bijkomende psychische en psychosomatische symptomen.

| | |
|---|---|
| Aantal vragen | 32 vragen |
| Geschatte duur | 8 minuten |
| Taal | Nederlands |
| Oorspronkelijke naam | Burnout Assessment Tool (General Version) |
| Doelgroep | Volwassenen |
| Auteurs | Wilmar B. Schaufeli, Hans De Witte, Steffie Desart (oorspronkelijke Nederlandstalige versie, 2019) (2019) |
| Categorie | Burn-out |

## Voorbeeld van de 32 vragen

Ik voel me geestelijk uitgeput

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Altijd

Alles wat ik doe, kost mij moeite

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Altijd

Ik raak maar niet uitgerust

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Altijd

Ik voel me lichamelijk uitgeput

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Altijd

Als ik 's morgens opsta, mis ik de energie om aan de dag te beginnen

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Altijd

**Neem je vragenlijsten online af**

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

## Scoring en interpretatie

De antwoorden worden gegeven op een schaal van 1 (Nooit) tot 5 (Altijd). De score per dimensie is het gemiddelde van de items waaruit die dimensie bestaat.

Kernsymptomen (22 items): uitputting (items 1-8), mentale distantie (items 9-12), cognitieve ontregeling (items 13-17) en emotionele ontregeling (items 18-22). De totaalscore is het gemiddelde van de 22 items.

Secundaire klachten (10 items): psychische klachten (items 23-27) en psychosomatische klachten (items 28-32). Deze twee dimensies hangen sterk samen en worden samen als één score geïnterpreteerd.

Interpretatie: groene zone = geen burn-out, oranje zone = risico op burn-out, rode zone = ernstige burn-out.

De gemiddelde scores van de vier kernsymptomen worden berekend door de punten van alle vragen van een kernsymptoom op te tellen en het resultaat te delen door het aantal vragen van dat kernsymptoom. De scores per dimensie liggen dus tussen 1 en 5. Door de scores van de vier kerndimensies op te tellen en te delen door 23, krijg je de totaalscore, die eveneens tussen 1 en 5 ligt. Hetzelfde geldt voor de 10 secundaire symptomen.

Voorbeeld van scoring

**Scoring**

**Kernsymptomen**

Uitputting: 3

*Sterke lichamelijke en mentale vermoeidheid, moeite om weer op krachten te komen*

● < 3.06 | ● 3.06 — 3.31 | ● ≥ 3.31

---

Mentale distantie: 4

*Psychische afstand, verlies van interesse en enthousiasme voor activiteiten*

● < 2.5 | ● 2.5 — 3.1 | ● ≥ 3.1

---

Emotionele ontregeling: 2.2

*Moeite om de eigen emoties te beheersen, prikkelbaarheid, buitensporige reacties*

