

|   |    |
|---|----|
| <b>Einleitung</b>   | 7  |
| <b>1. Was ist Einsamkeit?</b>   | 12 |
| <b>2. Was ist Einsamkeitsregulation?</b>  | 15 |
| <b>3. Was ist über Einsamkeit bekannt?</b>  | 29 |
| 3.1 Einsamkeitserleben 2018   | 32 |
| 3.2 Merkmale des Einsamkeitserlebens auf der Mikro-, Meso- und Makoebene                        | 35 |
| 3.2.1 Mikroebene  | 36 |
| 3.2.2 Mesoebene   | 44 |
| 3.2.3 Makroebene  | 46 |
| 3.3 Einsamkeit und Soziale Arbeit   | 49 |
| 3.3.1 Einsamkeit in der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe                                      | 49 |
| 3.3.2 Einsamkeit in der Sozialpsychiatrie   | 50 |
| 3.3.3 Wirkungen einsamkeits(un)spezifischer Interventionen                                      | 50 |
| <b>4. Forschungsdesign der Studie KoKon</b>   | 52 |
| 4.1 Erhebungs- und Auswertungsmethoden  | 52 |
| 4.2 Wie wurde das Einsamkeitserleben der Befragten erfasst?                                     | 55 |
| 4.3 Wer wurde befragt?  | 56 |
| <b>5. Ergebnisse der Studie KoKon</b>   | 59 |
| 5.1 Unfreiwillige Einsamkeit vor den, während der und nach der Lockerung der KB                 | 60 |
| 5.2 Unfreiwillige Einsamkeit vor den, während der und nach der Lockerung der KB nach Geschlecht | 63 |
| 5.3 Unfreiwillige Einsamkeit vor den, während der und nach der Lockerung der KB nach Alter      | 65 |
| 5.4 Unfreiwillige Einsamkeit vor den, während der und nach der Lockerung der KB nach Wohnort    | 67 |
| 5.5 Korrelationsanalytische Ergebnisse  | 68 |
| 5.6 Auswertung der Kommentare der Befragten   | 72 |
| 5.6.1 Lebenszufriedenheit und Einsamkeit  | 72 |
| 5.6.2 Aufgeschlossenheit und Einsamkeit   | 77 |
| 5.6.3 Emotionale Stabilität und Einsamkeit  | 77 |
| 5.6.4 Romantische Partnerschaft und Einsamkeit  | 79 |

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 5.6.5     | Erziehungsverhältnis und Einsamkeit                                     | 80         |
| 5.6.6     | Physische Gesundheit und Einsamkeit                                     | 81         |
| 5.6.7     | Psychische Verfassung und Einsamkeit                                    | 82         |
| 5.6.8     | Persönliche Treffen und Einsamkeit                                      | 84         |
| 5.6.9     | Telefonate und Einsamkeit   | 84         |
| 5.6.10    | Instrumentelle Freundschaftskontakte und Einsamkeit                     | 85         |
| 5.6.11    | Emotionalbasierte Freundschaftskontakte und Einsamkeit                  | 85         |
| 5.6.12    | Wohnregion und Einsamkeit   | 86         |
| 5.6.13    | Mobilität und Einsamkeit  | 86         |
| <b>6.</b> | <b>Interpretation der Forschungsergebnisse</b>                          | <b>87</b>  |
| 6.1       | Einsamkeitsregulation und Lebenszufriedenheit                           | 87         |
| 6.1.1     | Einsamkeitsregulation und Lebenszufriedenheit vor den KB                | 88         |
| 6.1.2     | Einsamkeitsregulation und Lebenszufriedenheit während der KB            | 88         |
| 6.1.3     | Einsamkeitsregulation und Lebenszufriedenheit nach der Lockerung der KB | 89         |
| 6.2       | Einsamkeitsregulation und Krisenerfahrung                               | 90         |
| 6.3       | Einsamkeitsregulation und Beziehungsqualität                            | 92         |
| 6.4       | Einsamkeitsregulation und Gesundheit                                    | 93         |
| <b>7.</b> | <b>Einsamkeitsregulation und Soziale Arbeit</b>                         | <b>95</b>  |
| 7.1       | Einsamkeitsregulation in einzelfallbezogenen Arbeitssettings            | 99         |
| 7.1.1     | Einsamkeitsunspezifische Interventionen                                 | 99         |
| 7.1.2     | Einsamkeitsspezifische Interventionen                                   | 103        |
| 7.2       | Einsamkeitsregulation in gruppenbezogenen Arbeitssettings               | 110        |
| 7.3       | Einsamkeitsregulation in gemeinwesenbezogenen Arbeitssettings           | 114        |
|           | <b>Ausblick</b>   | <b>117</b> |
|           | <b>Literatur</b>  | <b>119</b> |