



# 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<br>gemiddeld | Gemiddeld | Boven<br>gemiddeld | Hoog |
|--------------------------|----|------|----------------------|-----------|--------------------|------|
| <b>Hulpbronnen</b>       |    |      |                      |           |                    |      |
| Ondernemerschap          | ●● |      |                      |           | X                  |      |
| Arbeidssatisfactie       | ●  |      |                      | X         |                    |      |
| Regelmogelijkheden       | ●  |      |                      | X         |                    |      |
| Sociale steun werk       | ●● |      |                      |           | X                  |      |
| Sociale steun thuis      | ●  |      | X                    |           |                    |      |
| <b>Stressoren</b>        |    |      |                      |           |                    |      |
| Belastende thuissituatie | ●  |      |                      | X         |                    |      |
| Werkdruk                 | ●  |      |                      | X         |                    |      |
| <b>Persoonskenmerken</b> |    |      |                      |           |                    |      |
| Vermijding               | ●● |      | X                    |           |                    |      |
| Perfectionisme           | ●  |      |                      | X         |                    |      |
| <b>Klachten</b>          |    |      |                      |           |                    |      |
| Stress                   | ●  |      |                      | X         |                    |      |
| Moeheid                  | ●  |      |                      | X         |                    |      |
| Angst                    | ●  | X    |                      |           |                    |      |
| Depressie                | ●  | X    |                      |           |                    |      |
| <b>Beperkingen</b>       |    |      |                      |           |                    |      |
| Klachteninterferentie    | ●  | X    |                      |           |                    |      |

### Legenda

●● Afwijkend (klinische range)  
● Aandachtspunt

● Normaal  
●● Veerkracht of buffer

## 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      |       |      |            |

|                |                                                                                                                                                                         |                             |                                                                                                                                                                             |                      |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Legenda</b> |   | Afwijkend (klinische range) |                                                                                        | Normaal              |
|                |                                                                                      | Aandachtspunt               |   | Veerkracht of buffer |

# Inzicht in werk en welbevinden

## Toelichting

Deze vragenlijst inventariseert de belasting en hulpbronnen in jouw werk en in jouw privéleven, hoe jij daarmee omgaat en hoe jij je daarbij voelt. De vragenlijst is gebaseerd op een model dat ervan uitgaat dat mensen stressklachten ontwikkelen als de belasting in ons leven groter is dan de hulpbronnen die we tot onze beschikking hebben. De belasting in ons leven komt door invloeden van buitenaf (dit noemen we stressoren) en door hoe wij zelf met situaties omgaan (dit noemen we persoonskenmerken). De vragenlijst is opgebouwd uit vijf dimensies: hulpbronnen, stressoren, persoonskenmerken, klachten en beperkingen. Daarnaast worden nog twee aanvullende indexen gemeten: re-integratie en duurzame inzetbaarheid. De resultaten in dit rapport zijn tot stand gekomen door jouw antwoorden te vergelijken met een grote groep Nederlandse werknemers uit diverse bedrijfstakken. Je ziet dus telkens hoe jij scoort ten opzichte van deze normgroep. Als je bijvoorbeeld gemiddeld scoort, betekent dit dat jouw score vergelijkbaar is met die van de meeste andere werknemers. De betekenis van de scores is tot stand gekomen op basis van wetenschappelijk onderzoek. De beschrijvingen in dit rapport zijn een momentopname. Ze zijn een weergave van jouw beoordeling van jouw werk en privéleven op het moment van invullen van de vragenlijst. Als jouw situatie verandert, of als er iets verandert in hoe jij je voelt, zal de uitslag anders zijn.

## Hulpbronnen

Hulpbronnen geven jou veerkracht en laten zien waar jij energie van krijgt. Ze werken als een buffer. Ze zorgen ervoor dat negatieve gebeurtenissen minder impact hebben op jou.

### Ondernemerschap

Score: Boven gemiddeld



Jij bezit meer dan de minimale kwaliteiten die een ondernemer tenminste moet bezitten. Jij voelt je een echte ondernemer en je vindt het ook leuk om te ondernemen. Je durft financiële risico's te nemen en je hebt een goed gevoel voor wat er in de markt speelt. Het ondernemerschap gaat jou in algemene zin goed af. Plannen en organiseren liggen jou goed en de verantwoordelijkheden die je hebt als ondernemer kan jij goed aan. De financiën van jouw bedrijf/onderneming zijn goed op orde.

### Arbeidssatisfactie

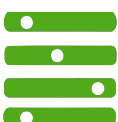
Score: Gemiddeld



Op de meeste dagen ervaar jij plezier in je werk. Werken voegt duidelijk waarde toe aan jouw leven en werken is voor jou meer dan alleen een 'inkomen'. Een score op arbeidssatisfactie in de gemiddelde range houdt jou in balans. Het betekent dat er voor jou meer is dan werken alleen. En anderzijds blijf je jezelf ook uitdagen omdat je niet voor 100% tevreden bent. Op sommige deelgebieden van arbeidssatisfactie zul je heel tevreden zijn en op sommige deelgebieden minder. Zet voor jezelf eens de plussen en minnen op een rij. Streep weg waar niks aan te veranderen valt en zoek mogelijkheden op welke gebieden je jouw werkplezier kan vergroten.

