

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

10 Auf einen Blick

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

12 Inhaltsverzeichnis

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
Pflegeperson 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 treusten 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

14 Inhaltsverzeichnis

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

18 Inhaltsverzeichnis

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 vierbeinigen 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