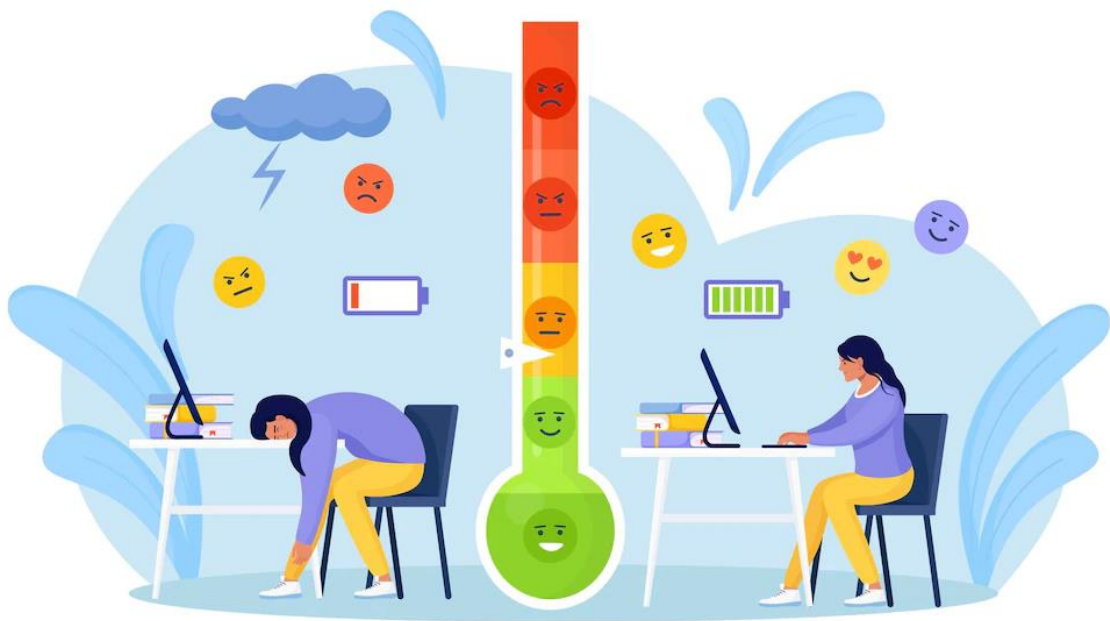


Hoe hoog is jouw stress niveau?

Meet het direct en gratis met de stress thermometer



Deze test is jouw manier om direct te ontdekken hoe hoog je stress niveau is. Doe direct de test en weet wat je meet.

Heb je haast? Dat is geen toeval. Ga dan direct naar pagina 4.

Wat is een Burn-out?

Het woord stress is in de maatschappij van iedere dag ingebakken en klinkt ons niet vreemd meer in de oren. Burn-out wordt door de wetenschap beschreven als continue aanwezige stress, ook wel chronische stress genoemd. Deze chronische stress leidt tot :

- Lichamelijke en emotionele uitputting
- Cynisme en afstandelijkheid
- Het gevoel van ineffectief zijn en weinig te presteren

Gelukkig is het zo dat er waarschuwingen zijn die je helpen om vandaag al te ontdekken of je mogelijk richting een burn-out beweegt. Veel mensen negeren deze signalen en komen daarmee in een burn-out terecht en ontdekken op dat moment pas wat er aan de hand is.

Met deze burn-out preventie thermometer heb je een hulpmiddel in handen waarmee je voor jezelf kunt bepalen of er sprake is van waarschuwingssignalen voor een naderende burn-out. Door dit op een vroeg stadium te ontdekken, bescherm je jouw lichamelijke en geestelijke gezondheid, jouw relaties en ook jouw levensonderhoud. Let wel : Verwar de waarschuwingssignalen niet met gevoelens van vermoeidheid of verveling. Het gaat hier namelijk over een ingesleten en continue aanwezig patroon dat je lichamelijke en geestelijke gezondheid in gevaar brengt.

Verskil tussen mannen en vrouwen

Onderzoeken zoals die van de Montreal University wijzen uit dat vrouwen meer kans hebben om in een burn-out terecht te komen. De trigger voor vrouwen is te vinden in :

- Het type werk dat wordt gedaan
- De behandeling op de werkplek
- Een lager zelfbeeld
- De moeilijke balans met werk-gezin-relaties

Feit : Dit komt veel voor bij vrouwen die in de zorg werkzaam zijn.

