

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung: Begriffe, Verbreitung und Risikofaktoren	3
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
2 Einsamkeit und Gesundheit	12
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
3 Relevante Modelle und Theorien	20
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
4 Diagnostik	29
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

5	Behandlungsmethoden und therapeutische Interventionen	37
5.1	Psychoedukation	38
5.2	Sozialer Kontext und interpersonaler Trigger	39
5.2.1	Vorübergehende 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	Frühe 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
6	Kontextfaktoren	78
6.1	Therapeutische Beziehung	78
6.2	Einzel- und Gruppensetting	79
7	Empirische Evidenz	81

8	Fallbeispiele	85
8.1	Fallbeispiel: Frau H.	85
8.2	Fallbeispiel: Herr G.	88
8.3	Fallbeispiel: Herr N.	89
9	Weiterführende Literatur und hilfreiche Links	91
10	Literatur	91
11	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	96
12	Anhang	99
	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