

# Inhalt

<b>Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>1      Was ist Einsamkeit? . . . . .</b>	<b>9</b>
1.1    Definitionen . . . . .	9
1.2    Abgrenzung der Einsamkeit gegenüber verwandten Konstrukten . . . . .	14
1.3    Kategorien der Einsamkeit . . . . .	21
1.4    Was ist das Gegenteil von Einsamkeit? . . . . .	26
1.5    Zusammenfassung . . . . .	29
1.6    Fallbeispiele . . . . .	29
1.7    Fragen zu Kapitel 1 . . . . .	31
<b>2      Epidemiologie: Wer ist einsam? . . . . .</b>	<b>32</b>
2.1    Einsamkeit über die Lebensspanne . . . . .	33
2.2    Geschlechtsabhängige Unterschiede . . . . .	39
2.3    Soziale Einbindung, Lebenssituation und Marginalisierung . . . . .	40
2.4    Unterschiede zwischen Regionen, Ländern und Kulturen . . . . .	44
2.5    Zusammenfassung . . . . .	49
2.6    Fallbeispiele . . . . .	50
2.7    Fragen zu Kapitel 2 . . . . .	52
<b>3      Ätiologie: Wie entsteht Einsamkeit? . . . . .</b>	<b>54</b>
3.1    Relevante Modelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit . . . . .	54
3.2    Psychodynamische Zugänge zur Einsamkeit . . . . .	61

3.3	Einsamkeit und Persönlichkeit . . . . .	73
3.4	Experimentelle Zugänge und neurophysiologische Korrelate . . . . .	83
3.5	Integrative Modelle von Auslösern und Risikofaktoren. . . . .	88
3.6	Zusammenfassung. . . . .	91
3.7	Fallbeispiele. . . . .	92
3.8	Fragen zu Kapitel 3 . . . . .	94
<b>4</b>	<b>Gesellschaftliche Perspektiven auf Einsamkeit, ihre Ursachen und Folgen. . . . .</b>	96
4.1	Zu- und Abnahme der Einsamkeit über die historische Zeit bei verschiedenen Altersgruppen . . . . .	96
4.2	Einsamkeit und Digitalisierung . . . . .	99
4.3	Einsamkeit während und nach der COVID-19-Pandemie . . . . .	101
4.4	Gesellschaftliche Folgen von Einsamkeit. . . . .	106
4.5	Zusammenfassung. . . . .	109
4.6	Fragen zu Kapitel 4 . . . . .	110
<b>5</b>	<b>Ist Einsamkeit immer nur schlecht? . . . . .</b>	111
5.1	Funktionalität der Einsamkeit . . . . .	111
5.2	Medikalisierung, Pathologisierung und Stigmatisierung. . . . .	112
5.3	Weitere aktuelle Perspektiven auf den Umgang mit „schwierigen Gefühlen“ . . . . .	115
5.4	Zusammenfassung. . . . .	119
5.5	Fragen zu Kapitel 5 . . . . .	119
<b>6</b>	<b>Einsamkeit und Gesundheit . . . . .</b>	121
6.1	Einsamkeit und psychische Gesundheit . . . . .	121
6.2	Einsamkeit und körperliche Gesundheit . . . . .	129

6.3	Wechselwirkungen, Mechanismen und vermittelnde Variablen zwischen Einsamkeit und Gesundheit. . . . .	133
6.4	Modell der Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Gesundheitsfolgen . . . . .	144
6.5	Zusammenfassung. . . . .	145
6.6	Fallbeispiele. . . . .	146
6.7	Fragen zu Kapitel 6 . . . . .	149
<b>7</b>	<b>Erhebung und Erforschung von Einsamkeit und assoziierten Konstrukten</b> . . . . .	151
7.1	Instrumente mit mehreren Items zur Erhebung verschiedener Charakteristika von Beziehungen und ihrer subjektiven Wahrnehmung . . . . .	152
7.2	Single-Item-Maße . . . . .	160
7.3	Messung und spezifische Verfahren in verschiedenen Altersgruppen. . . . .	164
7.4	Direkte und indirekte Erhebungsformate . . . . .	165
7.5	Qualitative Methoden . . . . .	167
7.6	Zusammenfassung. . . . .	169
7.7	Fragen zu Kapitel 7 . . . . .	170
<b>8</b>	<b>Was hilft gegen Einsamkeit?</b> . . . . .	172
8.1	Bewältigungsmöglichkeiten. . . . .	173
8.2	Interventionsstrategien . . . . .	179
8.3	Zusammenfassung. . . . .	209
8.4	Fragen zu Kapitel 8 . . . . .	210
<b>Glossar</b> . . . . .		212
<b>Literatur</b> . . . . .		219
<b>Sachregister</b> . . . . .		233