

Schweregrad	Akute Belastungsereignisse	Länger andauernde Lebensumstände
eher leicht	<ul style="list-style-type: none"> - Kind verlässt das Haus („empty nest“) - Auseinanderbrechen einer zuvor guten Freundschaft 	<ul style="list-style-type: none"> - Familiäre Unstimmigkeiten - Arbeitsplatzunzufriedenheit
eher mittel	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsplatzverlust - Trennung der Partnerschaft 	<ul style="list-style-type: none"> - Eheliche Probleme - chronische finanzielle Schwierigkeiten
(sehr) schwer	<ul style="list-style-type: none"> - Scheidung - Tod eines nahen Verwandten - Selbstmord eines nahen Angehörigen - schwerer Verkehrsunfall - Brand- / Naturkatastrophen 	<ul style="list-style-type: none"> - schwere chronische Erkrankung oder Erkrankung des Kindes - Fortwährende Misshandlungen, psychische oder physische Gewalt in Beziehungen
katastrophal	<ul style="list-style-type: none"> - (plötzlicher) Tod des eigenen Kindes - Opfer einer Vergewaltigung - schweres Erdbeben, Tsunami - Terroranschlag 	<ul style="list-style-type: none"> - Erfahrungen im Konzentrationslager - Geiselnahme - Kriegshandlungen