

Inhalt

I	Das Phänomen Einsamkeit	
1	Einleitung	11
2	Die Phänomenologie von Einsamkeit	13
3	Definitionen und Modelle von Einsamkeit	15
3.1	Einsamkeit als Signal für unerfüllte Verbundenheit	15
3.2	Einsamkeit als Diskrepanz gewünschter Beziehungen	17
3.3	Existenzielle Einsamkeit	18
3.4	Einsamkeit als integratives intra- und interpersonelles Erleben	19
4	Klassifikationen von Einsamkeit	21
4.1	Formen der Einsamkeit	21
4.2	Zeitliche Dauer	22
4.3	Vorhandensein eines Auslösers	23
5	Prävalenzen und Zahlen	24
6	Einsamkeit: Folgen für die Gesundheit	26
6.1	Körperliche (physiologische) Folgen	26
6.2	Psychische Folgen	27
7	Risikofaktoren für Einsamkeit	29
7.1	Alter	29
7.2	Geschlecht	30
7.3	Wohnsituation	31
7.4	Soziale Einbindung vs. Marginalisierung	33
7.5	Soziale Medien und virtuelle Freundschaften	34
7.6	Biografische Belastung	37
7.7	Bindungsstil	38
7.8	Persönlichkeit	40
7.9	Psychische Erkrankungen	41

8	Schutzfaktor: Selbstverbundenheit	44
8.1	Selbstverbundenheit und Einsamkeit	44
8.2	Drei Komponenten von Selbstverbundenheit	45
8.3	Selbstverbundenheit durch Selbstfürsorge stärken	47
8.4	Hürden bei der Stärkung von Selbstfürsorge	49
9	Schutzfaktor: Verbundenheit im Außen	52
9.1	Soziale Verbundenheit	52
9.2	Drei Komponenten sozialer Verbundenheit	56
9.3	Beziehungskonzepte und -erwartungen	58
9.4	Das Gefühl verstanden zu werden	61
9.5	Hürden bei der Stärkung von sozialer Verbundenheit	62
9.6	Verbundenheit mit der Welt	62
10	Ein integratives Modell von Einsamkeit und Verbundenheit	65
II	Einsamkeit verstehen	
11	Einsamkeit messen und erfassen	71
11.1	Quantitative Maße	72
11.2	Qualitative Maße	75
11.3	Einsamkeitsanalyse	76
12	Verbundenheit im Außen erfassen	85
12.1	Soziales Netz	85
12.2	Verbundenheitsanalyse	88
12.3	Verbundenheitsanalyse der therapeutischen Beziehung	91
12.4	Verbundenheitsziele formulieren	93
13	Selbstverbundenheit erfassen	96
13.1	Analyse der Selbstverbundenheit	96
13.2	Selbstverbundenheitsziele formulieren	98
14	Aufrechterhaltende Faktoren und Mechanismen	101
III	Verbundenheit fördern	
15	Interventionen bei Einsamkeit	113
15.1	Wirksamkeit von Einsamkeitsinterventionen	114
15.2	Ansätze zur Stärkung von Selbstverbundenheit	115
15.3	Ansätze zur Stärkung von Verbundenheit im Außen	120
15.4	Ansätze zur Stärkung von Verbundenheit in der therapeutischen Beziehung	127

16	Gruppenintervention: »Einsamkeit überwinden, Verbundenheit stärken«	131
16.1	Allgemeiner Aufbau	132
16.2	Wiederkehrende Bausteine der Gruppensitzungen	134
16.3	Inhalte und Ablauf der Sitzungen 1–10	138
16.4	Ausformulierte Interventionen und Therapiematerialien	157
17	Adaptation für Einzeltherapie	170
18	Adaptation für spezifische Gruppen	174
18.1	Junge Erwachsene	174
18.2	Höheres Alter	175
18.3	Trauer	177
18.4	Psychische Erkrankungen	178
19	Therapeutische Fallstricke	180
20	Zusammenfassung: Zentrale Fragen der therapeutischen Arbeit	182
	Danksagung	185
IV	Verzeichnisse	
	Literatur	189
	Stichwortverzeichnis	195
	Zusatzmaterial zum Download	198