



Einsamkeit im Alter

Referentin:

Katja Nettelroth

Datum: 25.02.2026



**GeBe
Netzwerk
Niedersachsen**

Einsamkeit im Alter

Was ist
Einsamkeit?

Wer ist bes.
betroffen?

Warum ist
Einsamkeit ein
Thema im
Alter?

**Welche
Folgen** kann
Einsamkeit (im
Alter) haben?

Woran ist
Einsamkeit
erkennbar?

**Wie
unterstützen?**
Einsamkeit im
Beratungskontext
begegnen





Was ist Einsamkeit?

**Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl,
kein messbarer Zustand.**

**Einsamkeit ist „eine
wahrgenommene Diskrepanz
zwischen den gewünschten und den
tatsächlichen sozialen Beziehungen.“**

(Prof. Dr. Luhmann 2022) nach Peplau/Perlman)

Sie wird als schmerzhaft und negativ
empfunden

Quelle: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit,
Hrsg. BMFSFJ, Dez. 2023, 1. Auflage.

*Einsamkeit ist nicht
sichtbar – aber spürbar*



<https://www.bundesregierung.de/breg-de/service/publikationen/plakat-einsamkeit-2188318>



Was ist Einsamkeit?

Das **subjektive Gefühl der Einsamkeit** ist abzugrenzen vom objektiven Zustand des Alleinseins und der „sozialen Isolation“

Alleinsein = objektiver Zustand → kann bewusst gewählt & positiv empfunden werden. Menschen, die allein sind, fühlen sich nicht zwingend einsam. Umgekehrt kann auch jemand, der von Menschen umgeben ist, Einsamkeit empfinden.

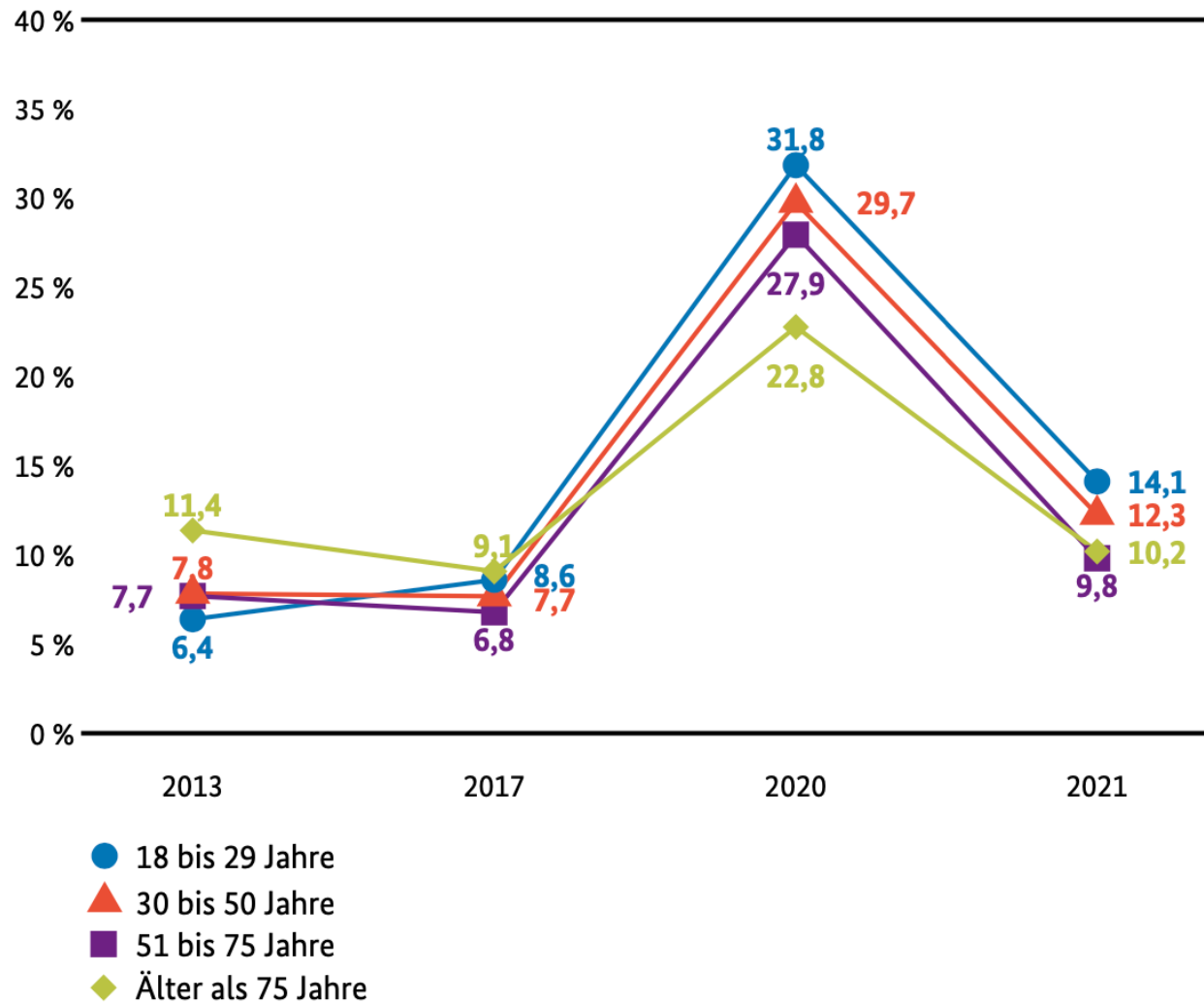
Soziale Isolation = ebenfalls objektiv messbarer Zustand (z. B. Kontakte, Netzwerkgröße). Soziale Isolation und Einsamkeit können verbunden sein, bedingen sich aber nicht zwangsläufig.