● < 2.1 | ● 2.1 — 2.9 | ● ≥ 2.9

---

Cognitieve ontregeling: 3.2

*Concentratie- en geheugenproblemen, moeite om helder na te denken*

● < 2.7 | ● 2.7 — 3.1 | ● ≥ 3.1

**Totaalscore:** 3.05

● < 2.59 | ● 2.59 — 3.02 | ● ≥ 3.02

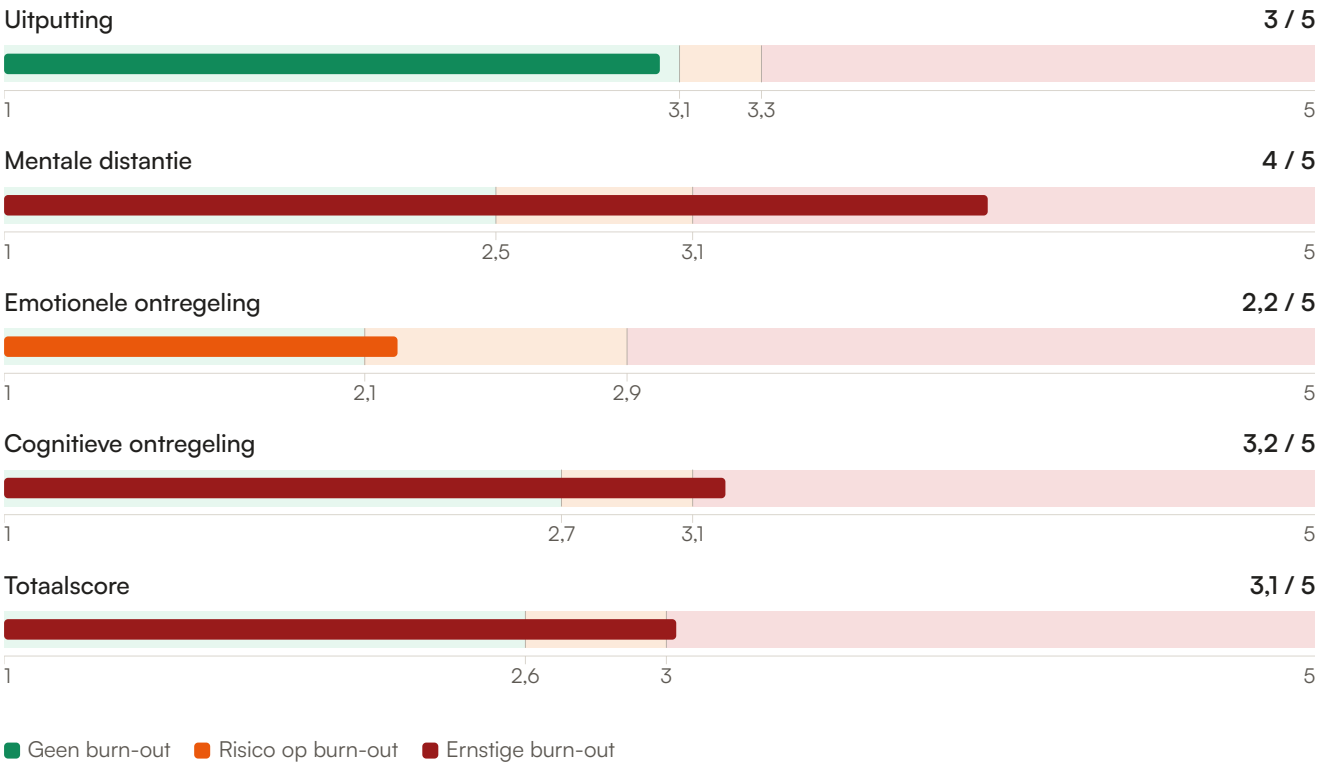
**Secundaire klachten**

Totaalscore: 2.6

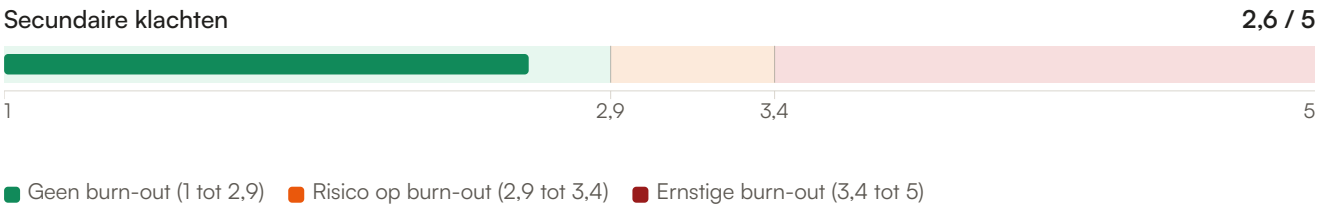
*Psychische klachten (angst, slaapproblemen) en psychosomatische klachten (pijn, spanning)*

● < 2.85 | ● 2.85 — 3.35 | ● ≥ 3.35

KERNSYMPTOMEN




SECUNDAIRE KLACHTEN



## Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Eerst was ik sceptisch, maar inmiddels kan ik deze tool in mijn praktijk niet meer missen.”

 Elodie C. - Psycholoog (CGT)