



'BBTI' = 'Blankert Burnout Trigger Inventory'

Versie 1.1 © Stichting Burnout info@burnout.nl

Burnout is vooral een kwestie van 'energievretende' of 'energiegevende' factoren'. Kun je van onderstaande lijst van factoren per factor aangeven 0 = niet van toepassing, of: 1 = een beetje tot 7 = heel erg van toepassing?

Indien u de uitslag naar ons mailt, krijgt u ook een vergelijking met 'database'.

Tip: na invullen eerst SAVEN alvorens te mailen.

| Op het werk | 0 = niet van toepassing | 1 = beetje = 7 zeer veel van toepassing |
|---|-------------------------|---|
| A. deel 1 op het werk EV | | |
| 1. overdaad aan verplichtingen | | 6 (invullen van 7 a 8 systemen, overdaad aan prikkels van 120 leerlingen per week, projecten, ouderavonden, teamverplichtingen, voorbereiden in het weekend... en nog is het niet genoeg). Tegenwoordig infodagen ook op een zaterdag, 1 week minder zomervakantie, 5 jaar op de 0 lijn qua salaris, nieuwe onderwijsmethode waarvoor ook weer werkgroepen zijn, oh ja, en natuurlijk cursussen en trainingen... maar die doen we natuurlijk in de avonduren. In de avond kon ik – naast mijn sporten – nauwelijks meer aan mezelf toe... om 07.00 uur gaat weer de wekker. |
| 2. overdaad aan prikkels | | 6 zie punt 1. |
| 3. aantal zeer storende, energievretende, irriterende interacties | | 6 In het onderwijs continu |
| 4. geen privacy meer, 'recht op eigen emotie en privé' | | 6 Geen eigen zitplaats meer, flexplekken in een lokaal waar 20 docenten zitten ... de onderwijsmanager heeft natuurlijk 1 eigen lokaal ... maar die is ook meer gelijk dan de ander |
| 5. gebrek aan controle = gebrek aan vrijheid van werkindeling | | 7 de lesroosters gelden (18 klokuren in 4 werkdagen) ... oh ja, als er een collega ziek is `zet je natuurlijk je schouders eronder' om deze uren op te vangen |
| 6. gebrek aan financieel rechtvaardige beloning | | 7 Ik houd niets over aan het einde van de maand ... geen perspectief hebben en een pensioengerechtigde leeftijd die telkens verhoogd wordt Ondertussen ben ik wel voor mezelf begonnen en ga ik per 1 januari 2016 3 dagen per week in het onderwijs werken |
| 7. deadlines | | 7 IEDERE DAG – het lesrooster bepaalt |
| 8. gebrek aan duidelijkheid functie | | 2 het is duidelijk dat je alle operationele taken moet doen om de onderwijsboel draaiende te houden |
| 9. gebrek aan duidelijkheid beslisbevoegdheid | | 6 er wordt telkens gesproken over `rendement', `verantwoording' en `je verantwoordelijkheid nemen' ... maar als je enigszins buiten de |

| | | |
|---|---|---|
| | | onderwijskaders loopt zijn er altijd wel managers, maar ook collega's die dit weer bespreken, aan de kaak stellen, het niet willen hebben, zeiken.... |
| 10. er wordt bij beslissingen die mij treffen, geen rekening gehouden met mijn behoeften | | 10. Ik zet hier een 10 Geheel en al. Rendement is wat het College van Bestuur wil... wat de docenten willen INTERESSEERT DE LEIDINGGEVENDE NIET ... je hebt maar in hun pas te lopen... |
| 11. teveel onverwachte 'dreigingen' | | 6 Dreigingen van buiten de school, in die zin dat politiek, ministerie continu de regels veranderen (die direct van invloed zijn op het onderwijswerk) terwijl je bezig bent met je werk; dreigingen vind ik ook dat je continu achterloopt met je mailbox. Terwijl je les aan het geven bent, sturen de managers en coördinatoren telkens mailtjes die je na je lesuren weer moet gaan lezen en/of actie ondernemen... |
| 12. te moeilijke werkinhoud | | 3 Soms, als ik op professioneel niveau bij moet scholen, kennis moet bijspijkeren, voorbereiden ... maar didactisch ook ervoor moet zorgen dat ik de helicopterview houd... ik ben overigens wel een man van structuur... ik heb aan onderwijsinnovatie gedaan door de introductie van lesplannen voor het gehele schooljaar |
| 13. teveel te doen | | 7 JA, prikkels, prikkels, prikkels |
| 14. gebrek aan overzicht | | 3 Ik wil juist alles onder controle hebben middels een duidelijke structuur, documentatie van mijn mailbox, alles info van leerlingen en docenten en lesplannen maken |
| 15. gebrek aan waardering en begrip door leiding of collega's | | 7 |
| 16. gebrek aan waardering en begrip door klanten | | 7 Leerlingen vinden het vak van docent niets (leerlingen zijn over het algemeen aardig, maar brengen ook de straatcultuur in de klas... kunnen ze niets aan doen, maar op opvoedkundig vlak komt dat er naast het lesgeven nog eens bij) ... 1 op de 500 leerlingen wil misschien wel docent worden. |
| 17. algehele sfeer is niet 'de mijne' | | 7 voor mij slaat het werk mijn creativiteit dood, door energievretend werk, 'domme' beslissingen van leidinggevenden die het zelf ook te druk hebben, het niet overleggen met docenten, zaken op papier zetten en denken dat 'het' dan geregeld is |
| 18. te eenvoudig of te monotoon werk | | 7 Ja, het wordt gewoon de malle molen van het onderwijsleven, regeltjes, systemen invullen, lesuren draaien, teamvergaderingen (draagt weinig bij aan echt rendement).... Het gaat in het mbo om.... Uren draaien die gesubsidieerd zijn, en dat moet weer middels allerlei systemen verantwoord worden... |
| 19. gedwongen zijn tot onethisch handelen of bij een organisatie horen die voor u 'storend onethisch handelt' | 0 | Ik doe niets wat ik echt niet vind kunnen.... Ook niet bij een dienstopdracht. |
| B. deel 2 op het werk (gebrek EG) | | |
| 1. gebrek aan leuke werkonderdelen | | 7 Het gaat om lesuren draaien... daar wordt geld mee verdiend |
| 2 gebrek aan 'lollige' menselijke interactie | | 7 weinig tijd over i.v.m. energiezuigend werk, weinig contact met collega's die altijd druk zijn en na 16.00 uur naar huis rennen.... Ik ook |

