

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	21
 TEIL I: Einsamkeit Verstehen	 25
Kapitel 1: Einsamkeit und warum man sie fühlt	27
Kapitel 2: Wer von Einsamkeit bedroht ist und wie man sie misst.	45
 TEIL II: Soziale Kontakte knüpfen und Zugehörigkeit finden	 71
Kapitel 3: Home Sweet Home	73
Kapitel 4: Zugehörigkeit in einer Gemeinschaft	105
Kapitel 5: Ihren Platz im Arbeitsleben finden	121
Kapitel 6: Interaktion durch Technologie	141
 TEIL III: Einsamkeit bei einschneidenden Lebensereignissen	 163
Kapitel 7: Bewältigung von Trauerfällen.	165
Kapitel 8: Einsamkeit aufgrund von Krankheiten und Behinderungen	179
Kapitel 9: Das Wechselspiel zwischen psychischer Gesundheit und Einsamkeit verstehen.	203
Kapitel 10: Pflegeperson werden.	223
Kapitel 11: Von der Einschulung bis zum Abschluss, Arbeitsplatzwechsel und Ruhestand	241
 TEIL IV: Wege aus der Einsamkeit	 263
Kapitel 12: Überwindung der Einsamkeit durch Therapie oder Heiltechniken	265
Kapitel 13: Bedeutungsvolle Beziehungen entwickeln	289
Kapitel 14: Bedeutungsvolle Orte finden	315
Kapitel 15: Widerstandsfähigkeit gegen Einsamkeit entwickeln.	329

TEIL V: Top-Ten-Teil	345
Kapitel 16: Zehn Tipps, die Einsamkeit zu überwinden	347
Kapitel 17: Zehn Vorschläge für junge Menschen.....	355
Kapitel 18: Zehn Ratschläge für Männer	363
Kapitel 19: Zehn Taktiken für Silver Ager	369
 Anhang: Weitere Ressourcen	 377
 Abbildungsverzeichnis	 389
 Stichwortverzeichnis	 391

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin.....	7
Widmung.....	7
Danksagung der Autorin.....	8
Über die Fachkorrektorin.....	8
Einführung.....	21
Über dieses Buch.....	21
Törichte Annahmen über den Leser.....	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet wurden.....	23
Wie es weitergeht.....	24
TEIL I	
EINSAMKEIT VERSTEHEN	25
Kapitel 1	
Einsamkeit und warum man sie fühlt.....	27
Was ist Einsamkeit?.....	28
Vorübergehende Einsamkeit	28
Chronische Einsamkeit	28
Ist es Einsamkeit oder etwas anderes?.....	29
Erfahrung mit sozialer Isolation.....	29
Sich unter Menschen einsam fühlen.....	31
Allein leiden oder die Einsamkeit genießen.....	32
Warum fühlen Sie sich einsam?.....	33
Eine evolutionäre Perspektive	33
Fehlen von bedeutungsvollen Beziehungen	34
Fehlende Zugehörigkeit.....	34
Schlechte Selbstwahrnehmung	35
Die Rolle der Gesellschaft.....	35
Verbreitung der Einsamkeit	36
Internationale Trends	37
Länderübergreifende Unterschiede	38
Nachdenken über Wege zur Überwindung der Einsamkeit ...	39
Das Stigma ablegen.....	39
Sensibilisierung und Akzeptanz	40
Wissen, wo man anfangen soll.....	41

Kapitel 2

Wer von Einsamkeit bedroht ist und wie man sie misst.....

