

Holmes & Rahe Stress Testen For Teenagere

Når du laver testen sammen med din teenager, eller din teenager laver den på egen hånd, så sæt en cirkel rundt om alle de udsagn som passer på de sidste 12 måneder.

Tag derefter en lommeregner og tæl alle tallene for svaret "ja" sammen og på den måde får du din samlede score.

Faktor er graden af betydning eller vigtighed for din teenager ifølge Holmes & Rahe, som de har fundet frem til gennem tusindvis af interview blandt unge teenagere gennem mange år.

Det betyder eksempelvis, at en uønsket graviditet, har en meget stor betydning for en teenager i forhold til oplevelsen af stress.

Ud fra antallet af oplevelser i testen, kan du se at der er altså rigtig mange faktorer der spiller ind, når unge mennesker udtrykker og oplever, at de er stresset.

Vi skal altså som forælder passe på med at udtrykke forundring over vore teenagers oplevelse af at være presset, og passe på med at sige "hvad er du dog stresset over?".

Rigtig god fornøjelse med testen.

<u>Oplevelser indenfor de sidste 12 måneder</u>	<u>Faktor</u>
Uønsket graviditet	100
Forælder afgang ved døden	100
Blevet gift	95
Forældre blevet skilt	90
Fået ødelagt udseendet	80
Skal uventet være far til et barn	70
Forælder dømt til fængsel i mere end 1 år	70
Forældre er blevet separeret	69
Bror eller søster afgår ved døden	68
Dalende accept blandt end venner	67
Uønsket graviditet hos ens søster	64
Fundet ud af at være adopteret	63

John Mejlgren

Forælder gifter sig med en ny partner	63
Nær ven afgang ved døden	63
At have en synlig medfødt deformitet	62
Seriøs sygdom som har krævet hospitalsophold	58
Karakterer der er faldet i skolen	56
Laver ikke flere aktiviteter end hvad der kræves	55
Forælder indlagt på hospital	55
Forælder indsat i fængsel i mere end 30 dage	53
Bryde med ens kæreste	53
Begynder at date	51
Bortvisning fra skolen	50
Begynder at drikke eller tage cannabis	50
Får en lillebror eller lillesøster	50
Stigende konflikter mellem ens forældre	47
En af forældrene har mistet sit arbejde	46
Fremragende personlig præstation af en selv	46
Forandringer i forældres økonomiske status	45
Fået optagelse på ønsket uddannelse eller job	43
At gå på sidste årgang på sin uddannelse	42
Hospitalsophold for en søskende	41
Øget fravær fra en af forældrene hjemmefra	38
Søster eller bror flytter hjemmefra	37
En tredje voksen bliver del af familien	34
Faldende diskussioner mellem forældre	27
Faldende diskussioner med forældre	26
Mor eller far starter på job	26

Hvad er din score?

Hvis din score er under 100 ligger du i et godt og trygt område

John Mejlgren

Hvis din score ligger mellem 100 og 199 er der dømt gult lys. Du er en smule stresset og skal være opmærksom på hvordan du har det, og lige overveje at kigge på hvordan du lever dit liv.

Hvis din score ligger mellem 200 og 299 er du ved at stresser dig selv mere end godt er. Du er på vej til at nedbryde dit immunforsvar og er i en alvorlig risiko for at blive syg.

Er din score over 300, er du i alvorlig risiko for at bryde sammen og har brug for professionel hjælp til at få viden og værktøjer og ikke mindst en at dele dine udfordringer med.

Som alle andre test, skal du tage testen her som et fingerpeg og ikke en endegyldig sandhed, men testen her er ikke desto mindre en af de mest benyttede test for teenagere rundt om i verden, og giver altså et meget godt og retvisende fingerpeg.

Hvis man sammenligner scorerne på denne test med den tilsvarende test for voksne, så vil man se at der er flere af de oplevede aktiviteter på teenage testen, som har en højere faktor end på testen til voksne.

Det betyder altså, at teenagere har en større bekymring end vi voksne har på flere af testens udsagn, og derfor kan vi voksne nogle gange godt tænke at vore børn og unge måske er en smule sensitive, men det er altså helt normalt.