

2. The Social Readjustment Rating Scale (de SRE-schaal)

H. Holmes en R.H. Rahe hebben een stresstabel ontwikkeld, waarop diverse gebeurtenissen in een mensenleven een bepaald aantal punten krijgen. In de onderstaande tabel van Holmes en Rahe dienen de gebeurtenissen, die het afgelopen jaar hebben plaatsgevonden, te worden aangekruist en de daarachter genoteerde getallen te worden opgeteld. Opvallend is dat op de lijst zowel positieve als negatieve gebeurtenissen staan.

Holmes en Rahe stelden vast dat bij een totaal van 150 punten de kans op een verandering in de gezondheid (ziekte of kwaal) 50% is. Als iemand binnen een jaar meer dan 300 punten behaalt, gaan de kansen op een verandering in de gezondheid omhoog tot bijna 90%.

Gebeurtenis	Waarde in punten
Dood van de levenspartner	100
Echtscheiding	73
Scheiding van tafel en bed	65
Gevangenisstraf	63
Dood van naast familielid	63
Persoonlijk letsel of ziekte	53
Huwelijk	50
Ontslag	47
Verzoening met partner	45
Pensionering	45
Verandering in gezondheid van familielid	44
Zwangerschap	40
Sexuele moeilijkheden	39
Gezinsuitbreiding	39
Verandering van baan	39
Verandering van financiële status	38
Dood van een goede vriend(in)	37
Verandering van beroep	36
Toenemende huwelijksmoeilijkheden	35
Hoge hypotheek of lening	31
Executie van hypotheek of lening	30
Veranderde beroepsverantwoordelijkheden	29
Zoon of dochter gaat huis uit	29
Moeilijkheden met de schoonfamilie	29
Uitstekende persoonlijke prestatie	28
Partner begint of houdt op met werken	26
Beginnen of eindigen schoolopleiding	26
Verandering van levensomstandigheden	25
Herziening van persoonlijke gewoontes	24
Moeilijkheden met de baas	23
Verandering van werktijden en arbeidsvoorwaarden	20
Verandering van woonplaats	20
Verandering van school	20
Verandering van vrijetijdsgewoonten	19
Verandering van kerkelijke activiteiten	19
Verandering van sociale activiteiten	18
Lage hypotheek of lening	17
Verandering van slaapgewoonten	16
Verandering van aantal familiebijeenkomsten	15
Verandering van eetgewoonten	15
Vakantie	13
Kersttijd	12
Kleine wetsovertreding	11

Totaal: _____