

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	8
1 Was ist Einsamkeit?	9
1.1 Definitionen	9
1.2 Abgrenzung der Einsamkeit gegenüber verwandten Konstrukten	14
1.3 Kategorien der Einsamkeit	21
1.4 Was ist das Gegenteil von Einsamkeit?	26
1.5 Zusammenfassung.	29
1.6 Fallbeispiele.	29
1.7 Fragen zu Kapitel 1	31
2 Epidemiologie: Wer ist einsam?	32
2.1 Einsamkeit über die Lebensspanne.	33
2.2 Geschlechtsabhängige Unterschiede	39
2.3 Soziale Einbindung, Lebenssituation und Marginalisierung.	40
2.4 Unterschiede zwischen Regionen, Ländern und Kulturen	44
2.5 Zusammenfassung.	49
2.6 Fallbeispiele.	50
2.7 Fragen zu Kapitel 2	52
3 Ätiologie: Wie entsteht Einsamkeit?	54
3.1 Relevante Modelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit.	54
3.2 Psychodynamische Zugänge zur Einsamkeit	61

3.3	Einsamkeit und Persönlichkeit	73
3.4	Experimentelle Zugänge und neurophysiologische Korrelate	83
3.5	Integrative Modelle von Auslösern und Risikofaktoren.	88
3.6	Zusammenfassung.	91
3.7	Fallbeispiele	92
3.8	Fragen zu Kapitel 3	94
4	Gesellschaftliche Perspektiven auf Einsamkeit, ihre Ursachen und Folgen.	96
4.1	Zu- und Abnahme der Einsamkeit über die historische Zeit bei verschiedenen Altersgruppen	96
4.2	Einsamkeit und Digitalisierung	99
4.3	Einsamkeit während und nach der COVID-19-Pandemie	101
4.4	Gesellschaftliche Folgen von Einsamkeit	106
4.5	Zusammenfassung.	109
4.6	Fragen zu Kapitel 4	110
5	Ist Einsamkeit immer nur schlecht?	111
5.1	Funktionalität der Einsamkeit	111
5.2	Medikalisierung, Pathologisierung und Stigmatisierung.	112
5.3	Weitere aktuelle Perspektiven auf den Umgang mit „schwierigen Gefühlen“	115
5.4	Zusammenfassung.	119
5.5	Fragen zu Kapitel 5	119
6	Einsamkeit und Gesundheit	121
6.1	Einsamkeit und psychische Gesundheit	121
6.2	Einsamkeit und körperliche Gesundheit	129

6.3	Wechselwirkungen, Mechanismen und vermittelnde Variablen zwischen Einsamkeit und Gesundheit.	133
6.4	Modell der Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Gesundheitsfolgen	144
6.5	Zusammenfassung.	145
6.6	Fallbeispiele	146
6.7	Fragen zu Kapitel 6	149
7	Erhebung und Erforschung von Einsamkeit und assoziierten Konstrukten	151
7.1	Instrumente mit mehreren Items zur Erhebung verschiedener Charakteristika von Beziehungen und ihrer subjektiven Wahrnehmung	152
7.2	Single-Item-Maße	160
7.3	Messung und spezifische Verfahren in verschiedenen Altersgruppen.	164
7.4	Direkte und indirekte Erhebungsformate	165
7.5	Qualitative Methoden	167
7.6	Zusammenfassung.	169
7.7	Fragen zu Kapitel 7	170
8	Was hilft gegen Einsamkeit?	172
8.1	Bewältigungsmöglichkeiten.	173
8.2	Interventionsstrategien	179
8.3	Zusammenfassung.	209
8.4	Fragen zu Kapitel 8	210
	Glossar	212
	Literatur	219
	Sachregister	233