

MBI klachtenlijst

ALLEEN IN TE VULLEN INDIEN U BETAALDE ARBEID VERRICHT

Testnummer : Test: voor / tijdens / na Testdatum: / /
 Patiënt : m / v Leeftijd: Beroep:
 Indicatie :
 Diagnose :

Nooit	Sporadisch	Af en toe	Regelmatig	Dikwijls	Zeer dikwijls	Altijd
0	1	2	3	4	5	6
Komt niet voor	Een paar keer per jaar of minder	Eens per maand of minder	Een paar keer per maand	Eens per week	Een paar keer per week	Dagelijks

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door het best passende cijfer te omcirkelen?

- | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Aan het einde van een werkdag voel ik me leeg | 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Ik voel me vermoeid als ik 's morgens opsta en er weer een werkdag voor me ligt | 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Ik kan mij gemakkelijk inleven in de gevoelens van mijn collega's en/of klanten | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Ik heb het gevoel, dat ik sommige collega's en/of klanten te onpersoonlijk behandel | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. De hele dag met mensen werken, vormt een zware belasting voor mij | 6 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Ik weet de problemen van collega's en/of klanten adequaat op te lossen | 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Ik voel mij "opgebrand" door mijn werk | 8 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Ik heb het gevoel, dat ik het leven van andere mensen op een positieve manier beïnvloed door mijn werk | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Ik heb het idee dat, sinds ik deze baan heb, ik onverschilliger ben geworden tegenover andere mensen | 10 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Ik maak mij er zorgen over, dat mijn werk mij gevoelsmatig afstompt | 11 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Ik voel me gefrustreerd door mijn baan | 12 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Ik denk dat ik me teveel inzet voor mijn werk | 13 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Het kan me niet echt schelen wat er met sommige collega's en/of klanten gebeurt | 14 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Met mijn collega's en/of klanten kan ik gemakkelijk een ontspannen sfeer scheppen | 15 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Het werken met collega's en/of klanten vrolijkt mij op ... | 16 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Ik heb in deze baan veel waardevolle dingen bereikt | 17 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Ik voel me aan het einde van mijn latijn | 18 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. In mijn werk ga ik heel rustig om met emotionele problemen | 19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Ik heb het gevoel dat collega's en/of klanten mij hun problemen verwijten | 20 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |