



VAR-2 en Capability Set

Inzicht in werk en welbevinden

Naam	Lex Vendrig
Geslacht	Man
Leeftijd	49 jaar
Geboortedatum	16-10-1969
Referentiecode	
Type afname	Screening
Datum	4-1-2019

Rapport

Versie 2.2 W-NL (variant werknemer)

Scoreprofiel

		Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Hulpbronnen						
Sociale steun thuis	●●	X				
Sociale steun werk	●●	X				
Arbeidssatisfactie	●●	X				
Regelmogelijkheden	●●	X				
Stressoren						
Belastende thuissituatie	●●	X				
Werkdruk	●●	X				
Persoonskenmerken						
Vermijding	●●	X				
Perfectionisme	●●	X				
Klachten						
Stress	●	X				
Moeheid	●	X				
Angst	●	X				
Depressie	●	X				
Beperkingen						
Klachteninterferentie	●	X				


Legenda

●●	Afwijkend (klinische range)	●	Normaal
●	Aandachtspunt	●●	Veerkracht of buffer





T-score

Hulpbronnen	Sociale steun thuis	13
	Sociale steun werk	14
	Arbeidssatisfactie	22
	Regelmogelijkheden	25
Stressoren	Belastende thuissituatie	39
	Werkdruk	33
Persoonskenmerken	Vermijding	38
	Perfectionisme	23
Klachten	Stress	36
	Moeheid	40
	Angst	38
	Depressie	44
Beperkingen	Klachteninterferentie	43


Re-integratie





Risico langdurig verzuim (langer dan 3 maanden)		
	Ja	Nee
At risk		X

Preventie

Werkvermogen				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Werkvermogen				X
Mentale fitheid				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Mentale fitheid				X
Houding- en bewegingsapparaat				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Klachten tijdens of na het werk				X
Gezonde leefstijl				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
BRAVO		X		

Duurzame inzetbaarheid

Duurzame inzetbaarheid (Capability set) (Abma et al., 2016)		
	Ja	Nee
In gevaar		X

Legenda	 Afwijkend (klinische range)	 Normaal
	 Aandachtspunt	 Veerkracht of buffer

Hulpbronnen

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Sociale steun thuis					
76	Ik voel me gesteund door mijn partner en/of vrienden	X			
83	In mijn omgeving kan ik voldoende mensen in vertrouwen nemen	X			
85	Bij mijn partner of vrienden kom ik helemaal tot rust	X			
88	Mijn partner of vrienden geven mij vaak goede raad	X			
92	Bij problemen kan ik altijd terugvallen op mijn familie	X			
Sociale steun werk					
Sociale steun leidinggevende					
37	Ik kan goed overweg met mijn leidinggevende	X			
43	Mijn leidinggevende heeft begrip voor mijn situatie	X			
49	Ik voel me gewaardeerd door mijn leidinggevende	X			
Sociale steun collega's					
39	Ik voel me gesteund door mijn collega's	X			
45	Ik voel me gewaardeerd door mijn collega's	X			
Arbeidssatisfactie					
Werkbeleving					
33	Ik heb veel plezier in mijn werk	X			
38	Mijn werk past goed bij mij	X			
Uitdaging					
47	Mijn baan is afwisselend en stimulerend	X			
51	Mijn huidige baan biedt mij voldoende uitdagingen	X			
Competentie					
53	Het niveau van mijn werk is precies goed	X			
Arbeidsvoorwaarden					
58	Ik ben tevreden met mijn arbeidsvoorwaarden	X			
Boosheid					
52	Op mijn werk zijn dingen gebeurd die mij nog steeds dwars zitten	X			
Verloopintentie					
56	Ik denk erover na ander werk te zoeken	X			
Regelmogelijkheden					
36	Ik kan mijn eigen pauzes (rustmomenten) bepalen	X			
41	Ik ervaar veel vrijheid in mijn werk	X			
48	Mijn werktempo kan ik zelf bepalen	X			
54	Ik bepaal zelf hoeveel werk ik op één dag verricht	X			
57	Ik kan mijn werkdag indelen zoals ik dat wil	X			

Stressoren

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Belastende thuissituatie					
	Belastende gebeurtenissen (life events)				
78	Ik heb in mijn leven nare dingen ervaren die mij nog erg raken	X			
80	Ik heb het afgelopen jaar veel tegenslag gehad	X			
86	Het afgelopen jaar hebben zich ingrijpende veranderingen voorgedaan	X			
	Dagelijkse stress (daily hassles)				
77	Ik heb thuis veel strijd en ruzie	X			
81	De problemen thuis kosten mij veel energie	X			
89	Ik heb thuis veel zorgen aan mijn hoofd	X			
91	Ik heb het gevoel alsof ik thuis geleefd word	X			
Werkdruk					
	Taakeisen				
34	Ik moet te veel doen op mijn werk	X			
42	Ik moet hard werken om mijn dagtaak af te krijgen	X			
	Emotionele belasting				
44	Mijn werk vraagt veel van mij	X			
46	Ik werk onder grote spanning	X			
	Uitputting				
35	Aan het einde van de werkdag ben ik echt op	X			
50	Ik voel me opgebrand door mijn werk	X			
	Loslaten				
40	In mijn vrije tijd denk ik veel na over mijn werk	X			
55	Ik vind het moeilijk om mijn werk los te laten	X			
	Werk-thuis conflict				
82	Het combineren van werk en privé valt me zwaar	X			
93	Ik kom niet toe aan de dingen die ik écht belangrijk vind	X			

