

.....

.....

.....

.....

BURN-OUTSIGNALEN BIJ DOCENTEN

DE PRAKTISCHE CHECKLIST

Voor zelfreflectie, observatie en teamgesprekken



Let op: dit is geen diagnose-instrument. Burn-outklachten kunnen lijken op of samengaan met onder andere: depressie, angst, ADHD, slaapstoornissen, schildklierproblemen of langdurige stress. Schakel bij twijfel de bedrijfsarts in.



1) Snelle signaleringscheck (1 minuut)

Vink aan wat de afgelopen **2–4 weken** merkbaar is (meer dan “een drukke week”).

Kies per aangevinkt signaal:

Frequentie:	→	1 = soms, 2 = wekelijks, 3 = bijna dagelijks
Impact:	→	1 = mild, 2 = merkbaar, 3 = belemmert duidelijk

A. Energie

- Ik ben moe **vóór** de werkdag begint → ☐ ☐ ☐
- Herstel in weekend/vrije dag lukt nauwelijks → ☐ ☐ ☐
- “Opladen” kost steeds meer tijd dan vroeger → ☐ ☐ ☐

B. Emotie

- Ik ben sneller geïrriteerd/boos dan normaal → ☐ ☐ ☐
- Ik voel me vaker leeg, vlak of emotioneel “op” → ☐ ☐ ☐
- Ik ben cynischer over leerlingen/ouders/school → ☐ ☐ ☐

C. Werk

- Ik stel taken uit die ik eerder makkelijk deed → ☐ ☐ ☐
- Ik maak meer fouten of vergeet meer → ☐ ☐ ☐
- Ik zie op tegen lessen/klassen die eerder oké waren → ☐ ☐ ☐

D. Lichaam

- Slecht slapen of niet uitgerust wakker worden → ☐ ☐ ☐
- Spanningsklachten (hoofdpijn, nek/schouders, buik) → ☐ ☐ ☐

Als je 5+ vakjes aankruist:

Neem dit serieus en ga door met de uitgebreide checklist hieronder.

2) Uitgebreide checklist per domein

A) Emotionele signalen (uitputting & ontregeling)

- Prikkelbaarheid: sneller snauwen, kort lontje → ☐ ☐ ☐
- Emotionele labiliteit: sneller huilen/overweldigd → ☐ ☐ ☐
- Gevoel van falen of schaamte (“ik kan dit niet meer”) → ☐ ☐ ☐
- Angst/spanning vóór werk (zondagsstress) → ☐ ☐ ☐
- Cynisme/afstand: “*het kan me niet meer schelen*” → ☐ ☐ ☐
- Minder plezier/zin in lesgeven (verlies van bevlogenheid) → ☐ ☐ ☐
- Schuldgevoel bij rust nemen of “*nee*” zeggen → ☐ ☐ ☐
- Minder empathie/geduld met leerlingen of collega's → ☐ ☐ ☐

B) Cognitieve signalen (concentratie & denken)

- Concentratieproblemen tijdens les/vergaderingen → ☐ ☐ ☐
- Vergeetachtigheid: afspraken, namen, administratie → ☐ ☐ ☐
- Besluiteloosheid: eindeloos wikken/wegen → ☐ ☐ ☐
- “Mist in het hoofd”, vertraagd denken → ☐ ☐ ☐
- Overmatig piekeren (ook 's nachts) → ☐ ☐ ☐
- Minder creativiteit/flexibiliteit in de klas → ☐ ☐ ☐
- Sneller overprikkeld door geluid/drukke → ☐ ☐ ☐
- Kleinste taken voelen “te groot” (executieve uitval) → ☐ ☐ ☐

C) Lichamelijke signalen (stress-systeem staat aan)

