

## Stresstest

Spanningen op het werk, spanningen thuis. Iedereen kent wel situaties waarin onder grote druk gewerkt of geleefd wordt. Bent u gevoelig voor stress?

Via deze test kunt u achterhalen hoe stressbestendig u bent.

Vul hieronder per stelling in hoeverre die op uw situatie van toepassing is. Het invullen kost circa 10 minuten. Daarna leest u de uitslag en mogelijkheden voor vervolg. \*)

### Persoonlijke scorelijst

	Dit klopt...	..helemaal	.. vaak	.. af en toe	.. helemaal niet
1. Ik ben snel geïrriteerd door anderen.					
2. Ik kan mijn emoties niet goed uiten.					
3. Ik ben zelden zeker van mezelf.					
4. Ik heb haast bij het afhandelen van zaken.					
5. Ik maak me lang zorgen over wat is gebeurd.					
6. Ik kan ook in mijn vrije tijd moeilijk afstand nemen van mijn werk.					
7. Ik zie de toekomst somber in.					
8. Ik aarzel bij beslissingen.					
9. Ik ben gauw bang.					
10. Ik wind me snel op.					
11. Ik voel me eenzaam.					
12. Ik ben gevoelig voor weersomstandigheden.					
13. Ik ben ontevreden over de meeste van mijn prestaties.					
14. Ik word snel ongeduldig.					

\*) Bij het aanvinken van keuzes wordt uw totaalscore berekend. Deze vindt u bovenaan pagina 3. Het is mogelijk dat dit vanwege uw instellingen niet werkt en de score op nul blijft staan. In dat geval verschijnt bovenin een melding dat 'JavaScript is uitgeschakeld'. Klik rechts van die melding op 'Opties' en kies 'Javascript eenmalig inschakelen voor dit document'. Hierna slaat u de wijzigingen op en is de test klaar voor gebruik.

Let op: door het opslaan verdwijnen al uw keuzes, dus doe dit voordat u de test gaat invullen!

Dit klopt...	..helemaal	.. vaak	.. af en toe	.. helemaal niet
15. Ik vind dat ik te veel rook.				
16. Ik heb weinig zelfvertrouwen.				
17. Ik kan niet goed nadenken in moeilijke situaties.				
18. Ik voel me opgejaagd in mijn werk.				
19. Ik slaap niet goed.				
20. Ik hoor graag tot de beste en meest succesvolle mensen.				
21. Ik drink meer dan goed voor me is.				
22. Ik kom moeilijk tot rust.				
23. Ik kan me slecht concentreren.				
24. Ik kom lichaamsbeweging te kort.				
25. Ik heb het gevoel onder voortdurende tijdsdruk te staan.				
26. Ik ben gevoelig voor lawaai.				
27. Ik heb snel hoofdpijn.				
28. Ik krijg vaak klamme handen.				
29. Ik kan slecht tegen kritiek.				
30. Ik schrik vaak overmatig.				
31. Ik wantrouw veel mensen om me heen.				
32. Ik heb regelmatig maagklachten.				
33. Ik laat mijn leven te veel door anderen/ omgeving beheersen.				

## Uitslag stresstest

Uw score is



Blijft uw score op nul? Controleer dan uw instellingen.  
Zie de instructie onderaan deze test. \*)

0 – 9

U bent goed stressbestendig en in balans. Blijf voldoende bewegen en zorg voor afwisseling in ontspanning na inspanning.

10 – 22

U bent voldoende stressbestendig, kijk naar zwakke eigenschappen of gewoontes die meer aandacht verdienen. U bent zich bewust van uw balans en mogelijkheden om de balans goed in evenwicht te houden. Houd dit vast.

23 – 32

Er zijn bij u beginnende stressverschijnselen gemeten. Het advies aan u is om actiever aan stressbestendigheid te werken. Kijk bewust naar verbetermogelijkheden en zorg dat in- en ontspanning in balans zijn. Het is belangrijk dat u uw beginnende stressverschijnselen serieus neemt en zorgt voor een verbetering. Uw stressverschijnselen kunt u door uw eigen acties doen afnemen.

33 – 46

De stressverschijnselen die u ervaart, worden hinderlijk. Maak uw stressklachten bespreekbaar met uw leidinggevende, collega's en of vrienden. U wordt geadviseerd om kritisch naar uw oplossingsmogelijkheden in werk of privé te kijken. Indien u zich zorgen maakt over uw balans, kunt u door [hier](#) te klikken een Mental Check Up met een bedrijfsmaatschappelijk werker van Gimd aanvragen.

47 of meer

Uw stressverschijnselen overheersen uw werk en privéleven. U bent uit balans geraakt. Begeleiding is wenselijk en wordt u geadviseerd om in te zetten. U kunt door [hier](#) te klikken een Mental Check Up met een bedrijfsmaatschappelijk werker van Gimd aanvragen.

## Mental Check Up

De Mental Check Up is een gesprek met de bedrijfsmaatschappelijk werker waarin u samen de door u ingevulde stresstest doorneemt.

U bespreekt verschillende leefgebieden, leefstijl en uw huidige balans. Indien de bedrijfsmaatschappelijk werker inschat dat u ondersteuning nodig heeft om uitval te voorkomen en een gezond evenwicht tussen werk en privé te herstellen, dan ontvangt uw werkgever (in overleg met u) een advies om vervolgesprekken te voeren met de bedrijfsmaatschappelijk werker.

\*) Bij het aanvinken van keuzes wordt uw totaalscore berekend. Deze vindt u bovenaan pagina 3. Het is mogelijk dat dit vanwege uw instellingen niet werkt en de score op nul blijft staan. In dat geval verschijnt bovenin een melding dat 'JavaScript is uitgeschakeld'. Klik rechts van die melding op 'Opties' en kies 'Javascript eenmalig inschakelen voor dit document'. Hierna slaat u de wijzigingen op en is de test klaar voor gebruik. Let op: door het opslaan verdwijnen al uw keuzes, dus doe dit voordat u de test gaat invullen!