



BURN-OUT CHECKLIST VOOR DOCENTEN

HERKEN JIJ DEZE SIGNALLEN?

Werkdruk en verwachtingen

	JA	NEE
Moet je regelmatig werk meenemen naar huis (nakijken, administratie)?		
Wordt het normaal gevonden dat je overwerkt?		
Heb je structureel te weinig tijd binnen je rooster om je werk af te krijgen?		
Krijg je vaak extra taken zonder compensatie?		

Cultuur en leiderschap

	JA	NEE
Is het bespreekbaar om je overbelast te voelen, zonder zwak over te komen?		
Wordt verzuim door stress of burn-out als falen gezien?		
Is het schoolteam regelmatig vermoeid, cynisch of afstandelijk?		
Is het leiderschap gericht op prestaties (resultaten, inspectie) i.p.v. welzijn?		

Balans en herstel

	JA	NEE
Kun je écht loskomen van school tijdens vakantie of vrije dagen?		
Wordt je beschikbaarheid buiten lestijden als vanzelfsprekend gezien?		
Is er weinig ruimte voor reflectie of persoonlijke ontwikkeling?		
Voel je je schuldig als je ziek bent of een vrije dag opneemt?		

Resultaat

0–3 keer “ja”	De signalen zijn beperkt, maar waakzaamheid blijft belangrijk.
4–7 keer “ja”	Er is een duidelijke werkdrukproblematiek.
8–12 keer “ja”	Grote kans op een burn-out.