### Regelmogelijkheden

Score: Gemiddeld



Je ervaart voldoende vrijheid in je werk en je bent redelijk in staat om invloed uit te oefenen op je werktempo en hoeveel werk jij op één dag verricht. In jouw werk is de vrijheid die je hebt niet onbegrensd, maar dat is ook logisch gezien de aard van jouw werkzaamheden. De mate van autonomie die jij hebt is op zichzelf voldoende om zonder al te veel stress te kunnen werken.

### Sociale steun werk

Score: Boven gemiddeld



De arbeidsverhoudingen op jouw werk zijn goed. Je kan goed overweg met de mensen met wie jij samenwerkt. Ook voel je je door hen gezien en gewaardeerd. Je kan een beroep op ze doen als dat nodig is. De hoge mate van sociale steun die jij ervaart is een belangrijk pluspunt. Goede arbeidsverhoudingen werken beschermend tegen stress. Je zult waarschijnlijk in een omgeving werken waar mensen op een ontspannen wijze met elkaar omgaan. Maar jouw score is wellicht ook hoog omdat jij je toegankelijk en positief opstelt naar anderen.

### Sociale steun thuis

Score: Beneden gemiddeld



Je bent iemand die niet zo snel een beroep doet op mensen in jouw privéleven, maar liever zelf je problemen oplost. Mogelijk doe je jezelf hiermee tekort. Misschien vind je het spannend om gevoelens met de mensen om je heen te delen. Overweeg eens vaker de hulp van anderen in te schakelen!

## Stressoren

Met stressoren wordt bedoeld gebeurtenissen en omstandigheden die tot spanning/stress kunnen leiden, of waarbij we een 'druk' gaan voelen. In de vragenlijst wordt een onderscheid gemaakt tussen dagelijkse stressoren en ingrijpende levensgebeurtenissen. Daarnaast wordt een onderscheid gemaakt tussen stressoren in ons privéleven en werkdruk.

### Belastende thuissituatie

Score: Gemiddeld



Jouw privéleven verkeert in een voor jouw doen gemiddelde of 'normale' situatie. Dat wil niet zeggen dat je helemaal zorgeloos bent of vrij van problemen door het leven gaat. Maar alles bij elkaar opgeteld doen er zich nu geen hele grote obstakels voor in jouw leven. Als er zich al problemen voordoen, zijn ze te overzien en doen ze zich voor op één of enkele gebieden. Mogelijk heb je soms weleens het gevoel alsof je thuis geleefd wordt of dat sommige problemen energie kosten. Maar dat is bij de meeste mensen niet anders. De hoeveelheid aan stressbronnen in jouw privéleven zijn redelijk gemiddeld. Voor zover je daar invloed op kan hebben, probeert dit zo te houden!

### Werkdruk

Score: Gemiddeld



De werkdruk die jij ervaart is gemiddeld, dus zoals de meeste werknemers dit ervaren. Dit betekent dat je je werk qua hoeveelheid en belasting redelijk tot goed aankunt. Er zullen best momenten zijn dat je moe thuiskomt van je werk. En er zullen ook dagen zijn dat het werk veel van je vraagt. Maar de meeste momenten ervaar je controle over je werk. Als je thuiskomt, zal je op de meeste dagen ook je werk kunnen loslaten.

## Persoonskenmerken

In dit rapport wordt ingegaan op twee persoonskenmerken die een rol spelen bij het reguleren van stress: vermijding en perfectionisme. Perfectionisme betekent dat we de lat hoog leggen voor onszelf. Gevolg hiervan kan zijn dat iemand zich steeds meer onder druk voelt staan. Als we vaak en veel vermijden, bouwen we spanning op omdat problemen niet worden opgelost.

### Vermijding

Score: Beneden gemiddeld



Jij geeft aan dat je over veel zelfvertrouwen beschikt. Problemen pak jij actief aan. Moeilijke situaties ga jij niet uit de weg. En als jij je irriteert aan iemand dan zal je niet aarzelen om dit bespreekbaar te maken. In algemene zin kom je goed voor jezelf op. Je voelt je meestal op je gemak bij anderen. En als je op je werk ergens niet uitkomt dan durf jij om hulp te vragen. Een aandachtspunt kan zijn om erop te letten dat je niet over de grenzen van anderen gaat. Soms kan het voor mensen met zelfvertrouwen lastig zijn om geduld op te brengen voor de twijfels en onzekerheden van anderen.

### Perfectionisme

Score: Gemiddeld



Jouw score op perfectionisme is gemiddeld en dit betekent dat je jezelf goed kan motiveren zonder dat daarvoor heel veel druk of spanning nodig is. Dit betekent dat je effectief kan werken. Je legt de lat soms hoog maar niet te hoog. Je hebt goed zicht op wat redelijke eisen zijn. De eisen die jij aan jezelf stelt zijn haalbaar. Jij kan op momenten er flink tegenaan gaan maar je kan ook weer terugschakelen en het werk loslaten. Ook snap jij dat elk mens anders is en dat de mate van inzet van mens tot mens zal verschillen. Houden zo!

