

Anhang 17. The Social Readjustment Rating Scale (SRRS) in Anlehnung an Holmes & Rahe (1967)

Nachfolgend sind Lebensereignisse aufgelistet, von denen das Eine oder Andere bei Ihnen in den letzten 6 Wochen vielleicht eingetreten ist.

Bitte beantworten Sie die Fragen mit einem „ja“ oder „nein“

	Ja	Nein
1. Tod des Ehemanns/Ehefrau	0	0
2. Scheidung/Trennung	0	0
3. Tod eines Familienmitglieds	0	0
4. kurzweilige Verletzung/Erkrankung (z.B. Infekt)	0	0
5. Schwere Verletzung (mit ggf. Operation, Reha-Aufenthalt, Gips, etc.)	0	0
6. Diagnose einer chronischen Erkrankung	0	0
7. Heirat	0	0
8. Streit in der Partnerschaft	0	0
9. Kündigung	0	0
10. Versöhnung in der Partnerschaft	0	0
11. Pensionierung	0	0
12. Schwangerschaft	0	0
13. Veränderung des Gesundheitszustandes eines Familienmitglieds	0	0
14. Sexuelle Probleme	0	0
15. Berufliche Neuorientierung	0	0
16. Veränderung des finanziellen Zustandes	0	0
17. Tod eines engen Freundes	0	0
18. Aufnahme eines großen Kredites	0	0
19. Did-Not-Finish eines Wettkampfs	0	0
20. Veränderung von beruflichen Verantwortlichkeiten	0	0
21. Disqualifizierung von einem Wettkampf	0	0
22. Auszug der Tochter/des Sohnes	0	0
23. Das Erreichen eines persönlichen Ziels	0	0
24. Veränderung der Lebensumstände	0	0
25. Veränderung von persönlichen Gewohnheiten	0	0
26. Ärger mit dem Chef/der Chefin	0	0
27. Veränderung der Arbeitsstunden	0	0
28. Wechsel des Wohnortes	0	0
29. Veränderung der Schlafgewohnheiten	0	0
30. Veränderung der Essensgewohnheiten	0	0
31. Urlaub	0	0
32. Geringfügige Ordnungswidrigkeit (z.B. Strafzettel, etc.)	0	0

Tabelle 2. Perzentilen SRRS-Gesamtscore

N	gültig	317
	fehlend	0
Perzentile	5	56,00
	25	59,00
	50	61,00
	75	62,00
	95	64,00