

De mini-scan Overgang of burn-out?

Herken de signalen

Invultijd: ± 2 minuten

Anoniem: de antwoorden worden niet opgeslagen of gedeeld

Veel klachten op de werkvloer lijken op stress of burn-out, terwijl de overgang ook een rol kan spelen. Deze mini-scan helpt om eerste signalen te herkennen. Het is geen diagnose, maar een hulpmiddel om het juiste gesprek te voeren over inzetbaarheid en ondersteuning.

Vragen

Beantwoord elke vraag met: nooit / soms / vaak

		Nooit	Soms	Vaak	
Slap & herstel	1	Ik slaap slecht en word vermoeid wakker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2	Mijn energie herstelt onvoldoende, ook na rust of vrije dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Concentratie & cognitie	3	Ik heb moeite met concentreren of ervaar 'brain fog'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4	Ik vergeet sneller dingen dan voorheen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Emotie & prikkelbaarheid	5	Ik ben sneller geïrriteerd of emotioneel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6	Mijn stressreacties zijn heftiger dan ik van mezelf gewend ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lichamelijke signalen	7	Ik heb last van opvliegers, nachtzweeten of temperatuurschommelingen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8	Ik ervaar meer spier- of gewrichtspijn zonder duidelijke oorzaak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werkbeleving	9	Mijn belastbaarheid op het werk is lager dan eerder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	Mijn klachten worden vooral gelabeld als stress of werkdruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Meer informatie, tips en hulpmiddelen over dit onderwerp vind je hier: dpo2.nl/overgang



dpo2
dé verzuimregisseurs

De mini-scan

Indicatieve uitkomst

Herken de signalen



Antwoorden

Herken je vooral 'soms' of 'vaak' bij vraag 7 en 8?

Dan kan de overgang een rol spelen bij de klachten.

Overgangsklachten kunnen zowel lichamelijk als mentaal van aard zijn en worden niet altijd direct herkend.

Herken je vooral 'vaak' bij mentale klachten en werkdruk, met weinig lichamelijke signalen?

Dan kan stress of overbelasting dominant zijn.

Ook dan is het belangrijk om te kijken naar herstel, werkdruk en ondersteuning.

Herken je een combinatie van beide?

Dat komt regelmatig voor.

Juist bij een combinatie is een goede duiding belangrijk, omdat klachten dan snel in een verkeerd traject terecht komen. Een passende aanpak begint bij het herkennen van wat er écht speelt.

Tip: bespreek de uitkomst met je huisarts en vervolgens HR en/of je leidinggevende.
Niet om te labelen, maar om samen te kijken wat helpt.

Tot slot

Twijfel je, of herken je deze signalen bij medewerkers in je organisatie? Op onze themapagina vind je meer informatie, praktische tips en vervolgstappen: dpo2.nl/overgang



*Deze mini-scan is bedoeld als hulpmiddel voor bewustwording en gesprek.
De scan vervangt geen medisch advies of beoordeling.*



Meer informatie, tips en hulpmiddelen over dit onderwerp vind je hier: dpo2.nl/overgang



dpo2
dé verzuimregisseurs