45

Alter als Faktor	46
Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter	47
Einsamkeit bei älteren Menschen	48
Die Rolle des Geschlechts.....	48
Sexuelle Orientierung als Faktor	50
Die Rolle der Ethnizität	51
Behinderungen und Einsamkeit	52
Wie die persönlichen Umstände die Einsamkeit beeinflussen ...	53
Familienstand	54
Gesundheitliche Bedingungen.....	55
Einsamkeit durch gesundheitliche Probleme	56
Pflegerperson sein.....	57
Soziale Schicht und finanzielle Verhältnisse.....	59
Zugang zu Verkehrsmitteln.....	60
Lebensereignisse, die Einsamkeit auslösen.....	60
Trauerfall	61
Kinder, die das Haus verlassen	62
Ein Baby bekommen	62
Scheidung und Trennung	63
Umzug	64
Berufliche Veränderungen	65
Wechsel der Bildungseinrichtungen	65
Globale Katastrophen, Krisen und Pandemien	66
Werkzeuge zur Messung von Einsamkeit.....	67
Die UCLA-Einsamkeitsskala.....	67

TEIL II

SOZIALE KONTAKTE KNÜPFEN UND ZUGEHÖRIGKEIT FINDEN.....

71

Kapitel 3

Home Sweet Home

73

Zusammenziehen mit einem Partner.....	74
Gemeinsame Zeit einplanen.....	75
Stellen Sie sich als Paar vor.....	75
Andere Verbindungen pflegen.....	75
Sich in Ihre neue Umgebung integrieren	76
Sich ehrenamtlich engagieren	76
Leben mit den Schwiegereltern.....	76
Missverständnisse und Konflikte vermeiden.....	78
Offen und ehrlich zu Ihrem Partner sein	78

Beziehung zu den Schwiegereltern aufbauen	79
Andere Beziehungen pflegen und aufrechterhalten	79
Aus dem Haus gehen.	79
Kinder bekommen und großziehen	80
Mitteilen, was man fühlt	81
Kontaktaufnahme mit Selbsthilfegruppen.	82
Zeit mit Ihrem Partner, Ihren Freunden und der Familie verbringen.	82
Die Welt außerhalb des Elternseins	82
Draußen sein und aktiv bleiben.	83
Entdeckung neuer, erfüllender Aktivitäten	84
Des Empty-Nest-Syndrom überwinden	85
Anerkennen, wie Sie sich fühlen	86
Vorbereitung und Planung, das Leben nach dem Auszug der Kinder	86
Ruhe bewahren	86
Treffen Sie Vereinbarungen mit Ihrem Kind	87
Stärkung der Beziehungen zu Ihrem Partner	87
Genießen Sie die Ruhe	87
Sich in einer einsamen Beziehung gefangen fühlen	88
Ihre Gefühle mitteilen	91
Sich Zeit nehmen, um zusammen zu sein	92
Sich einem Freund oder Familienmitglied anvertrauen. .	92
Einsamkeit in arrangierten Ehen.	93
Sich bemühen, eine Verbindung zu Ihrem Partner aufzubauen.	94
Abwägen, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen	95
Suchen Sie Unterstützung in Ihrem Glauben oder in einer Gruppe in Ihrer Nähe	95
Erfahrungen mit häuslicher Gewalt	96
Unterstützung finden	98
Auf andere Menschen zugehen.	98
Psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen. . . .	98
Wiederaufnahme von Aktivitäten aus der Vergangenheit	99
Ein vernetztes Zuhause schaffen.	99
Bindung durch Essen.	100
Gemeinsam spielen	100
Verabredungen planen	101
Die treuesten Begleiter des Menschen: Haustiere	101

Kapitel 4

Zugehörigkeit in einer Gemeinschaft 105

Sich in der Gemeinschaft ausgegrenzt fühlen.	106
Land- oder Stadtleben.	106
Art des Zuhauses	108

Gestaltung der Umwelt	110
Kriminalität und Angst um die eigene Sicherheit	111
Zugehörigkeit fördern	112
Sich angenommen fühlen	113
Pflege der Nachbarschaft	114
Gemeinsame Interessen verbinden	116
Freundschaft durch gemeinsames Essen	116
Verbundenheit und Gemeinschaft im öffentlichen Raum nutzen	117
Nutzung von Grünflächen	117
Gespräche auf Bänken und in Bussen	119
Interaktion in Gemeinschaftseinrichtungen	120

