

Jouw persoonlijke testuitslag

Bedankt voor het maken van deze test – wat goed dat je deze stap hebt genomen om inzicht te krijgen in je mentale, emotionele en fysieke gesteldheid. Op basis van je antwoorden wordt je huidige situatie ingeschaald als:

Ernstige stressgerelateerde klachten

Samenvatting van de bevindingen:

De testresultaten wijzen op een verhoogd en zorgwekkend niveau van stressklachten. Het patroon dat zichtbaar wordt, duidt op een reële kans op of het ontstaan van chronische stress of burn-out.

Interpretatie:

Er is sprake van een duidelijke disbalans in je mentale, emotionele en/of fysieke belastbaarheid. Indien deze klachten aanhouden of toenemen, kunnen ze leiden tot langdurige uitputting, cognitieve verstoringen en verlies van functioneren.

Advies:

Wij adviseren dringend om je situatie serieus te nemen en directe actie te ondernemen. Dit betekent onder andere het terugbrengen van belasting, het prioriteren van herstel, en het zoeken van professionele begeleiding.

Vervolgstep:

Wij raden aan om op korte termijn een [vrijblijvende intakegesprek](#) te plannen met een van onze gespecialiseerde coaches. In dit gesprek brengen we jouw situatie in kaart en bespreken we mogelijke vervolgstappen richting duurzaam herstel.

Met warme groet,

Drs. Barbara Kok
Psychosociaal therapeut



*Deze test is zorgvuldig samengesteld door ervaren psychologen en SNRO-gecertificeerde coaches.
De uitslag is indicatief en bedoeld als eerste stap richting bewustwording en – indien nodig – herstel.
Dit rapport vervangt geen medische diagnose, maar kan wel waardevolle handvatten bieden.
Je kunt het gebruiken voor eigen inzicht of delen met je werkgever, coach of arts.*

