

DE 'POBOS BURNOUT SCAN'

Een vragenlijst waarmee u kunt nagaan of en in hoeverre u zich in een risicozone bevindt voor burn-out.

Stress, overspannen zijn en burn-out zijn termen die we vaak door elkaar gebruiken. Toch gaat het hier niet om éénzelfde verschijnsel maar om verschillende fasen van uitputting.

Kenmerkend is een vaag klachtenbeeld van oververmoeidheid, onrust, hoofdpijn, maagpijn, moeite zich te concentreren, vergeetachtigheid en prikkelbaarheid. Het woord 'burn-out' verwijst naar uitputting en energieverlies. Het zijn veel voorkomende psychosociale risico's in de arbeidscontext die dikwijls leiden tot een langdurige arbeidsongeschiktheid of ziekteverzuim. Soms is het moeilijk psychosociale risico's op het werk te herkennen. Soms speelt ook de persoonlijke situatie een beïnvloedende rol.

Als u niets doet, kunnen uw klachten erger worden. Het belangrijkste is dat u voor uzelf aanvaardt dat er een probleem is en dat u beseft dat u er iets wilt aan veranderen. U hoeft u dan ook zeker niet te schamen of uw klachten te verzwijgen. Open zijn over uw problemen kan u meestal helpen om uw klachten te kunnen plaatsen en ze te verminderen. Praten over uw probleem, ervaring en gevoelens is heel dikwijls een eerste stap in de richting van een oplossing.

Als toonaangevend adviescentrum voor welzijnszorg ontwikkelde POBOS samen met de psycholoog Michael Portzky¹ de "POBOS BURNOUT SCAN". Het is een vragenlijst die laagdrempelig en vrij ter beschikking wordt gesteld als een screening tool om een zelfbeoordeling te kunnen doen van het risico op burn-out. Deze test stelt geen diagnose, maar geeft wel informatie of u al dan niet blootgesteld bent aan stress, overspannen zijn of burn-out en laat u toe de eerste tekenen te herkennen. Het is een tool die dan ook kan helpen bij het herkennen van de problemen (diagnosestelling) en die kan bijdragen tot hulp op maat (therapeutische tool).

Via deze [link](#) vindt u de 'POBOS Burnout Scan'-vragenlijst waarmee u kunt nagaan of en in hoeverre u zich in een risicozone bevindt voor burn-out. Er zijn 30 vragen met telkens een verschillende situatie. Er is geen juist of fout antwoord. Geef spontaan het antwoord dat op dit moment het meest beantwoordt aan de situatie waarin u zich nu bevindt. Lees nadien ook goed de tips en adviezen die op uw scherm verschijnen en tracht deze op te volgen.

Hoogstwaarschijnlijk kunt u via POBOS (www.pobos.be) beroep doen op professionele hulp en de steun vinden die u nodig hebt. U kunt zich uiteraard ook steeds wenden tot uw huisarts, die u eventueel kan doorverwijzen en kan meehelpen zoeken naar een oplossing voor uw probleem.

Door de mogelijkheid van latere nametingen (*u kan de 'POBOS Burnout Scan' meerder keren invullen*) kan u meten of er al merkbare veranderingen opgetreden zijn. De basismeting en de nametingen kunnen afgeprint worden waardoor u deze kan bespreken tijdens de therapeutische opvolging bij een hulpverlener. Het is dan ook een tool die kan bijdragen tot hulp op maat van het individu.