Kapitel 5

Ihren Platz im Arbeitsleben finden 121

Was ist Einsamkeit am Arbeitsplatz?	122
Definition von Einsamkeit am Arbeitsplatz	122
Die Auswirkungen von Einsamkeit am Arbeitsplatz verstehen	123
Ermitteln, wie einsam Ihre Belegschaft ist	124
Der Einfluss der Arbeitskultur auf die Einsamkeit	125
Übereinstimmung mit Ihren Werten	126
Demografische Daten: Das Gefühl, nicht »dazuzugehören«	127
Einsamkeit von Führungskräften	128
Gestaltung des Arbeitsplatzes und die Auswirkungen auf die Einsamkeit	129
Gestaltung des Arbeitsplatzes	130
Allein arbeiten	131
Mobiles Arbeiten	132
Umgang mit schwierigen Arbeitsbedingungen	133
Umgang mit Einsamkeit am Arbeitsplatz	133
Über die Einsamkeit am Arbeitsplatz sprechen	134
Gemeinsames Mittagessen	135
Ehrenamt in Unternehmen	136
Nutzung von Selbsthilfegruppen	137
Einbindung von Kollegen, die mobil arbeiten	138
Schulungen und Weiterbildungen	138

Kapitel 6

Interaktion durch Technologie 141

Mithilfe von Technologie Freunde finden und mit ihnen in Kontakt treten	142
Live-Telefonate und Videochats	142
Text- und Sprachnachrichten	145

Soziale Medien	147
Wie soziale Medien gegen Einsamkeit helfen können ...	147
Die Wahl der Plattformen sozialer Medien	148
Wissen, wann man eine Verbindung trennen muss.	150
Freundschafts-Apps	150
Sich mit »Ersatzbeziehungen« ablenken	152
TV- und Streaming-Dienste	153
Radio und Podcasts	154
Eintauchen in eine virtuelle Welt	156
Experimentieren mit virtueller und erweiterter Realität .	157
Spielen	158
Chatbots und künstliche Intelligenzen	160

TEIL III

EINSAMKEIT BEI EINSCHNEIDENDEN LEBENSEREIGNISSEN..... 163

Kapitel 7

Bewältigung von Trauerfällen..... 165

Die Einsamkeit der Trauer	166
Verlust des Partners	167
Verlust Ihres sozialen Netzwerks	168
Wenn andere sich weniger um Sie kümmern	168
Verlust der Rolle des pflegenden Angehörigen	169
Verändertes Gefühl der Zugehörigkeit	170
Praktische Hindernisse	171
Verlustbewältigung auf eigene Weise (und in der eigenen Zeit)	171
Besuch von Trauercafés	172
Gespräche mit Familie und Freunden	172
Unterstützung durch Trauerbegleitung	173
Beratung und Therapie	174
Führen Sie Tagebuch	174
Das Leben wieder aufnehmen	176
Wieder draußen unterwegs sein	177
Sich selbst herausfordern	177
Mit kleinen Schritten zurück ins Leben	178

Kapitel 8

Einsamkeit aufgrund von Krankheiten und Behinderungen 179

Einsamkeit lindern bei einer körperlichen Krankheit oder Behinderung	180
Unterstützung finden oder schaffen	180
Öffnen Sie sich	181

16 Inhaltsverzeichnis

Wege finden, um Kontakte zu knüpfen	183
Beitritt zu Gruppen in sozialen Medien	184
Einsamkeit und Behinderungen	185
Körperliche Einschränkungen	186
Geistige Behinderungen/Entwicklungsstörungen	188
Beeinträchtigung der Sinnesorgane	189
Erkrankungen, über die man nicht gerne spricht	192
Hautkrankheiten	192
Harninkontinenz	195
Schwere Erkrankungen	198
Krebs	199
HIV	200