- Slaapproblemen (inslapen, doorslapen, vroeg wakker) → ☐ ☐ ☐
- Aanhoudende vermoeidheid ondanks genoeg slaap → ☐ ☐ ☐
- Hoofdpijn, nek-/schouderpijn, kaak klemmen → ☐ ☐ ☐
- Hartkloppingen, benauwdheid, opgejaagd gevoel → ☐ ☐ ☐

- Maag-/darmklachten, misselijkheid, veranderde eetlust → ☐ ☐ ☐
- Verhoogde vatbaarheid voor infecties (vaker ziek) → ☐ ☐ ☐
- Duizeligheid, trillen, zweten, “onrust in lijf” → ☐ ☐ ☐

D) Gedrag & coping (hoe je het volhoudt)

- Meer koffie/energie-drank om te functioneren → ☐ ☐ ☐
- Meer alcohol/rook/vape/medicatie om te ontspannen
of te slapen → ☐ ☐ ☐
- Vermijden: mailbox niet openen, nakijkwerk “parkeren” → ☐ ☐ ☐
- Overcompenseren: perfectionisme, extra uren,
alles zelf doen → ☐ ☐ ☐
- Minder bewegen of juist dwangmatig sporten als uitlaatklep → ☐ ☐ ☐
- Terugtrekken: minder contact met collega’s/vrienden → ☐ ☐ ☐
- Sneller conflicten of defensief reageren → ☐ ☐ ☐
- Grenzen vervagen: altijd “aan”, ook ’s avonds/’s nachts → ☐ ☐ ☐

E) Werkgerelateerde signalen (functioneren & belasting)

- Structureel overuren, weinig pauzes,
doorwerken in weekenden → ☐ ☐ ☐
- Herstelmomenten verdwijnen (geen echte rust) → ☐ ☐ ☐
- Toenemende weerstand tegen vergaderingen/innovaties → ☐ ☐ ☐
- Gevoel van controleverlies (werk “loopt over”) → ☐ ☐ ☐
- Minder effectiviteit: meer tijd nodig voor dezelfde taken → ☐ ☐ ☐
- Administratie stapelt op; deadlines missen → ☐ ☐ ☐
- Meer incidenten/klachten/“gedoe” ervaren
(subjectief of objectief) → ☐ ☐ ☐
- Toenemend verzuim of vaak “net aan” aanwezig → ☐ ☐ ☐

F) Sociale signalen (team, ouders, leerlingen)

- Minder geduld met ouders/leerlingen, sneller escalatie → ☐ ☐ ☐
- Vermijden van contact: oudergesprekken uitstellen → ☐ ☐ ☐
- Minder samenwerking, meer wantrouwen
("zij snappen het niet") → ☐ ☐ ☐
- Gevoel er alleen voor te staan → ☐ ☐ ☐
- Thuis kortaf, minder beschikbaar, sneller ruzie → ☐ ☐ ☐
- Minder zin in sociale activiteiten (ook buiten werk) → ☐ ☐ ☐

3) Docent-specifieke "klas-signalen"

Deze zijn vaak vroeg zichtbaar bij docenten:

- Minder pedagogische rust: sneller straffen, minder nuance → ☐ ☐ ☐
- Meer stemklachten (hees), meer spanning in stemgebruik → ☐ ☐ ☐
- Minder structuur/overzicht in les (onvoorbereid voelen) → ☐ ☐ ☐
- Meer "brandjes blussen", minder proactief handelen → ☐ ☐ ☐
- Overprikkeling door klasgeluid → shutdown/boosheid → ☐ ☐ ☐
- Minder differentiatie/creativiteit;
les wordt "op de automatische piloot" → ☐ ☐ ☐
- Minder humor/verbinding, meer afstandelijke stijl → ☐ ☐ ☐
- Steeds vaker denken: "ik trek deze groep niet meer" → ☐ ☐ ☐

4) Risicofactoren (context die burn-out waarschijnlijker maakt)

Vink aan wat nu speelt:

