

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung .....</b>	<b>1</b>
<b>1      Beschreibung: Begriffe, Verbreitung und Risikofaktoren .....</b>	<b>3</b>
1.1    Begriffe .....	3
1.2    Vorkommen und Verbreitung .....	5
1.3    Stabilität von Einsamkeit .....	7
1.4    Risikofaktoren .....	8
1.5    Subjektive Ursachen von Einsamkeit .....	11
<b>2      Einsamkeit und Gesundheit .....</b>	<b>12</b>
2.1    Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit .....	12
2.2    Einsamkeit und psychische Gesundheit .....	13
2.3    Einsamkeit und spezifische psychische Störungen .....	15
2.4    Einsamkeit und Persönlichkeitsstörungen .....	17
2.5    Einsamkeit und Suizidalität .....	19
<b>3      Relevante Modelle und Theorien .....</b>	<b>20</b>
3.1    Existenzielle Perspektive .....	20
3.2    Perspektive der sozialen Bedürfnisse .....	21
3.3    Kognitives Diskrepanzmodell .....	23
3.4    Evolutionäre Theorie der Einsamkeit .....	24
3.5    Kognitives Modell der chronischen Einsamkeit .....	25
3.6    Transdiagnostisches modulares Modell chronischer Einsamkeit ...	27
<b>4      Diagnostik .....</b>	<b>29</b>
4.1    Klassifikatorische Diagnostik .....	29
4.2    Dimensionale Diagnostik .....	32
4.2.1    Ein-Item-Fragen .....	32
4.2.2    Fragebogen zur Erfassung von Einsamkeit .....	33
4.2.3    Fragebogen zur Erfassung von objektiver sozialer Isolation .....	34
4.2.4    Fragebogen zur Erfassung assoziierter Konstrukte für die Therapieplanung .....	35

<b>5</b>	<b>Behandlungsmethoden und therapeutische Interventionen .....</b>	<b>37</b>
5.1	Psychoedukation .....	38
5.2	Sozialer Kontext und interpersonaler Trigger .....	39
5.2.1	Vorubergehende und situative Trigger .....	39
5.2.2	Tiefgreifende Veränderungen des sozialen Netzwerks .....	40
5.3	Exploration der wahrgenommenen Diskrepanz der sozialen Situation .....	41
5.3.1	Evaluation des aktuellen sozialen Netzwerks .....	42
5.3.2	Beziehungspanorama .....	43
5.3.3	Beziehungserwartungen .....	45
5.4	Dysfunktionale Gedanken und Schemata .....	46
5.4.1	Fruhe Beziehungserfahrungen .....	49
5.4.2	Kognitive Umstrukturierung .....	51
5.4.3	Umbewertung von Alleinsein – bewusstes Alleinsein .....	54
5.4.4	Aufdecken motivationaler Konflikte .....	55
5.5	Emotionale Reaktion und deren Regulation .....	57
5.5.1	Achtsamkeit .....	57
5.5.2	(Selbst-)Mitgefühl .....	58
5.5.3	Akzeptanz von Einsamkeitsgefühlen .....	61
5.6	Abbau von „kontraproduktivem“ sozialen Verhalten .....	62
5.6.1	(Wieder-)Aufbau sozialer Aktivitäten .....	62
5.6.2	Komplementarität interpersonalen Verhaltens .....	66
5.6.3	Training beziehungsstiftender sozialer Kompetenzen .....	68
5.6.3.1	Kontakte initiieren .....	68
5.6.3.2	Gespräch aufrechterhalten .....	69
5.6.3.3	Selbstöffnung und Authentizität ermutigen .....	70
5.6.3.4	Wünsche und Bedürfnisse äußern .....	71
5.7	Verzerrte sozial-kognitive Prozesse .....	72
5.7.1	Aufmerksamkeitslenkung .....	72
5.7.2	Interpretations-Bias .....	74
5.7.3	Situationsanalyse .....	75
5.8	Umgang mit vorbestehenden körperlichen und psychischen Erkrankungen .....	77
<b>6</b>	<b>Kontextfaktoren .....</b>	<b>78</b>
6.1	Therapeutische Beziehung .....	78
6.2	Einzel- und Gruppensetting .....	79
<b>7</b>	<b>Empirische Evidenz .....</b>	<b>81</b>

<b>8</b>	<b>Fallbeispiele</b>	<b>85</b>
8.1	Fallbeispiel: Frau H.	85
8.2	Fallbeispiel: Herr G.	88
8.3	Fallbeispiel: Herr N.	89
<b>9</b>	<b>Weiterführende Literatur und hilfreiche Links</b>	<b>91</b>
<b>10</b>	<b>Literatur</b>	<b>91</b>
<b>11</b>	<b>Kompetenzziele und Lernkontrollfragen</b>	<b>96</b>
<b>12</b>	<b>Anhang</b>	<b>99</b>
	UCLA Loneliness Scale (UCLA-LS)	99
	Kurzfragebogen zur Erfassung von Einsamkeit (LS-S)	100
	Social Network Index (SNI)	101
	Kognitiv-behaviorale Vermeidungsskala (KBVS)	104
	Auswertung der Fragebogen	106

### **Karten**

- Fragen zur differenziellen Indikation
- Transdiagnostisches modulares Modell chronischer Einsamkeit
- Exploration zentraler Elemente des Modells chronischer Einsamkeit
- Exploration des sozialen Netzwerks