De trigger voor mannen is te vinden in:

- Gebrek aan tijdbeheer
- Buitensporige werk inspanning
- Asociale werkpatronen
- Bovengemiddeld verantwoordelijkheidsgevoel voor het gezin

Mannen en vrouwen delen de volgende triggers:

- Arbeidonzekerheid
- Gebrek aan erkenning

Op de volgende pagina zal ik me aan je voorstellen. Wie is Frank en waar houd ik me mee bezig? Daarna kom je bij de thermometer. Vul deze in en je krijgt je resultaat. Wees eerlijk, je hoeft de uitslag met niemand te delen. Het is misschien wel het meest eerlijke zelfonderzoek dat je doet sinds tijden. Veel succes.

Wie ben ik

Ik ben Frank Jongenotter. Ik ben *burn-out preventie coach* met 15+ jaar ervaring. Met mijn ondersteuning blijf je jouw burn-out voor. Je hebt deze thermometer niet voor niets gekozen. Misschien voel je zelf al dat een burn-out steeds dichterbij komt, of het gaat zo langzaam dat je het niet door hebt. Wel merk je dat jouw directe omgeving vindt dat je de laatste tijd wel een erg kort lontje hebt of onrustig/gespannen gedrag vertoont. Er komt een moment dat je je realiseert dat het niet langer zo kan. Gelukkig heb je de eerste stap genomen.



Met mijn ruime ervaring kan ik je helpen de knopen in je leven te ontwarren en zicht te geven op blinde vlekken, want die hebben we allemaal. Op die manier kun je weer ontspannen en genieten van je leven. Plan, na het invullen van deze thermometer, een vrijblijvend 20 minuten intakegesprek. Tijdens dat gesprek kunnen we samen kijken waar ik je bij kan helpen.

Uitgangspunten van mijn coaching

- **Vertrouwen** : Het uitgangspunt voor mij is dat jij je op je vertrouwd kunt voelen. Zonder vertrouwen is er geen openheid. Vanuit de openheid kan ik beter contact leggen en daardoor jou beter begrijpen.
- **Veiligheid** : Als het vertrouwen er is, komt er ruimte beschikbaar om op een veilige manier tot de juiste hulpvraag te komen. En daarna de mogelijke antwoorden te onderzoeken.
- **Humor** : Het leven is uit zichzelf soms al behoorlijk uitdagend en daar kan je met een dosis humor soms ineens een heel ander licht op werpen.
- **Juiste aanpak** : De juiste aanpak voor jou stemmen we samen af. Ik put uit mijn jaren lange ervaring om samen met jou een persoonlijk preventie plan te maken.

Op de volgende pagina komen er drie groepen vragen aan bod:

1. Fysieke problemen en vermoeidheid
2. Cynisme en afstandelijkheid
3. Ineffectief zijn of matig presteren

Probeer je in de stelling in te leven. Kies dan het antwoord dat hoort bij de vraag die er in de eerste kolom staat. Tel na afloop de regels uit de tabel op en noteer het totaal getal.

Plan jouw gesprek met Frank

Drie burn-out preventie thermometer vragen :

Vraag 1 - Herken jij : Fysieke problemen en vermoeidheid?					
Aantal punten	1	3	5	7	Vul getal in
Slaaptekort in een week	Nooit	1 nacht	2 nachten	Meer dan 2 nachten	
Vermoeidheid	Geen last	Soms	Regelmatig	Bijna altijd	
Minder concentratie	Ik ben altijd scherp	Ik mis soms dingen	Ik maak regelmatig fouten	Ik maak veel fouten	
Lichamelijke pijnen	Nooit	Pijnen trekken meestal weg	Pijn komt steeds terug	Pijn verdwijnt niet meer	
Verminderde weerstand	Ik ben gezond	Soms een verkoudheid	3 keer per jaar verkouden	Ik ben vaak ziek	
Angst	Geen angst	Soms verhoogde hartslag	Ik heb regelmatig angst	Ik ben continue gestrest	
Woede	Ik ben nooit boos	Soms kan ik boos zijn	Ik word steeds vaker boos	Ik ben iedere week wel een keer boos	
Depressie	Ik ben blij	Soms overvalt een situatie mij	Ik heb snel een zwaar gevoel	Ik voel me hulpeloos	
Totaal score op fysieke problemen en vermoeidheid :					

Vraag 2 - Herken jij : Cynisme en afstandelijkheid?					
Aantal punten	1	3	5	7	Vul getal in
Plezier	Ik ben altijd vrolijk	Soms is het niet zo leuk	Regelmatig heb ik een dip	Mijn leven is niet plezierig	
Pessimisme	Ik ben blij	Soms heb ik een negatieve gedachte	Ik kan maar slecht uit een dip komen	Ik denk snel zwart	
Ongebonden	Ik weet wat ik mag doen	Soms voelt het als moeten	Ik hang bewust op de rem	Ik trek me veel terug	
Totaal score op cynisme en afstandelijkheid :					