Werkdruk & rol

- Grote klassen / veel zorgleerlingen
zonder voldoende ondersteuning → ☐ ☐ ☐
- Veel taken naast lesgeven
(mentoraat, coördinatie, projecten) → ☐ ☐ ☐
- Veel toetsdruk/nakijkwerk, piekbelasting → ☐ ☐ ☐
- Onrustige teamsituatie / tekort aan personeel → ☐ ☐ ☐
- Onheldere verwachtingen of voortdurend veranderend beleid → ☐ ☐ ☐
- Weinig autonomie/ruimte in aanpak → ☐ ☐ ☐

Persoonlijke factoren (niet “schuld”, wel relevant)

- Perfectionisme / hoge verantwoordelijkheidszin → ☐ ☐ ☐
- Moeite met grenzen stellen of “nee” zeggen → ☐ ☐ ☐
- Sterke loyaliteit: taken overnemen van collega's → ☐ ☐ ☐
- Thuis extra belasting (zorg, relatieproblemen, mantelzorg) → ☐ ☐ ☐
- Eerdere burn-out/overspannenheid of
langdurige stressperiode → ☐ ☐ ☐

5) Rode vlaggen: direct actie nodig

Als één of meer hiervan geldt, **niet afwachten**:

- Paniekaanvallen of ernstige angst die functioneren belemmert → ☐ ☐ ☐
- Niet meer kunnen opstaan/naar school gaan (instorten) → ☐ ☐ ☐
- Flauwvallen, pijn op de borst, ernstige benauwdheid → ☐ ☐ ☐
- Middelengebruik neemt duidelijk toe om “het vol te houden” → ☐ ☐ ☐
- Gedachten aan zelfbeschadiging of suïcide → ☐ ☐ ☐

Bij acute crisis: bel 112.

Bij suïcidale gedachten: **113 Zelfmoordpreventie** (bel **113** of **0800-0113**).

6) Praktische “score” om ernst in te schatten (handig voor gesprekken)

Tel grofweg op (je hoeft niet perfect te rekenen):

- **0–15:** opletten, preventief bijsturen
- **16–30:** serieuze stress/beginnende uitval → plan hulp & werkafspraken
- **31+ of snelle toename:** hoog risico → **bedrijfsarts/huisarts** snel betrekken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7) Wat te doen als je signalen herkent (concreet stappenplan)

Voor de docent (zelf)

1. **Schrijf 5 belangrijkste klachten** op + sinds wanneer (helpt arts/bedrijfsarts).
2. **Bespreek het vroeg:** leidinggevende/coach/vertrouwenspersoon.
3. **Plan een afspraak met huisarts of bedrijfsarts** (zeker bij >2–4 weken aanhoudende klachten).
4. **Maak werkafspraken voor 2–3 weken:**
 - 1–2 taken schrappen of tijdelijk pauzeren
 - nakijk- of administratielimiet
 - bescherming van pauzes en e-mailgrenzen
5. **Herstel prioriteren:** slaap, rustmomenten, bewegen, schermtijd omlaag.

Voor collega/leidinggevende (als je het bij iemand ziet)

- Begin met observaties, niet met labels: *“Ik merk dat...”*
- Vraag naar draaglast/draagkracht: *“Wat kost nu het meeste energie?”*
- Bied **concrete hulp**: rooster-aanpassing, minder mentortaken, co-teaching, administratieve steun.
- Leg vast: **wat stoppen we, wat kan wachten, wie pakt wat op, wanneer evalueren we** (bijv. over 2 weken).

8) Gespreksvragen (klaar om te gebruiken)

- “Wat zijn de drie momenten op een dag waarop je het meest leegloopt?”
- “Wat is nu het eerste signaal dat je over je grens gaat?”
- “Wat heb je nodig om morgen 10% lucht te ervaren?”
- “Welke taken leveren weinig op maar kosten veel?”
- “Wat zou je tegen een collega zeggen die dit had?”