

Einleitung	7
1. Was ist Einsamkeit?	12
2. Was ist Einsamkeitsregulation?	15
3. Was ist über Einsamkeit bekannt?	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
4. Forschungsdesign der Studie KoKon	52
4.1 Erhebungs- und Auswertungsmethoden	52
4.2 Wie wurde das Einsamkeitserleben der Befragten erfasst?	55
4.3 Wer wurde befragt?	56
5. Ergebnisse der Studie KoKon	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
6.	Interpretation der Forschungsergebnisse	87
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
7.	Einsamkeitsregulation und Soziale Arbeit	95
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
	Ausblick	117
	Literatur	119