

Gebruik deze Holmes en Rahe stress test template om opgetreden levensgebeurtenissen, het stressniveau en het risico op de mogelijke gevolgen ervan te analyseren. Er zijn twee lijsten met vragen opgenomen, voor volwassenen en niet-volwassenen. De tekstvelden in deze template zijn aanpasbaar. Ook kun je de velden leegmaken en het template printen om hand-outs te creëren.

- Voor meer informatie over de Holmes en Rahe stress test, bezoek: <https://www.toolshero.nl/human-resources-hr/holmes-en-rahe-stress-test/>

Volwassen levensgebeurtenissen

Instructies

Hieronder volgt een lijst van de meest impactvolle levensgebeurtenissen die een **volwassen persoon** kan ervaren en die stress veroorzaken. Markeer de levensgebeurtenissen die voor uw situatie van toepassing zijn. Tel aan het eind alle punten bij elkaar op en bereken de uiteindelijke stressscore.

Resultaten

Blijkt dat een score tussen 300 en 600 te liggen dan is er een hoog tot zeer hoog risico om in de nabije toekomst ziek te worden. Een score tussen 150 en 299 geeft een matig tot hoog ziekterisico in de nabije toekomst en mensen die een score hebben die onder de 150 ligt, hebben het laagste risico op ziekte.

#	Volwassen levensgebeurtenis	Van toepassing	Score
1	Overlijden van echtgenoot		100
2	Scheiding		73
3	Burgerlijke scheiding		65
4	Gevangenisstraf		63
5	Overlijden van een naast familielid		63
6	Persoonlijk letsel of ziekte		53
7	Huwelijk		50
8	Ontslag van werk		47
9	Burgerlijke verzoening		45
10	Pensionering		45
11	Verandering in gezondheid familielid		44
12	Zwangerschap		40
13	Seksuele moeilijkheden		39
14	Krijgen van een nieuw familielid		39
15	Zakelijke aanpassing en/of verandering		39
16	Verandering in financiële staat (schulden)		38
17	Dood van een goede vriend		37
18	Overstap naar ander werk		36
19	Verandering in frequentie van conflicten met omgeving		35
20	Grote hypotheek		32
21	Uitsluiting van hypotheek of lening		30
22	Verandering van verantwoordelijkheden op het werk		29
23	Kind dat uit huis gaat		29
24	Problemen met schoonfamilie		29
25	Uitstekende persoonlijke prestatie		28
26	Echtgenoot start of stopt met werken		26
27	Begin of einde van school		26
28	Verandering in leefomstandigheden		25
29	Herziening van persoonlijke gewoonten		24
30	Problemen met de baas		23

31	Verandering in werkuren of omstandigheden		20
32	Verhuizing / verandering in woonplaats		20
33	Verandering in scholen		20
34	Verandering in recreatie		19
35	Verandering in kerkactiviteiten		19
36	Verandering in sociale activiteiten		18
37	Kleine hypotheek of lening		17
38	Verandering in slaappgewoonten		16
39	Verandering in aantal gezinsbijeenkomsten		15
40	Verandering in eetgewoonten		15
41	Uitstapjes		13
42	Grote vakantie		12
43	Kleine wetsovertreding		11
Totale score			

Niet-volwassen levensgebeurtenissen

Instructies

Hieronder volgt een lijst van de meest impactvolle levensgebeurtenissen die een **niet-volwassen persoon** kan ervaren en die stress veroorzaken. Markeer de levensgebeurtenissen die voor uw situatie van toepassing zijn. Tel aan het eind alle punten bij elkaar op en bereken de uiteindelijke stressscore.

Resultaten

Blijkt dat een score tussen 300 en 600 te liggen dan is er een hoog tot zeer hoog risico om in de nabije toekomst ziek te worden. Een score tussen 150 en 299 geeft een matig tot hoog ziekterisico in de nabije toekomst en mensen die een score hebben die onder de 150 ligt, hebben het laagste risico op ziekte.

#	Niet-volwassen levensgebeurtenis	Van toepassing	Score
1	Dood van ouder		100
2	Ongeplande zwangerschap / abortus		100
3	Gaan trouwen		95
4	Echtscheiding van ouders		90
5	Zichtbare misvorming krijgen		80
6	Een kind opvoeden		70
7	Gevangenisstraf van ouder, meer dan een jaar		70
8	Echtelijke scheiding van ouders		69
9	Dood van broer of zus		68
10	Wijziging in acceptatie door sociale omgeving		67
11	Ongeplande zwangerschap van zus		64
12	Ontdekking geadopteerd kind te zijn		63
13	Huwelijk van ouder met stiefouder		63
14	Dood van een goed vriend		63
15	Zichtbare aangeboren misvorming/afwijking hebben		62
16	Ernstige ziekte en ziekenhuisopname		58
17	Onvoldoende behalen op school		56
18	Geen activiteiten naast studie uitvoeren		55
19	Ziekenhuisopname van een ouder		55
20	Gevangenisstraf (meer dan 30 dagen) van ouder		53
21	Afbreken van vriendschappen		53
22	Begin tot nu toe		51
23	Opschorting van school; blijven zitten of schorsing		50

24	Betrokken raken bij drugs of alcohol		50
25	Geboorte van broer of zus		50
26	Toename van ruzies tussen ouders		47
27	Baanverlies van ouder		46
28	Uitstekende persoonlijke prestaties		46
29	Wijziging van financiële status van ouder		45
30	Toegelaten tot vervolgonderwijs naar keuze		43
31	Senior zijn op middelbare school		42
32	Ziekenhuisopname van broer of zus		41
33	Verhoogde afwezigheid van ouder		38
34	Uit huis gaan van broer of zus		37
35	Toevoeging van derde volwassene aan familie		34
36	Een volwaardig lid van een kerk worden		31
37	Afname van ruzie tussen ouders		27
38	Vermindering van ruzie met ouders		26
39	Moeder of vader start met werk		26
		Totale score	