

## Test: ontspanning na een werkdag

**Instructies:** Neem een gemiddelde werkweek in gedachten. Lees elke uitspraak en antwoord met Ja of Nee. Denk er niet te lang over na.

1. Ik voel me rustig en ontspannen nadat mijn werkdag voorbij is. Ja/ nee
2. Ik kan gedachten aan het werk gemakkelijk van mij afzetten zodra ik thuis ben. Ja/ nee
3. Ik heb geen last van lichamelijke spanning, zoals hoofdpijn of spierpijn, na het werk. Ja/ nee
4. Ik geniet van activiteiten 's avonds en in het weekend zonder aan werk te denken. Ja/ nee
5. Ik voel me niet geïrriteerd of prikkelbaar na een dag werken. Ja/ nee
6. Ik slaap 's nachts goed zonder aan werk te denken. Ja/ nee
7. Werken geeft mij energie. Ja/ nee
8. Ik voel me zelden overweldigd door werk als ik de werkplek verlaat. Ja/ nee
9. Ik heb na een werkdag genoeg energie over voor andere activiteiten. Ja/ nee
10. Ik kan ontspannen zonder behoefte aan afleiding zoals veel schermtijd of eten. Ja/ nee

### Score:

Tel het aantal keer dat je 'ja' hebt geantwoord:

**7-10 Ja:** Je bent over het algemeen ontspannen en kunt goed afschakelen na het werk.

**4-6 Ja:** Je kunt redelijk ontspannen, maar er zijn mogelijk specifieke stressfactoren die je ontspanning beïnvloeden. Ga in gesprek met je leidinggevende of de bedrijfsmaatschappelijk werker om te ontdekken welke dit zijn en hoe je hier anders mee kan omgaan.

**0-3 Ja:** Het lijkt erop dat je moeite hebt om af te schakelen na het werk. Verdiep je in mindfulness of meditatie en ga in gesprek met je leidinggevende of de bedrijfsmaatschappelijk werker.

---

*Deze test maakt deel uit van de campagne Week van de Werkstress van OVAL. Gimd is partner. Als organisatie voor bedrijfsmaatschappelijk werk is het voorkomen en/of beperken van werkstress één van Gimd's pijlers.*