Kapitel 9

Das Wechselspiel zwischen psychischer Gesundheit und Einsamkeit verstehen 203

Häufige psychische Erkrankungen	204
Depressionen	205
Kognitive Beeinträchtigung	211
Demenz	211
Sucht und Essstörungen	214
Alkoholismus und Drogenmissbrauch	214
Essstörungen	217
Vertrauen in sich und seinen Körper aufbauen	219
Setzen Sie sich ein Ziel, das Sie erreichen möchten	220
Beitritt zu einer lokalen Body-Positive-Selbsthilfegruppe. . .	221
Dinge tun, die Ihnen Spaß machen	221
Einen Therapeuten aufsuchen	221

Kapitel 10

Pflegeperson werden 223

Wissen, was man als Pflegeperson erwarten kann	224
Anpassung an die Rolle der Pflegeperson	224
Erkennen Sie an, dass Sie Pflegeperson sind.	225
Holen Sie so viele Informationen wie möglich ein	225
Machen Sie einen Plan, damit Sie auf Ihre Rolle gut vorbereitet sind	226
Umgang mit sich verändernden Beziehungen	227
Die Rolle der Pflegeperson verstehen	228
Betreuung von behinderten Kindern	229
Pflege Ihres Ehepartners	233
Pflege Ihrer Eltern	235
Sich an das Leben gewöhnen, wenn die Rolle als Pflegeperson beendet ist	239

Kapitel 11	
Von der Einschulung bis zum Abschluss, Arbeitsplatzwechsel und Ruhestand	241
Neue Bildungssituationen bewältigen	242
Hilfe für ein Kind, das eingeschult wird	243
Der Schulwechsel	245
Besuch einer Hochschule oder Universität	247
Start ins Berufsleben oder Stellenwechsel	250
Anpassung an die Arbeitsplatzkultur	251
Umgang mit dem Imposter-Syndrom (Hochstapler-Syndrom)	252
Gespräche mit Kollegen führen	252
Treffen außerhalb des Büros	253
Arbeitslos werden	253
Die eigene Zeit sinnvoll nutzen	255
Bestehende Beziehungen aufrechterhalten	256
Halten Sie Ihren Geist und Körper aktiv	256
Sich selbst und seine Situation akzeptieren	257
Einsamkeit im Ruhestand bewältigen	257
Planen für den Ruhestand	259
Näher zur Familie ziehen	260
Bindung an die Enkelkinder	260
Pflegen und erweitern Sie Ihre sozialen Kontakte	260
Finden Sie ein Hobby, eine Fähigkeit oder eine gute Sache	261
TEIL IV	
WEGE AUS DER EINSAMKEIT	263
Kapitel 12	
Überwindung der Einsamkeit durch Therapie oder Heiltechniken	265
Therapeutische Unterstützung erhalten	266
Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)	267
Interpersonelle Therapie und Beziehungstherapie	270
Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)	273
Heiltechniken ausprobieren	277
Meditation	277
Emotional Freedom Technique	281
Selbsthypnose	284
Kapitel 13	
Bedeutungsvolle Beziehungen entwickeln	289
Bewertung Ihrer aktuellen und früheren Beziehungen	290

Chronologische Betrachtung Ihrer Beziehungen	291
Verständnis von »Sinnhaftigkeit« in Beziehungen	293
Kontakte zu Gleichgesinnten knüpfen	297
Identifizierung von Gleichgesinnten	297
Sich wieder mit Menschen aus der Vergangenheit verbinden	300
Stärkung der bestehenden Verbindungen	301
Neue Verbindungen schaffen	302
Anderen helfen	305
Freiwillige Arbeit, das Ehrenamt	306
Besuchsdienste	313

Kapitel 14

Bedeutungsvolle Orte finden 315

Was es bedeutet, zu einem Ort zu gehören	316
Gefühl der Zugehörigkeit	317
Gefühl für den Ort	317
Bindung an einen Ort	318
Identifikation mit einem bestimmten Ort	318
Gotteshäuser	318
Sportstätten	319
In der Natur	323
Gefühl der Zugehörigkeit genießen	325
Landkarte Ihrer bedeutungsvollen Orte	325
Die Orte ausprobieren	327

