

### BYLAAG 3

#### DIE LEWENSKRISIS SKAAL VAN HOLMES & RAHE

##### (Jongmense)

##### Lewensgebeurtenis

1	Dood van ouer	100
2	Onbeplande swangerskap/aborsie	100
3	Om in die huwelik te tree	85
4	Egskeiding van ouers	90
5	Om 'n sigbare letsel op te doen	80
6	Om buite-egtelik 'n kind te verwek	70
7	Tronkstraf vir 'n ouer van langer as 'n jaar	70
8	Huweliksvervreemding van ouers	69
9	Dood van 'n broer of suster	68
10	Verandering in aanvaarding/verwerping deur portuurgroep	67
11	Onbeplande swangerskap van suster	64
12	Ontdekking dat hy/sy 'n aangename kind is	63
13	Huwelik tussen ouer en stiefouer	63
14	Dood van 'n intieme vriend/in	63
15	Om 'n sigbare fisiese gebrek te hê (sedert geboorte)	62
16	'n Ernstige siekte wat hospitalisering noodsaak	58
17	Om 'n graad op skool te druipe	56
18	Om gediskwalifiseer te word in 'n buitemuurse aktiwiteit	55
19	Hospitalisering van 'n ouer	55
20	Tronkstraf van 'n ouer vir langer as 30 dae	53
21	Beëindiging van 'n romantiese verhouding	53
22	Die aanvang van 'n eerste romantiese verhouding	51

*TRAUMA: die meedoënlose vyand*

23	Skorsing by die skool	50
24	Betrokke raak by dwelms of alkohol	50
25	Geboorte van broer of suster	50
26	Toename in argumente tussen ouers	47
27	'n Ouer wat 'n werk verloor	46
28	Buitengewone persoonlike prestasie	46
29	Verandering in ouers se finansiële situasie	45
30	Toelating verkry by kollege/universiteit van keuse	43
31	Om 'n senior in die hoërskool te word	42
32	Hospitalisering van 'n broer of suster	41
33	'n Ouer wat al meer afwesig is van die huis	38
34	'n Broer of suster wat uiteindelik die huis verlaat	37
35	Die toevoeging van 'n derde volwassene tot die gesin	34
36	Om 'n volwaardige lid van 'n gemeente/kerk te word	31
37	Afname in argumente tussen ouers	27
38	Afname in argumente met ouers	26
39	Pa of Ma wat met 'n werk begin	26

**Interpretering van skaal:**

Die aantal insidente met die ooreenstemmende aantal punte op die skaal gedurende die afgelope jaar word bereken:

150-199: ligte risiko (50% van persone word siek, emosioneel of fisies)

200-299: medium risiko

300 of meer: ernstige risiko (80% van persone word siek)