

## De stress-factorentest (van Holmes en Rahe)

Markeer de levensgebeurtenissen die bij jou in het afgelopen jaar voorkwamen en tel het aantal punten op om je score te bepalen. Gebeurtenissen die meerdere keren voorkomen tellen ook dat aantal keer mee.

Levensgebeurtenis	Stresspunten
Overlijden partner	100
Scheiding	73
Scheiding van tafel en bed / liefdesbreuk	65
Gevangenschap	63
Overlijden naast familielid	63
Blessure of lichamelijk ziekte	53
Trouwen	50
Ontslag	47
Verzoening met partner	45
Pensionering	45
Ziekte van partner of een naast familielid	44
Zwangerschap	40
Seksuele problemen	39
Komst van een nieuw familielid	39
Belangrijke veranderingen op het werk	39
Verandering van financiële situatie	38
Overlijden van een nabije vriend	37
Nieuwe baan	36
Toename van het aantal ruzies met partner	35
Hypothecaire lening afsluiten	32
Lening niet meer terug kunnen betalen	30
Verandering in professionele verantwoordelijkheden	29
Zoon of dochter die het huis uitgaat	29
Moeilijkheden met de schoonfamilie	29
Bijzondere persoonlijke prestatie	28
Partner begint of stopt met werken	26
Begin of einde van het schooljaar	26
Verandering in de levensomstandigheden	25
Verandering in de persoonlijke gewoonten	24
Conflicten met de werkgever	23
Verandering in werktijden of arbeidsvoorwaarden	20
Verhuizing of verandering van school	20
Verandering in vrijetijdsbesteding	19
Verandering in sociale contacten	18
Geldlening	17
Verandering van de slaapgewoonten	15
Verandering van het aantal familiebijeenkomsten	15
Verandering van eetgewoonten	15
Vakanties, kerstdagen ...	13
Kleine wetsovertredingen	11

## Stress-toestandtest (van Sheldon Cohen (PSS))

De laatste vier weken ...	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Heel vaak
Werd mijn leven opgeschud door een onverwachte gebeurtenis	1	2	3	4	5
Was het moeilijk om controle te houden over belangrijke dingen in mijn leven	1	2	3	4	5
Voelde ik me zenuwachtig of gestrest	1	2	3	4	5
Heb ik met succes de kleine problemen en dagelijkse besommeringen aangepakt	5	4	3	2	1
Had ik het gevoel dat ik op een efficiënte manier kon omgaan met belangrijke veranderingen in mijn leven	5	4	3	2	1
Had ik vertrouwen in mijn capaciteiten om mijn persoonlijke problemen aan te pakken	5	4	3	2	1
Had ik het gevoel dat de dingen verliepen zoals ik het wilde	5	4	3	2	1
Dacht ik dat ik niet alles kon doen dat ik moest doen	1	2	3	4	5
Was ik in staat om mijn zenuwen onder controle te houden	5	4	3	2	1
Had ik het gevoel dat ik de situatie onder controle had	5	4	3	2	1
Was ik geïrriteerd omdat ik de controle verloor over de gebeurtenissen	1	2	3	4	5
Betrapte ik mezelf op het denken aan dingen die ik moest uitvoeren	1	2	3	4	5
Had ik grip op de manier waarop ik mijn tijd doorbracht	5	4	3	2	1
Had ik het gevoel dat de moeilijkheden zich zodanig opstapelden dat ik ze niet meer onder controle had	1	2	3	4	5
<b>Totaal</b>					
<b>Algemeen totaal</b>					

Resultaat stress-factorentest:



- Meer dan 300 punten: zeer veel stressfactoren
- Tussen 150 en 300 punten: veel stressfactoren
- Minder dan 150 punten: lichte tot matige stressfactoren

Resultaat stress-toestandtest:



- Meer dan 40 punten: chronische stresstoestand
- Tussen 25 en 40 punten: stresstoestand zonder gevaar voor de gezondheid
- Minder dan 25 punten: geen stresstoestand