



Holmes en Rahe Schaal om de KANS op Stress te meten.  
Dr. Thomas Holmes en dr. Richard Rahe

- 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

De score optellen. Dit is een objectivering van wat u de laatste tijd te verduren heeft gehad. Dit zegt nog niets over hoe je met deze stressoren omgaat. Voor de meting van de stresssymptomen, zie de 4 Dimensionale Klachten Lijst (4-DKL) vragenlijst. Dat heeft alles te maken met je persoonlijkheid en de verhouding tussen de ervaren belasting en de belastbaarheid (draagkracht).

De gedachte daarbij is dat als u minder dan 150 punten heeft, u veilig en stabiel leeft. Dat 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 wordt.

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.