| | | |
|---|--|--|
| 3 gebrek aan inspirerende fysieke omstandigheden | | Ik begrijp deze vraag niet... bedoel je sporten, reiki behandelingen????? |
| 4 gebrek aan pauzes | | 7 2 maal 30 minuten per dag... dat is niets |
| 5 gebrek aan energiegelovende muziek | | 7 Er is geen muziek |
| 6. gebrek aan humor | | 7 ik lach me gek iedere dag om die onzin cultuur |
| 7. gebrek aan begrip in het algemeen | | 7 Die zie ik niet bij de meeste leidinggevend. De tent moet draaien, de leerlingen moeten les krijgen, het moet gaan volgens planning, dat voor het rendement en de resultaten belangrijker is dan de mens, docent |
| 8. gebrek aan persoonlijke, wederzijdse interactie | | 7 Er is te veel interactie.... Met mensen en systemen, binnen het onderwijs en buiten het onderwijs, druk, druk, er is altijd werkdruk |
| 9. gebrek aan voorspelbaarheid en continuïteit | | 1 Juist niet.... De lesroosters bepalen de continuïteit ... er is weinig tot geen ruimte meer voor andere leuke dingen omdat er 'lesuren gedraaid moet worden'.... Eerder doorgedraaid ervan raken |
| 10. niet aansprekende werkhoud (geen affiniteit) | | 7 Mijn passie is verdwenen, het is gewoon werk geworden omdat ik mijn hypotheek moet betalen |
| 11. gebrek aan waardering en begrip door leiding en/of collega's | | 10 Je schouders er onder zetten, de uren draaien, we moeten het immers allemaal... docenten zijn over het algemeen niet zo slim, maar zeer angstig van aard... hun baantje te verliezen |
| 12. gebrek aan waardering en begrip door klanten | | Zie punt 16 hierboven... leerlingen hebben hun eigen autoriteit en vinden het vak van docent niet boeiend... |
| C. Naast het werk (EG) | | |
| 1. gebrek aan vrije tijd | | 7 Enkel in het weekend |
| 2. gebrek aan ontspanning om te herstellen | | 10 ... in de zomervakantie ben ik onderuit gegaan... van de 7 weken zomervakantie is er dit jaar 1 week vanaf gegaan voor meer lesuren en meer werken aan je professionaliteit ... ik ben blij dat er een CAO en een vakbond is... want anders heeft een bestuur gewoon cart blanche |
| 3. gebrek aan interesses buiten het werk | | 2 die zijn juist toegenomen nu ik met een burnout thuis zit |
| 4. tijd kwijt zijn aan 'verwerkingstijd' werk – emotioneel of cognitief het werk moeten 'verwerken' na werktijd | | 7 ja, vooral in de avonduren en in schoolvakanties die altijd te kort zijn |
| 5. gebrek aan liefde en/of waardering | | 7 ik woon alleen, heb geen liefde in mijn leven, nooit samengewoond, heb geen kinderen |
| 6. gebrek aan levenszin/levensorientatie | | 2 ik weet verdomd goed wat ik wil ... 1 miljoen euro en ik ga rondreizen en lekker voor mezelf werken als freelancer en ondernemer |
| 7. gebrek aan sociale contacten | 0 heel veel sociale contacten, ik heb er juist te weinig tijd voor | |
| 8. gebrek aan goede herstelomgeving (natuur, ontspannend huis, tuin etc.) | | 7 ik vind het ontzettend moeilijk om mijn huis liefdevol in te richten... als een organisatie mij daar mee zou kunnen helpen... ik ben er echt aan toe |
| 9. teveel reistijd – woon-werk en dienstreizen – inclusief stress | | 7 ja... van mijn huis naar het werk is 50 minuten met het openbaar vervoer, ik heb momenteel geen geld voor een auto |

Einde /end. Indien u de uitslag naar ons mailt, krijgt u ook een vergelijking met 'database'.