

# Autistische Burn-out Vragenlijst (ABV)

Annelies Spek & Michelle Kiep, 2023  
Autisme Expertise Centrum

Voorafgaand aan deze vragenlijst willen we u vragen om de volgende vragen te beantwoorden:

1. Naam: .....
2. Werkt u momenteel? Zo ja, hoeveel uur per week?  
.....

**Instructies vragenlijst:**

De volgende vraagstellingen vragen je om te vergelijken wat je momenteel in je leven ervaart, met wat je zou beschouwen als jouw gewoonlijke ervaringen.

“Momenteel” betekent binnen de afgelopen drie maanden.

“Gewoonlijk” betekent wat jij als normaal beschouwt, of als meest typisch voor jou. Dit is mogelijk je huidige ervaring, maar mogelijk ook niet.

Als je ervaringen bij sommige van deze stellingen sterk wisselen, dan is dat oké. Vraag je dan af of er een verschil is tussen de momentele variatie en de gewoonlijke variatie.

Omcirkel het beste antwoord dat je kunt kiezen; het hoeft niet perfect kloppend te zijn. Aan het einde van de vragen staat een tekstvak waar je meer kunt uitleggen als je het gevoel hebt gehad dat één of meer van je antwoorden niet accuraat was.

1. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met helder denken, dan gewoonlijk.
  - a. Helemaal mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Niet mee eens en niet mee oneens
  - d. Mee oneens
  - e. Helemaal mee oneens
  
2. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met keuzes voor mezelf maken, dan gewoonlijk.
  - a. Helemaal mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Niet mee eens en niet mee oneens
  - d. Mee oneens
  - e. Helemaal mee oneens
  
3. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met het oplossen van uitdagende problemen, dan gewoonlijk.
  - a. Helemaal mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Niet mee eens en niet mee oneens
  - d. Mee oneens
  - e. Helemaal mee oneens

4. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met het vasthouden van informatie in mijn hoofd voor korte tijdsperiodes (korte termijn- of werkgeheugen), dan gewoonlijk.
  - a. Helemaal mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Niet mee eens en niet mee oneens
  - d. Mee oneens
  - e. Helemaal mee oneens
  
5. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met het herinneren van dingen die ik weet (langetermijngeheugen), dan gewoonlijk.
  - a. Helemaal mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Niet mee eens en niet mee oneens
  - d. Mee oneens
  - e. Helemaal mee oneens
  
6. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met het beheersen van mijn impulsen, dan gewoonlijk.
  - a. Helemaal mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Niet mee eens en niet mee oneens
  - d. Mee oneens
  - e. Helemaal mee oneens
  
7. In de afgelopen drie maanden ben ik meer humeurig geweest, dan gewoonlijk.
  - a. Helemaal mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Niet mee eens en niet mee oneens
  - d. Mee oneens
  - e. Helemaal mee oneens
  
8. In de afgelopen drie maanden heb ik me meer prikkelbaar (geïrriteerd) gevoeld, dan gewoonlijk.
  - a. Helemaal mee eens
  - b. Mee eens
  - c. Niet mee eens en niet mee oneens
  - d. Mee oneens
  - e. Helemaal mee oneens

9. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met het verdragen van sensorische input/prikkels (bijvoorbeeld felle lichten, harde geluiden, of intense geuren), dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
10. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met het voorkómen van sensorische overprikkeling, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
11. In de afgelopen drie maanden heb ik meer, of meer ernstige 'meltdowns' gehad, dan gewoonlijk. (Een uitleg over 'meltdowns' vindt u aan het einde van deze vragenlijst)
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
12. In de afgelopen drie maanden heb ik meer, of meer ernstige 'shutdowns' gehad, dan gewoonlijk. (Een uitleg over 'shutdowns' vindt u aan het einde van deze vragenlijst)
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
13. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met het negeren van onbelangrijke sensorische prikkels (bijvoorbeeld van geluiden, geuren, tactiele prikkels of dingen die je ziet), dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens

14. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met beslissen wat wel en niet belangrijk is om aandacht aan te besteden, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
15. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad om overweg te kunnen met mensen die ik goed ken, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
16. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad om overweg te kunnen met mensen op het werk, school of in een andere groepssetting, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
17. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad om mijn (stand)punt naar anderen te communiceren, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
18. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad om de goede woorden te vinden om over te brengen wat ik bedoel, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens

19. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad met het doen van basale dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld eten, schoonmaken, winkelen, of douchen), dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
20. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad om aan werk of school gerelateerde taken te volbrengen, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
21. In de afgelopen drie maanden heb ik meer moeite gehad om de stappen te overzien en te nemen die ik moet nemen om taken te voltooien, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
22. In de afgelopen drie maanden heb ik meer sociale situaties vermeden, zelfs als ik ze normaal gesproken leuk zou vinden, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
23. In de afgelopen drie maanden wilde ik mezelf vaker van anderen isoleren, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens

24. In de afgelopen drie maanden heb ik vaker prikkelrijke omgevingen vermeden, zelfs als ik ze normaal gesproken leuk zou vinden, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
25. In de afgelopen drie maanden heb ik meer activiteiten vermeden die inspanning vereisen, zelfs als ik ze normaal gesproken leuk zou vinden, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
26. In de afgelopen drie maanden heb ik me meer mentaal uitgeput gevoeld, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens
27. In de afgelopen drie maanden heb ik me meer fysiek uitgeput gevoeld, dan gewoonlijk.
- Helemaal mee eens
  - Mee eens
  - Niet mee eens en niet mee oneens
  - Mee oneens
  - Helemaal mee oneens

Als je jouw antwoorden nader zou willen verklaren of ons feedback wil geven op de vragen, beschrijf dit a.u.b. hier.



### **Uitleg woorden**

Hieronder wordt de betekenis van enkele woorden nader toegelicht:

Shutdown: Bij een shutdown trekt iemand zich gedeeltelijk of geheel terug uit de wereld om zich heen. Het kan bijvoorbeeld betekenen dat iemand niet langer verbaal communiceert, zich uit situaties onttrekt, zichzelf opkrult op de grond of de hele dag in bed blijft. Het is mogelijk dat iemand zich niet meer kan verwijderen uit de situatie waarin diegene zich bevindt, zoals een klaslokaal of winkel.

Meltdown: Een meltdown is een intense reactie op een overweldigende situatie. Er is sprake van controleverlies, wat zich kan uiten in agressief/beschadigend gedrag, zoals de ander of zichzelf pijn doen, schreeuwen of iets kapot maken.