Dennoch steigt bei objektiver sozialer Isolation das Risiko, subjektive Einsamkeit zu empfinden.



Was ist Einsamkeit?

Abbildung 2.3: Einsamkeitsbelastungen ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren,



Einsamkeitsbarometer 2024



<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/mediathek/strategie-gegen-einsamkeit-203184>



Wer ist von Einsamkeit betroffen?

Einsamkeit ist ein Phänomen:

- das in allen Lebensphasen auftreten kann
- das unabhängig vom Alter ist
- sie wird häufig durch Lebensumbrüche & einschneidende Lebensereignisse ausgelöst.

Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie führten zu einer Umkehrung der Einsamkeitswerte in den Altersgruppen.



Einsamkeit hat viele Gesichter



Wer ist von Einsamkeit betroffen?



Wer ist von Einsamkeit betroffen?

- Die Daten des Einsamkeitsbarometers 2024 zeigen konkret, dass Personen über 75 Jahren im Längsschnitt am stärksten von Einsamkeit betroffen sind.
- Die Zahl älterer Menschen, die einsam sind, wird aufgrund des demografischen Wandels weiter ansteigen.
- Auch das Risiko einer Chronifizierung steigt mit dem Älterwerden.
- Älteren Menschen fällt es leichter, Einsamkeit zu vermeiden, als sich aus bestehender Einsamkeit zu befreien

Alter & Einsamkeit



GEM EINSAM
Strategie gegen Einsamkeit

Einsamkeit kauft mit ein.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Und auf viele wartet sie schon zu Hause: Einsamkeit kann uns alle treffen, überall. Zeit, gemeinsam etwas dagegen zu unternehmen.
strategie-gegen-einsamkeit.de



Vgl.: <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>

Vgl.: <https://www.dza.de/detailansicht/aelteren-menschen-faellt-es-leichter-einsamkeit-zu-vermeiden-als-sich-aus-bestehender-einsamkeit-zu-befreien>, 15.01.2026



Warum ist Einsamkeit ein Thema im Alter?

Ursachen von Einsamkeit im höheren Lebensalter



Biografische und soziale Verluste

Tod des Partners, Verlust von Freunden / Geschwistern
Rollenverlust (Beruf, Elternrolle, gesellschaftliche Anerkennung)



Körperliche & funktionelle Veränderungen

Chronische Erkrankungen, Schmerzen, Mobilitätseinschränkungen,
Sinnesverluste (Hören, Sehen)