Plan jouw gesprek met Frank

Herken jij: -3- Ineffectief zijn of matig presteren?					
Aantal punten	1	3	5	7	Vul in
Hulpeloosheid	Ik maak altijd het verschil	Soms lukt het niet	Ik krijg regelmatig commentaar	Ik word niet gewaardeerd	
Emotioneel	Ik voel me stabiel	Soms gaat het niet zoals ik wil	Ik voel dat ik niet goed genoeg ben	Ik huil heel snel	
Lage prestaties	Ik werk in een flow	Na een dipje kan ik verder	Ik ervaar een hoge werklast	Mijn werk doet er niet toe	
Totaal score op ineffectief zijn of matig presteren :					

Samenvatting vermoeidheid:

Punten	Beschrijving
4 tot 21	Je hebt het onder controle. Steekt er één aspect sterk uit: werk daar dan apart aan.
21 tot 25	Je komt in een gevarezone en mag gaan letten op wat je lichaam tegen je wil zeggen.
26 tot 56	Word je snel bewust van wat je aan het doen bent. Jouw stoplicht staat al op rood.

Samenvatting afstandelijkheid:

Punten	Beschrijving
3 tot 7	Jouw afstand is gezond. Houdt dat vast en laat anderen zien dat je dit kan.
8 tot 12	Stel mensen op de hoogte van de reden van je afstand. Dat is de eerste stap.
13 tot 21	Stop met vervreemden van je omgeving en jezelf en zoek hulp.

Samenvatting prestatie:

Punten	Beschrijving
3 tot 7	Je maakt zelf het verschil en dat voelt goed.
8 tot 12	Mensen zien dat het je steeds minder lukt. Deel met anderen wat er nodig is.
13 tot 21	Wacht niet op de beslissing van een ander. Geef aan dat het niet (meer) lukt.

Plan jouw gesprek met Frank

En hoe nu verder?

Wat voel je?

Als je ervaart dat de drie thema's je op verschillende aspecten enorm aanspreken en er misschien zelfs uitspringen, ben je precies op tijd. Het is de rode vlag die aangeeft dat je iets moet gaan doen aan de manier waarop je op dit moment leeft en/of werkt.

Wat gebeurt er?

Wat kan gebeuren is, dat je denkt aan al die anderen die net zo hard werken. Zij lijken nergens last van te hebben. Misschien denk je wel vooruit, aan wat mensen zullen zeggen als jij aangeeft dat het zo niet meer verder kan. Het kan ook dat je al eerder het gevoel hebt gehad dat je hebt gefaald.

Wat moet je weten?

Het gaat nooit vanzelf over. Je bent erbij en er zal actie nodig zijn als het knelt. Er zijn een paar stappen essentieel :

- Vraag *medische hulp* voor zware lichamelijke klachten. Stel vast dat daar geen levensbedreigende oorzaak achter zit.
- Neem *ruimte in je agenda* en bekijk de situatie van een afstand. Kijk als een adviseur naar je eigen doen en laten. Wat adviseer je aan jezelf?
- Doe de *belangrijke dingen eerst* en deel die keuze ook met je omgeving.
- Zoek een *bondgenoot op je werk*. Werk daarmee samen aan een weg richting minder politieke druk.
- *Schakel een coach in*. Je hoeft niet de wijsheid in pacht te hebben. Als je hoofd de oplossing wist, was je niet op dit punt terecht gekomen. Ga met je coach op zoek naar jouw overlevingsstrategieën en valkuilen in je leven.
- Zoek *emotionele steun*. Blijf daarbij voelen wat de steun met je doet, zodat je vaststelt dat het bijdraagt aan jouw behoefte.
- Zorg *goed voor jezelf*. Niemand heeft een grotere verantwoordelijkheid voor jou dan jijzelf. Kies voor wat voor jou belangrijk is.
- Zoek een *mooi evenwicht*. Delegeer acties waar mogelijk en stop met het 100% perfect doen van alles.
- Doe een *stap terug*. Bekijk je acties van een afstand. Ook wanneer je weer volop aan de slag kan, vraag je jezelf dan af : Wil ik mijn werk nog steeds op deze manier doen?

Wat kan je doen?

Veel kan je zelf : Je bent van nature krachtig. Soms kan je een *duwtje in je rug* heel goed gebruiken. Als dat is wat je voelt naar aanleiding van deze test, dan wil ik je aanbieden dat je een afspraak met mij maakt voor een kosteloze Burn-out analyse. Maak hiervoor gebruik van de onderstaande knop en maak je afspraak.

Plan een kosteloze burn-out analyse met Frank