

Holmes en Rahe Stress Schaal

Nummer	Levensgebeurtenis	Waarde
1	Dood van een echtgenoot	100
2	Scheiding	73
3	Scheiding van tafel en bed	65
4	Gevangenschap	63
5	Dood van een nabij familielid	63
6	Persoonlijk letsel of ziekte	53
7	Huwelijk	50
8	Ontslag	47
9	Pensioen	45
10	Echtelijke verzoening	45
11	Verandering in gezondheid van een familielid	44
12	In verwachting	40
13	Sexuele moeilijkheden	39
14	Verwelkomen nieuw gezinslid	39
15	Zakelijk geschil	39
16	Verandering in financiële toestand	38
17	Dood van een goede vriend	37
18	Verandering van werk	36
19	Verandering in frequentie woordenwisselingen	35
20	Enorme hypotheek	32
21	Huis door de bank overgenomen	30
22	Moeilijkheden met schoonfamilie	29
23	Kind verlaat huis	29
24	Verandering in verantwoordelijkheden op het werk	29
25	Grote persoonlijke prestatie	28
26	Echtgenoot start of stopt met werken	26
27	Begin of einde school	26
28	Verandering in levensomstandigheden	25
29	Herziening van persoonlijke gewoontes	24
30	Problemen met de baas	23
31	Verandering in werkuren of omstandigheden	20
32	Verandering van school	20
33	Verandering van woning	20
34	Verandering in vrijetijdsbesteding	19
35	Verandering in kerkelijke activiteiten	19
36	Verandering in sociale activiteiten	18
37	Kleine hypotheek of lening	17
38	Verandering in slaapgewoontes	16
39	Verandering in aantal familie reünies	15
40	Verandering in eetgewoonten	15
41	Vakantie	13
42	Grote reis	12
43	Kleine overtreding van de wet	11

Score van 300+ : grote kans op ziekte en depressie

Score van 150-300 : kans op ziekte en depressie (minder dan 30% van de 300+)

Score <150 : kleine kans op ziekte en depressie

(bron: wikipedia/holmes and rahe stress scale)