



Vragenlijst Duurzame Inzetbaarheid en Re-integratie (VAR-2)

Inzicht in werk en welbevinden

Naam	Bart Bakker
Geslacht	Man
Leeftijd	21 jaar
Geboortedatum	02-02-2002
Referentiecode	5647382910
Type afname	Health check
Datum	08-07-2023

Rapport

Versie 2.2 Z-NL (variant zelfstandige)

Scoreprofiel


		Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Hulpbronnen						
Ondernemerschap	●●				X	
Arbeidssatisfactie	●			X		
Regelmogelijkheden	●			X		
Sociale steun werk	●●				X	
Sociale steun thuis	●		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	Ondernemerschap	63
	Arbeidssatisfactie	57
	Regelmogelijkheden	57
	Sociale steun werk	57
	Sociale steun thuis	33
Stressoren	Belastende thuissituatie	52
	Werkdruk	52
Persoonskenmerken	Vermijding	40
	Perfectionisme	49
Klachten	Stress	57
	Moeheid	51
	Angst	41
	Depressie	45
Beperkingen	Klachteninterferentie	44

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		

Legenda	 	Afwijkend (klinische range)		Normaal
		Aandachtspunt	 	Veerkracht of buffer

Hulpbronnen

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Ondernemerschap					
Ondernemende attitude					
41	Ik voel me een echte ondernemer				X
49	Ik heb een goed gevoel voor wat er in de markt speelt				X
64	Ik ben goed in onderhandelen				X
71	Ik durf financiële risico's te nemen				X
Management skills					
36	Ik vind het leuk om leiding te geven				X
56	Mijn onderneming is goed georganiseerd				X
59	Ik ben goed in plannen en organiseren				X
Financiële gezondheid					
37	Financieel staat mijn bedrijf/onderneming er goed voor			X	
44	De financiën in mijn onderneming zijn goed op orde		X		
51	Mijn bedrijf/onderneming loopt goed				X
Zelfstandig ondernemer zijn aankunnen					
40	Ik heb een hekel aan administratie en managementtaken		X		
43	Ik zou liever in loondienst werken	X			
48	Ik heb moeite met delegeren van taken	X			
53	Te veel tijd en energie gaat op aan het managen van mijn onderneming		X		
67	De verantwoordelijkheid die je hebt als zelfstandige/ondernemer vind ik zwaar	X			
Arbeidssatisfactie					
Werkbeleving					
33	Ik heb veel plezier in mijn werk			X	
39	Mijn werk past goed bij mij			X	
Uitdaging					
52	Mijn werk is afwisselend en stimulerend				X
58	Mijn huidige werk biedt mij voldoende uitdagingen				X
Competentie					
61	Het niveau van mijn werk is precies goed				X
Arbeidsvoorwaarden					
69	Ik ben tevreden met mijn inkomen				X
Boosheid					
70	Op mijn werk zijn dingen gebeurd die mij nog steeds dwars zitten	X			
Verloopintentie					
72	Ik denk erover na ander werk te zoeken	X			

Regelmogelijkheden					
35	Ik kan mijn eigen pauzes (rustmomenten) bepalen				X
42	Ik ervaar veel vrijheid in mijn werk				X
55	Mijn werktempo kan ik zelf bepalen				X
62	Ik bepaal zelf hoeveel werk ik op één dag verricht		X		
68	Ik kan mijn werkdag indelen zoals ik dat wil				X
Sociale steun werk					
38	Het contact met de mensen op mijn werk is goed				X
46	Ik voel me gesteund door de mensen met wie ik samenwerk				X
60	Ik voel me gewaardeerd door de mensen met wie ik samenwerk			X	
65	Ik kan goed overweg met de mensen op mijn werk				X
Sociale steun thuis					
90	Ik voel me gesteund door mijn partner en/of vrienden		X		
97	In mijn omgeving kan ik voldoende mensen in vertrouwen nemen				X
99	Bij mijn partner of vrienden kom ik helemaal tot rust		X		
102	Mijn partner of vrienden geven mij vaak goede raad		X		
106	Bij problemen kan ik altijd terugvallen op mijn familie	X			

Stressoren

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

Persoonskenmerken

		Niet	Enigszins	Nogal	Helemaal
Vermijding					
	Vermijdingsgedrag				
74	Ik neig ertoe gesprekken waar ik tegenop zie uit te stellen	X			
75	Ik vind het moeilijk om voor mijzelf op te komen	X			
77	Ik neig ertoe lastige problemen voor mij uit te schuiven	X			
84	Ik wacht lang voordat ik irritaties uitspreek		X		
85	Moeilijke situaties ga ik zoveel mogelijk uit de weg	X			
Problemen niet oplossen					
79	Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als ik ergens niet uitkom	X			
80	Als ik een probleem wil oplossen, weet ik vaak niet goed waar ik moet beginnen	X			
83	Ik heb moeite met het nemen van beslissingen	X			
Perfectionisme					
	Hoge eisen				
76	In mijn werk stel ik hoge eisen aan mezelf			X	
81	Ik ben streng en kritisch naar mezelf		X		
86	In mijn werk zet ik me voor tweehonderd procent in				X
88	In mijn werk ben ik prestatiegericht		X		
89	Anderen vinden mij een perfectionist	X			
Geen rem					
73	Ik doe vaak meer dan er van me gevraagd wordt			X	
78	Ik vind het moeilijk om gas terug te nemen				X
82	Ik stoer me mateloos aan personen die er de kantjes vanaf lopen			X	
87	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 te veel 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			

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				
93	Ik sport en/of beweeg regelmatig	X			
98	Ik rook			X	
101	Ik zou eigenlijk minder alcohol moeten drinken		X		
104	Ik ben te zwaar (lichaamsgewicht)				X
108	In mijn leven is ruimte voor rust en ontspanning		X		