

Werkstressoren Energiebronnen Burnout Model (WEB)

0 = doet zich niet voor	1 = in lichte mate aanwezig	2 = uitgesproken aanwezig
-------------------------	-----------------------------	---------------------------

Stressoren

Werkgerelateerde stressoren

■ Hoge werkdruk (wachlijsten, caseload, overvraagd worden...)	
■ Emotioneel veeleisende cliënten	
■ Conflictueuze werkrelatie (concurrentie, pestgedrag, ongewenste intimiteiten)	
■ Onduidelijke opdracht of tegengestelde opdrachten	
■ Onduidelijke doelstellingen	
■ Geringe support (onbegrijpend diensthoofd)	
■ Lage verloning (ongelijke verloning voor zelfde werk, niet verlonen van verantwoordelijkheid)	
■ Geen doorgroeimogelijkheden	
■ Geen VTO-beleid	
■ Beperkte aanspreking van mogelijkheden (end of the line, onderprestatie)	
■ Specifiek probleem:	
■ Specifiek probleem:	
■ Specifiek probleem:	
Totaal alle scores samen	

Privégerelateerde stressoren

■ i.v.m. opvoeding van de kinderen	
■ i.v.m. (partner)relatie (problemen, scheiding)	
■ i.v.m. familie (ruzie, overlijden)	
■ i.v.m. sociale omgeving (sociaal isolement)	
■ i.v.m. gezondheid (ziekte, verslaving...)	
■ i.v.m. materiële toestand (schulden...)	
■ Specifiek probleem:	
■ Specifiek probleem:	
■ Specifiek probleem:	
Totaal alle scores samen	

0 = doet zich niet voor	1 = in lichte mate aanwezig	2 = uitgesproken aanwezig
-------------------------	-----------------------------	---------------------------

Energiebronnen

Organisatieniveau

■ loopbaanmogelijkheden	
■ salaris	
■ jobzekerheid	

Interpersoonlijk niveau

■ collegiale steun	
■ duidelijke leiding	
■ teamsfeer	

Werkorganisatie

--	--

■ rolonduidelijkheid	
■ participatie in de besluitvoering	
Taakniveau	
■ feedback (interview, supervisie)	
■ afwisseling (jobvariatie, jobrotatie)	
■ vorming, opleiding, training	
■ autonomie	
Totaal alle scores samen	
Privé energiebronnen	
■ relatie en gezin	
■ sociale contacten	
■ "zelfrealisatie" (maatschappelijke engagement, artistieke expressie)	
■ persoonlijke groei (psychotherapie, cursussen en opleidingen)	
■ ontspanning (sport, hobby, reizen)	
Totaal alle scores samen	

Zijn beide blokken in evenwicht?

Heb je de neiging een werkstressor meer gewicht te geven dan een energiebron?
 Probeer hierin objectief te zijn.

Hoe is de interferentie tussen werk en privé? (werk beïnvloedt privé meer dan andersom of vice versa).