## Klachten

Psychische klachten geven aan hoe jij in je vel zit. Een teveel aan stressoren in combinatie met een tekort aan hulpbronnen en/of moeite om deze stressoren te reguleren kan leiden tot psychische klachten. De vier meest voorkomende psychische klachten zijn: stress, moeheid, angst en depressie.

### Stress

Score: Gemiddeld



Je hebt weinig tot geen stressklachten. Dat is wel zo prettig! Een normaal stressniveau betekent dat er momenteel geen grote zorgen zijn in jouw leven. Jij weet weerstand te bieden aan de uitdagingen die op je pad komen. Jouw manier om daarmee om te gaan (coping) is goed. Ook ben jij in staat om je niet gek te laten maken met wat er allemaal nog moet. Of misschien ben je wel druk, maar kan je alles ook weer makkelijk loslaten als je 's avonds je bed instapt. Daarom ontwikkel je nauwelijks stressklachten. Houden zo!



### Moeheid

Score: Gemiddeld

Je beschikt over voldoende vitaliteit om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Je hebt voldoende energie. Meestal sta je uitgerust op en begin je de dag vol frisse moed. Je hebt geen last van vermoeidheid. En als je weleens moe bent is dit een normale, reactieve moeheid die weer verdwijnt als je rust neemt.

### Angst

Score: Laag



Je zit goed in je vel en je voelt je meestal kalm en op je gemak. Natuurlijk zal ook jij je weleens zorgen maken en ook zal je vast weleens piekeren over bepaalde onderwerpen. Maar dat is volstrekt normaal. Geen mens is vrij van zorgen. Het gaat er vooral om of angstgevoelens hanteerbaar zijn. En dat is bij jou beslist het geval.

### Depressie

Score: Laag



Jouw stemming is normaal. We zien geen aanwijzingen voor een verstoorde stemming. Je bent doorgaans opgewekt en je zit basaal goed in je vel.

## Beperkingen

Door lichamelijke en/of psychische klachten kunnen we belemmeringen ervaren in ons dagelijks functioneren. Mensen verschillen in de mate waarin zij belemmeringen ervaren van hun klachten en hoe zij met hun klachten omgaan.



### Klachteninterferentie

Score: Laag

Waarschijnlijk heb je weinig tot geen lichamelijke of psychische klachten. En als je die wel hebt, dan heb je er weinig last van. Je geeft aan geen beperkingen te hebben vanwege klachten in je dagelijks leven.

## Re-integratie

Dit is de beschrijving van scoregroep Re-integratie ten behoeven van het written report. Een tekstuele beschrijving met een hoop lettertjes, om er voor te zorgen dat de opmaak van het written report er een beetje realistisch uitziet.



### Risico langdurig verzuim (langer dan 3 maanden)

Score: At risk: Nee

Als je nu geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt bent, dan zal jouw arbeidsongeschiktheid naar verwachting kortdurend zijn. Dat wil zeggen korter dan drie maanden. Ben je niet arbeidsongeschikt, dan is deze tekst niet op jou van toepassing.

## Preventie

Om gezond te blijven is preventie belangrijk. Bij preventie probeer je dingen te doen waardoor je gezonder wordt en de kans op ziekte afneemt. Maar dan moet je wel weten waar je je op moet richten. We hebben je vragen gesteld over vier gebieden van jouw gezondheid. Deze gebieden zijn: vitaliteit (jouw werkvermogen), mentale fitheid, lichamelijke klachten en gezonde leefstijl.



### Werkvermogen

Score: Uitstekend

Je hebt een uitstekend werkvermogen. Je bent vitaal en lichamelijk gezond. Je bent lichamelijk en geestelijk prima in staat om je werk goed te kunnen uitvoeren.



### Mentale fitheid

Score: Goed

Jouw mentale fitheid is goed op dit moment. Je zit goed in je vel. Je slaapt meestal goed en je kan je redelijk tot goed concentreren. Meestal heb je ook voldoende energie. Dit zal natuurlijk niet elke dag zo zijn. Er zullen ook wel dagen tussen zitten dat je last hebt van stress. Maar serieuze psychische klachten doen zich niet voor.



### Houding en bewegingsapparaat

Score: Klachten tijdens of na het werk: Uitstekend

Jij hebt geen last van klachten aan je houding- en bewegingsapparaat zoals rugpijn of nek/schouderklachten die te maken hebben met je werk. Wel zo prettig!



### Gezonde leefstijl

Score: BRAVO: Slecht

Je hebt een ongezonde leefstijl. We letten op vier leefstijlfactoren: roken, alcoholgebruik, gewicht en regelmatig bewegen. Op twee of meer van deze vier factoren scoor je slecht. Het is niet altijd eenvoudig om er iets aan te doen en je moet er ook zelf het nut van inzien. Maar het loont wel. Een gezonde leefstijl stelt je in staat om beter tegen stress te kunnen en het ondersteunt je herstellvermogen. Een leefstijlcoach kan je helpen grip te krijgen op een gezondere leefstijl.