

Stressveroorzakende gebeurtenissen (de Holmes en Rahe stressschaal)



Als het gaat om stress veroorzakende gebeurtenissen is een onderzoek van de Amerikaanse psychiaters Holmes en Rahe uit de jaren zestig naar de impact van gebeurtenissen op iemands leven en de relatie met ziek worden erg interessant. Zij kwamen met een stressschaal waarmee stressvolle gebeurtenissen met elkaar vergeleken kunnen worden.

Het onderzoek heeft al lang geleden plaatsgevonden maar is nog actueel genoeg om aangehaald te worden door prof. dr. Christina van der Feltz-Cornelis, hoogleraar sociale psychiatrie aan de universiteit van Tilburg, in haar in 2015 verschenen boek *Het stressbeeld*. De test wordt nog altijd gebruikt, al staan er geen eigentijdse stress veroorzakende gebeurtenissen tussen. Ook geen 'klassieke' enorme stressoren als een miskraam of ongewenst kinderloos blijven, een slechte relatie met je baas of een faillissement, het onderzoek was zeker niet volledig, maar toch nog heel bruikbaar.

De stressschaal werkt als volgt: markeer de levensgebeurtenissen die bij jou in het afgelopen jaar voorkwamen en tel het aantal punten op om je score te bepalen:

Levensgebeurtenis	Stresspunten
Overlijden partner of kind	100
Scheiding	73
Scheiding van tafel en bed / liefdesbreuk	65
Gevangenschap	63
Overlijden naast familielid	63
Blessure of lichamelijke 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 uit het huis gaat	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, feestdagen	13
Kleine wetsovertredingen	11

Je moet de Holmes en Rahe-stressschaal invullen over een periode van **twalf maanden**. Als er zich in die periode een belangrijke gebeurtenis meerdere malen heeft voorgedaan, tel je die gebeurtenis ook meerdere malen mee. Wanneer je 150 of meer punten scoort wordt dat gezien als een zeer stressvolle situatie. Meer dan 300 punten wordt als ronduit gevaarlijk beschouwd.

De onderzoekers koppelden ook een risico op ziek worden of een ongeluk krijgen aan een periode van veel stress. Bij een score van 150 punten of meer was de kans op een aandoening of ongeluk 50 procent, bij een score van 300 punten of meer liep de kans op naar 80 procent. Daar is later wel kritiek op gekomen, andere factoren zoals slechte gewoonten als roken, drinken en ongezonde voeding waren niet meegenomen in het onderzoek. Maar de boodschap is duidelijk.