

# De Overspannings Klachtenlijst

Overspannen, depressief, burnout of chronisch vermoeid; een diagnostische grabbelton.  
Huisarts Wet 2001;44:283-7

SCHMIDT AJM.

Heeft U *in de afgelopen week* last gehad van de volgende klachten  
(cijfer omcirkelen dat het meest van toepassing is)

	<i>niet</i>	<i>nauwelijks</i>	<i>matig</i>	<i>tamelijk veel</i>	<i>zeer veel</i>
1. vermoeidheid	1	2	3	4	5
2. slaapklachten	1	2	3	4	5
3. gespannenheid	1	2	3	4	5
4. neerslachtige stemming	1	2	3	4	5
5. snel geïrriteerd raken	1	2	3	4	5
6. futloosheid	1	2	3	4	5
7. niet tegen drukte/herrie kunnen	1	2	3	4	5
8. angstigheid	1	2	3	4	5
9. snel geëmotioneerd raken	1	2	3	4	5
10. vergeetachtigheid	1	2	3	4	5
11. lusteloosheid	1	2	3	4	5
12. piekeren	1	2	3	4	5
13. geen plezier beleven aan dagelijkse dingen	1	2	3	4	5
14. zich niet in staat voelen problemen aan te pakken	1	2	3	4	5
15. interesseverlies	1	2	3	4	5
16. zich lichamelijk niet goed voelen	1	2	3	4	5
17. tot niets meer kunnen komen	1	2	3	4	5
18. minder presteren	1	2	3	4	5
19. het niet meer aankunnen	1	2	3	4	5
20. moeite hebben met helder denken	1	2	3	4	5
21. zich gejaagd voelen	1	2	3	4	5
22. concentratie problemen	1	2	3	4	5

## Toelichting bij de vragenlijst

Ingevulde items kunnen worden gescoord op een schaal van 1 (klacht niet aanwezig) tot 5 (zeer veel last). Een gemiddelde score van 2,5 of hoger voor de kernsymptomen van overspanning (de items 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20 en 22) komt slechts voor bij 2.5% van de gevallen uit controlegroepen van studenten en gezonde, actieve werknemers. Een dergelijke score duidt dus op een stoornis, maar de diagnose overspanning mag pas worden gesteld als tevens een

chronische, psychosociale stressor kan worden vastgesteld. Het is onjuist om beslissingen te nemen uitsluitend op basis van deze vragenlijst.

**Correspondentie:** dr. A.J.M. Schmidt, psycholoog  
Departement Medische, Klinische en Experimentele  
Psychologie, Faculteit der Geneeskunde, Universiteit  
Maastricht, Postbus 616, 6200 MD Maastricht;  
e-mail: ton.schmidt@mp.unimaas.nl