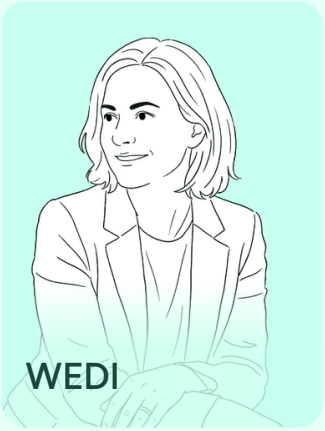


Inventaris van uitputting en werkgerelateerde klachten

Deze verkennende vragenlijst brengt de verschijnselen van burn-out (uitputting, mentale distantie, cognitieve en emotionele ontregeling) in kaart, evenals de oorzaken ervan in de organisatie van het werk (werkdruk, autonomie en erkenning, werkrelaties, waardenconflicten). Ze helpt de ernst van de uitputting in te schatten en de factoren op te sporen waar iets aan gedaan kan worden, samen met de patiënt en zo nodig met de bedrijfsarts.

Aantal vragen	28 vragen
Geschatte duur	7 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Work Exhaustion and Distress Inventory
Doelgroep	Volwassenen
Categorie	Burn-out, Werkgerelateerde klachten

Voorbeeld van de 28 vragen

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Aan het eind van mijn werkdag voel ik me leeggezogen.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik voel me onverschillig tegenover mijn werk.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Op het werk kan ik me moeilijk concentreren.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Ik heb te veel werk voor de tijd die ik heb.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

Hoe vaak was dit de afgelopen drie maanden op u van toepassing?

Anderen beslissen voor mij hoe ik mijn werk moet organiseren.

Nooit | Zelden | Soms | Vaak | Heel vaak

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

Scoring

Elk item wordt gescoord van 0 (nooit) tot 4 (heel vaak), afhankelijk van hoe vaak het de afgelopen drie maanden van toepassing was. Elk domein bestaat uit 4 items die over de vragenlijst verspreid zijn, wat een score van 0 tot 16 geeft.

Interpretatie van het profiel

Er is geen totaalscore: binnen elk blok worden de domeinen gerangschikt van het meest naar het minst uitgesproken, elk met een omschrijving en de punten die in het gesprek verkend kunnen worden. Het resultaat bestaat uit twee blokken: eerst de verschijnselen van uitputting, dan de belastende factoren in het werk. Uitgesproken verschijnselen zonder een duidelijke belastende factor zijn een reden om ook het leven buiten het werk te verkennen.

Aandachtspunten

Hoge scores op de items van “Werkrelaties” (kritiek, buitensluiten, kleineren) kunnen wijzen op pesten op het werk: bespreek dit in het gesprek en verwijs zo nodig naar de bedrijfsarts.

Beperkingen

Deze verkennende vragenlijst is niet psychometrisch gevalideerd en heeft geen afkapwaarden. Het instrument ondersteunt het klinische gesprek en stelt geen diagnose.

Voorbeeld van scoring

Scoring

VERSCHIJNSELEN

Mentale distantie 8 / 16

Afstand nemen van het werk: desinteresse, cynisme, het gevoel dingen te doen zonder erin te geloven.

Te verkennen: wat er veranderd is in de verhouding tot het werk, het verlies van zingeving, de houding tegenover collega's, cliënten of klanten.

Cognitieve en emotionele ontregeling 8 / 16

Concentratie- en geheugenproblemen op het werk, emoties die moeilijk in toom te houden zijn.

Te verkennen: recente fouten en vergeetachtigheid, emotionele reacties op het werk, de gevolgen ervan thuis.

Uitputting 7 / 16

Lichamelijke en emotionele vermoeidheid door het werk, die met rust niet meer overgaat.

Te verkennen: het verloop van de vermoeidheid, de slaap, ziekteverzuim, de energie die buiten het werk overblijft.

BELASTENDE FACTOREN

Werkrelaties 13 / 16

Spanningen met leidinggevenden of collega's, gebrek aan steun, isolement, vijandig gedrag.

Te verkennen: de betrokken personen, de beschikbare steun, herhaaldelijk kleineren of buitensluiten, de mogelijke stappen.

Waardenconflicten en verlies van zingeving 12 / 16

Werk moeten doen dat men van slechte kwaliteit, in strijd met de eigen waarden of zinloos vindt.

Te verkennen: wat de persoon onder goed werk verstaat, de situaties die tegen de eigen waarden ingaan, wat het vak vroeger zinvol maakte.

Autonomie en erkenning 10 / 16

Weinig zeggenschap over de organisatie van het eigen werk, weinig erkenning voor de inzet (salaris, waardering, vooruitzichten).

Te verkennen: de beslissingen waarop de persoon invloed heeft, de erkenning die de persoon krijgt, het gevoel rechtvaardig behandeld te worden.

Werkdruk en werktempo 5 / 16

Hoeveelheid werk, tijdsdruk, werktijden en onderbrekingen.

Te verkennen: de werkelijke werkbelasting (uren, doelen), de onderbrekingen, de mogelijkheden om te herstellen, werk dat mee naar huis gaat.

Voor deze vragenlijst zijn nog geen gevalideerde klinische of psychometrische afkapwaarden vastgesteld. De resultaten zijn daarom te beschouwen als verkennende aanwijzingen die het klinische gesprek ondersteunen, niet als diagnostische bevindingen.

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

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

 Jeroen S. - Arbeidspsycholoog