Kapitel 15

Widerstandsfähigkeit gegen Einsamkeit

entwickeln 329

Das Stigma der Einsamkeit besiegen	330
Über Einsamkeit reden	330
Vorbereitung auf Lebensübergänge	333
Den Wandel akzeptieren	334
Planung für den Wandel	335
Festlegen von Zielen	335
Optimistisch bleiben	336
Anerkennung der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten	337
Entwickeln neuer Fähigkeiten	338
Einen Sinn finden	338
Aufbau eines starken sozialen Netzwerks	339
Sich selbst akzeptieren und für sich sorgen	340
Ein Gefühl der Zugehörigkeit finden	340
Bereit für die Einsamkeit sein	341
Das Narrativ ändern	341
Sich seinen Ängsten stellen	342

Sich in Selbstmitgefühl üben	343
Im Hier und Jetzt leben	343

TEIL V

TOP-TEN-TEIL..... 345

Kapitel 16

Zehn Tipps, die Einsamkeit zu überwinden 347

Einsamkeit erkennen und akzeptieren.....	347
Vorbereitung auf die Übergangsphasen des Lebens.....	348
Aufbau Ihres sozialen Netzwerks	349
Durch Arbeit mit anderen in Kontakt treten	350
Sich sinnvoll engagieren	350
Vertraute Orte besuchen	351
Genießen Sie Grünflächen	351
Aktiv werden.	352
Anderen helfen	352
Therapeutische Unterstützung	353

Kapitel 17

Zehn Vorschläge für junge Menschen..... 355

Persönlichen Kontakten den Vorrang geben.....	356
Einer Sportgruppe beitreten	357
Interaktives Spielen	357
Verbinden durch Technologie	358
Soziale Medien mit Bedacht nutzen	358
Verbinden durch Apps	359
Einen Teilzeitjob annehmen.....	359
Ehrenamtlich engagieren	360
Menschen teilhaben lassen	360
Zeit dort verbringen, wo man dazugehört.....	361

Kapitel 18

Zehn Ratschläge für Männer 363

Zeigen Sie Ihr sportliches Geschick.....	364
Als Zuschauer dabei sein	364
Ihr Fachwissen und Ihre Fähigkeiten anbieten	365
Verbinden durch Arbeit	365
Sich selbst herausfordern	366
Unterwegs in der Natur	366
Spielen.....	367
Bauen und Gestalten	367
Mit anderen Männern reden	367
Bitte mit Musik.....	368

Kapitel 19

Zehn Taktiken für Silver Ager 369

Suche nach Ersatz	370
Einen vereinbarten Freund bekommen	370
Aufnahme oder Wiederaufnahme eines Hobbys	371
Chatten per Telefon und Video	371
Bindung zwischen den Generationen	372
Zugang zu Selbsthilfegruppen	373
Finden Sie einen Besuchsdienst	373
Ihr Können anbieten	374
Eine neue Fertigkeit erlernen	374
Bedeutungsvolle Orte besuchen	375

Anhang: Weitere Ressourcen 377

Adipositas	377
Alkohol- und Drogenmissbrauch	377
Beratung und Therapie	378
Demenz	378
Diskriminierung	378
Eheliche Krisen	379
Ehrenamt	379
Essstörungen	380
Freundschafts-Apps	380
Häuslicher Missbrauch	381
Harninkontinenz	381
Haustiere	382
Hautkrankheiten	382
HIV/Aids	382
Kinder und junge Menschen	383
Krebs	383
Kriminalität und Sicherheit	384
Parkrun	384
Persönliche Krise	384
Pflege und Betreuung	385
Selbstmordgedanken	385
Sexuelle Orientierung	385
Trauerfall	386
Unterstützung der psychischen Gesundheit	386
Nationale Antworten auf Einsamkeit	387
Kampagnen zur Sensibilisierung für Einsamkeit	387

Abbildungsverzeichnis 389

Stichwortverzeichnis 391