



Holmes en Rahe Schaal om de KANS op Stress te meten.
Dr. Thomas Holmes en dr. Richard Rahe
Social Readjustment Rating Scale (SRRS)

- 99 --- Overlijden van je partner
- 73 --- Echtscheiding
- 65 --- Scheiding van tafel en bed
- 62 --- Overlijden van naast familielid
- 53 --- Persoonlijk letsel of ziekte
- 50 --- Huwelijk
- 49 --- Ontslag
- 45 --- Pensionering
- 45 --- Verzoening met partner
- 44 --- Ziekte in het gezin
- 40 --- Zwangerschap
- 39 --- Seksuele problemen
- 39 --- Verandering van baan
- 39 --- Gezinsuitbreiding
- 38 --- Financiële zorgen
- 37 --- Dood van een goede vriend(in)
- 31 --- Hoge hypotheek of lening
- 29 --- Huis verlaten van kind(eren)
- 29 --- Problemen met schoonfamilie
- 23 --- Problemen met de chef/leidinggevende
- 20 --- Verhuizing naar andere plaats
- 20 --- Verandering van school
- 19 --- Te hoge vaste lasten
- 13 --- Vakantie

A.u.b. de score optellen. Dit is een objectivering van wat u de laatste tijd te verduren heeft gehad. De score zegt nog niets over hoe je met deze stressoren omgaat. Gebruik a.u.b. de 4 Dimensionale Klachten Lijst (4-DKL) voor het verder meting van de stresssymptomen. Hoe je omgaat met de stressoren heeft alles te maken met je persoonlijkheid en de verhouding tussen de ervaren belasting en de belastbaarheid (draagkracht).

De gedachte bij de score is dat als u minder dan 150 punten heeft, u veilig en stabiel leeft. Veilig en stabiel leven wordt minder onder de 200 punten, en min of meer gevaarlijk boven de 200 punten. Tussen de 200 en 300 punten loopt u 50% meer kans op ziekte of een ongeluk, boven de 300 is het helemaal oppassen. Als je boven de 300 uitkomt is er een 80% kans dat je last van klachten krijgt en mogelijk door de stress ziek word.

Met gerichte individuele training en therapie met effectieve middelen zoals EFT en TAT, kan de ervaren belasting van de stressoren worden ontladen, en ook de draagkracht kan vergroot worden.

Copyright Realisatie Trainingen 2007 – niets van dit schrijven mag worden verspreid, in welke vorm dan ook.



Realisatie Trainingen

**TAT =
Verlossing**

Copyright Realisatie Trainingen 2007 – niets van dit schrijven mag worden verspreid, in welke vorm dan ook.

Realisatie Trainingen, Ben Meijer, therapeut en trainer EFT en TAT. Gooiland 32, 7325ZT Apeldoorn, tel: 055-5191715. website <http://realisatietrainingen.nl/> e-mail: mail@realisatietrainingen.nl bankrekeningnr. 3833.70.566 te Apeldoorn. KvK nr 08115987 te Apeldoorn. BTW nr: 077519358-B01