

# 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:

## Signalen van beginnende stressklachten

### Samenvatting van de bevindingen:

Je antwoorden wijzen op duidelijke signalen van stress. Hoewel er op dit moment geen sprake lijkt van een ernstig of chronisch patroon, is er wel sprake van een disbalans die serieuze aandacht vraagt.

### Interpretatie:

Je bevindt je mogelijk in een belastende fase waarin je herstelvermogen onder druk staat. Als deze situatie aanhoudt zonder de juiste maatregelen, vergroot dit het risico op overspanning of burn-outklachten op termijn.

### Advies:

We adviseren om je energiebalans en stressniveau actief in kaart te brengen en concrete stappen te zetten richting herstel. Denk aan het creëren van rustmomenten, het bijstellen van verwachtingen, het bewaken van je grenzen en het versterken van fysieke, mentale en emotionele veerkracht.

### Vervolgstep:

We raden aan om in een vroeg stadium in gesprek te gaan met een deskundige. Een [vrijblijvende intake](#) bij Burnout Poli kan je helpen je situatie beter te begrijpen en mogelijke overbelasting tijdig te keren.

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.*



**STRESSPROFIEL: SIGNALEN VAN  
BEGINNENDE STRESSKLACHTEN**