

Lijst met stressvolle gebeurtenissen

◦ Overlijden van een kind of echtgenoot	100
◦ Scheiding	60
◦ Menopauze	60
◦ Gescheiden van tafel en bed	60
◦ In de gevangenis zitten	60
◦ Overlijden van een familielid waarin je gehecht bent	60
◦ Ernstige persoonlijke verwonding of ziekte	45
◦ Huwelijk of samenwonen	45
◦ Ontslagen van het werk	45
◦ Problemen met huwelijk of samenwonen	40
◦ Met pensioen gaan	40
◦ Verandering van gezondheid bij een hecht familielid	40
◦ Meer dan 40 uur per week werken	35
◦ In verwachting raken	35
◦ Moeilijkheden in je seksuele leven	35
◦ Het krijgen van een nieuw familielid	35
◦ Verandering van werkomstandigheden	35
◦ Verandering van je financiële omstandigheden	35
◦ Het overlijden van een goede vriend	30
◦ Toename van ruzie met je partner of echtgenoot	30
◦ Een hypotheek of een lening voor een groot doel	25
◦ Kortere slapen dan acht uur per nacht	25
◦ Verandering van verantwoordelijkheid op je werk	25
◦ Moeilijkheden met je kinderen of schoonfamilie	25
◦ Buitengewone persoonlijke prestaties	25
◦ Je echtgenoot begint of stopt met werk	20
◦ Begin of einde van je schoolperiode	20
◦ Verandering van je levensomstandigheden	20
◦ Verandering van persoonlijke gewoonte (roken, dieet, enz.)	20
◦ Chronische allergieën	20
◦ Moeilijkheden met je baas	20
◦ Verandering van werkuren of omstandigheden	15
◦ Verhuizen naar een nieuwe woonplaats	15
◦ Verandering van school	15
◦ Verandering van een religieuze activiteit	15
◦ Verandering van sociale activiteit	15
◦ Kleine geldlening	10
◦ Verandering in familiebijeenkomsten	10

**Vink de gebeurtenissen aan waar je de afgelopen twee jaar mee te maken hebt gehad.
Tel de bijbehorende punten bij elkaar op.
Bij meer dan 200 punten is het verstandig om professionele hulp te zoeken of te vragen.**

Ellen Bregten
06-20689570
Kameelstraat 13
1531 EJ - Wormer

KvK: 34329318
BTW: NL002108704B78
IBAN: NL23 INGB 0650885708
BO: 89452022-11-24

AGB: Praktijk: 0091980
AGB: Therapeut: 90115315
Prestatie code: Coaching 24012



Psychosociale Therapie 24505
Energetisch Therapie 9021
Jeugdzorg 7000