Persoonskenmerken

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Vermijding					
	Vermijdingsgedrag				
60	Ik neig ertoe gesprekken waar ik tegenop zie uit te stellen	X			
61	Ik vind het moeilijk om voor mijzelf op te komen	X			
63	Ik neig ertoe lastige problemen voor mij uit te schuiven	X			
70	Ik wacht lang voordat ik irritaties uitspreek	X			
71	Moeilijke situaties ga ik zoveel mogelijk uit de weg	X			
Problemen niet oplossen					
65	Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als ik ergens niet uitkom	X			
66	Als ik een probleem wil oplossen, weet ik vaak niet goed waar ik moet beginnen	X			
69	Ik heb moeite met het nemen van beslissingen	X			
Perfectionisme					
	Hoge eisen				
62	In mijn werk stel ik hoge eisen aan mezelf	X			
67	Ik ben streng en kritisch naar mezelf	X			
72	In mijn werk zet ik me voor tweehonderd procent in	X			
74	In mijn werk ben ik prestatiegericht	X			
75	Anderen vinden mij een perfectionist	X			
Geen rem					
59	Ik doe vaak meer dan er van me gevraagd wordt	X			
64	Ik vind het moeilijk om gas terug te nemen	X			
68	Ik stoer me mateloos aan personen die er de kantjes vanaf lopen	X			
73	Ik werk harder dan de meeste mensen die ik ken	X			

Klachten

		Niet	Soms	Vaak	Meestal
Stress					
6	Snel geïrriteerd zijn	X			
15	Moeite hebben met helder denken	X			
19	Vergeetachtigheid	X			
23	Geen overzicht meer hebben	X			
24	Moeite met concentreren	X			
25	Geprikkeld reageren als mensen je storen	X			
Moeheid					
9	's Morgens niet fris en uitgerust voelen	X			
13	Moe zijn na geringe inspanningen	X			
18	Een gevoel van algehele vermoeidheid	X			
21	Een gevoel van uitputting	X			
Angst					
5	Me teveel zorgen maken	X			
7	Bang of angstig voelen	X			
11	Uit angst situaties of activiteiten vermijden	X			
16	Zenuwachtig voelen	X			
22	Me ongerust maken over dingen die kunnen gebeuren	X			
Depressie					
8	Me hopeloos voelen over de toekomst	X			
10	Het gevoel dat het leven geen zin heeft	X			
12	Mezelf waardeloos voelen	X			
14	Denken 'was ik maar dood'	X			
17	Nergens meer belangstelling in hebben	X			
20	Me somber voelen	X			

Beperkingen

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Klachteninterferentie					
	Impact van klachten				
32	Ik heb veel last van mijn klachten	X			
Rustbehoefte					
29	Rust is voor mij op dit moment een absolute noodzaak	X			
Eigen herstelprognose					
27	Het gaat lang duren voordat ik er weer helemaal bovenop ben	X			
Klachteninterferentie werk					
26	Mijn normale werk verergert de klachten	X			
28	Bij het uitvoeren van mijn werk word ik belemmerd door mijn klachten	X			
Werkhervattingsdrempel					
30	Ik vind het onverantwoord om met mijn klachten door te werken	X			
31	Als ik nu meer ga werken vrees ik dat mijn klachten verergeren	X			

Duurzame inzetbaarheid

		Helemaal niet	Niet	Neutraal	Wel	Helemaal wel
Duurzame inzetbaarheid (Capability set) (Abma et al., 2016)						
Kennis en vaardigheden gebruiken						
95	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk uw kennis en vaardigheden kunt gebruiken?				X	
96	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?			X		
97	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?			X		
Kennis en vaardigheden ontwikkelen						
98	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk uw kennis en vaardigheden verder kunt ontwikkelen?				X	
99	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?			X		
100	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?			X		
Betrokken zijn bij belangrijke beslissingen						
101	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk betrokken wordt bij belangrijke beslissingen over uw werk?				X	
102	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?			X		
103	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?			X		
Betekenisvolle werkcontacten met anderen hebben of opbouwen						
104	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk betekenisvolle werkcontacten met anderen (collega's, klanten) kunt hebben of opbouwen?				X	
105	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?			X		
106	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?			X		
Eigen doelen stellen						
107	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk eigen doelen kunt stellen?				X	
108	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?				X	
109	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?				X	
Een goed inkomen verdienen						
110	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk een goed inkomen kunt verdienen?				X	
111	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?				X	
112	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?				X	
Een bijdrag leveren aan het creëren van iets waardevols						
113	Hoe belangrijk is het voor u dat u in uw werk een bijdrage kunt leveren aan het creëren van iets waardevols?				X	
114	Biedt uw werk u voldoende mogelijkheden om dat te doen?				X	
115	In hoeverre lukt het u om dat ook daadwerkelijk te doen?				X	

Overige vragen

		Niet	Soms	Vaak	Meestal
Preventie					
	Houding- en bewegingsapparaat				
1	Rugklachten	X			
2	Nek- of schouderklachten	X			
3	Klachten in armen, polsen of handen	X			
4	Klachten aan heupen, knieën, enkels of voeten	X			
		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
	Gezonde leefstijl				
79	Ik sport en/of beweeg regelmatig	X			
84	Ik rook	X			
87	Ik drink teveel alcohol (dagelijks meer dan één glas)	X			
90	Ik ben te zwaar (lichaamsgewicht)	X			
94	In mijn leven is ruimte voor rust en ontspanning	X			