Psychische Faktoren



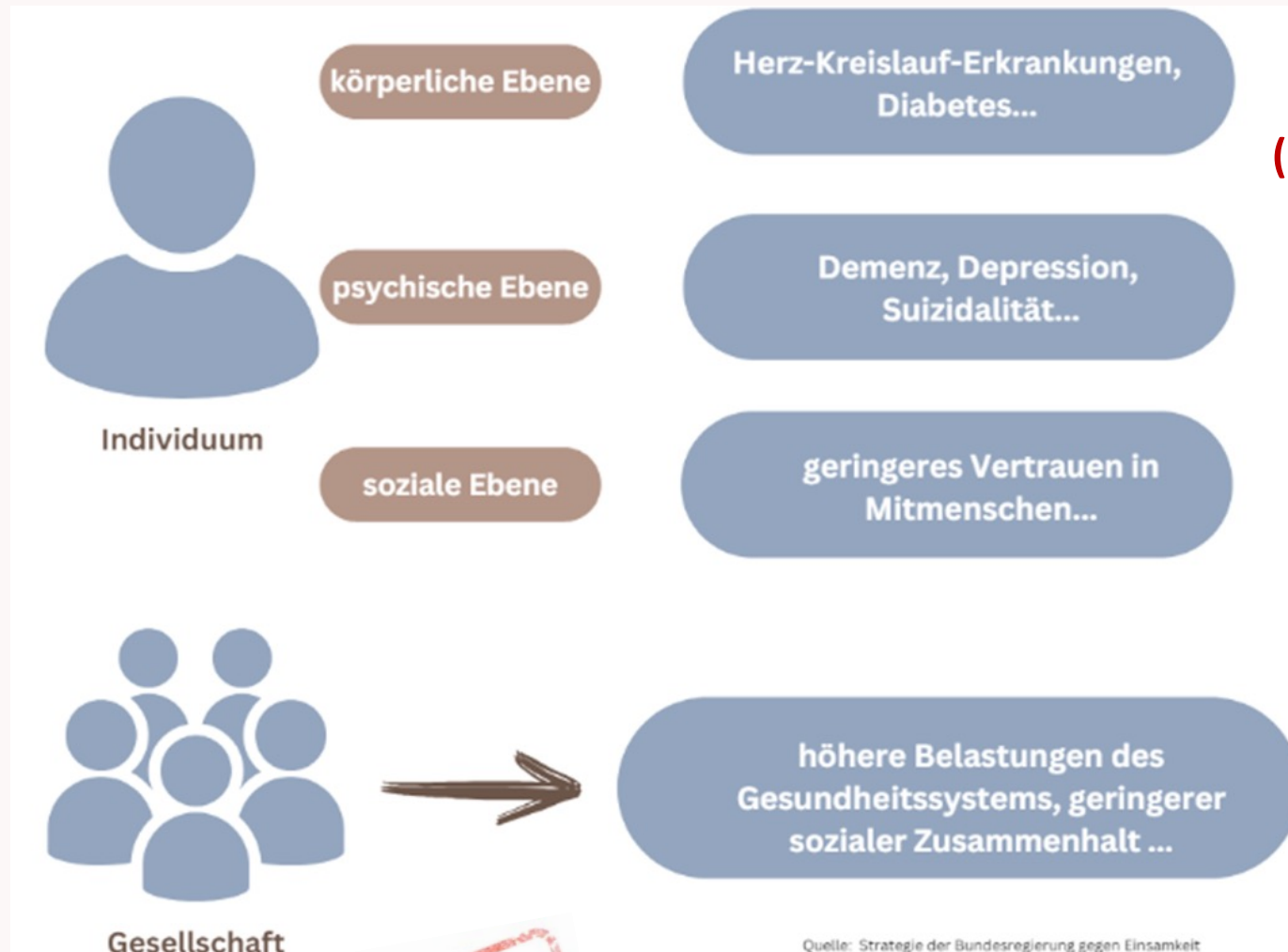
Depression, Angst vor Abhängigkeit / Pflegebedürftigkeit, Scham, häufig
Generationenspezifische Haltungen: „Man belastet niemanden“, „Man
kommt allein klar“

Alter & Einsamkeit





Welche Folgen kann Einsamkeit (im Alter) haben?



Quelle: Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit

Beispiele für die Auswirkungen (chronischer) Einsamkeit auf Individuum und Gesellschaft

Chronische Einsamkeit wirkt sich negativ auf das Denken, Erleben und Verhalten von einsamen Menschen aus. Sie geraten in eine negative Abwärtsspirale aus negativen Gedanken- und Verhaltensmustern, die ihre Einsamkeit verstärken können.

Quelle: Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft, 2023





Welche Folgen kann Einsamkeit (im Alter) haben?

Warum ist Einsamkeit auch im Alter so relevant?



Gerontopsychiatrisch wichtig:
Einsamkeit als Risikofaktor, nicht
nur Begleiterscheinung

Erhöht u. a. Risiko für:

- Depression
- Angststörungen
- Kognitive Verschlechterung
- Suizidalität
- Suchtentwicklung bzw. -verstärkung



Einsamkeit ist nicht nur eine Folge
psychischer Erkrankungen, sondern kann
diese auch mitverursachen und verstärken.



KI-generierte Abbildung



Welche Folgen kann Einsamkeit (im Alter) haben?

Ergänzend: Einsamkeit in der Psychotherapie



Einsamkeit ist ein häufiges Thema in der psychotherapeutischen Behandlung.



Starke Einsamkeit geht oft mit Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit und sozialer Angst einher. Betroffene erfüllen dann oft die Diagnosekriterien nach ICD-10 (z. B. Depression, Angststörung).



Einsamkeit wird im Therapieverlauf oft erst als zentrales Thema erkannt und bearbeitet.



Verschiedene therapeutische Ansätze können helfen, Einsamkeit zu reduzieren z. B. **Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)**, um negative Gedankenmuster zu identifizieren und zu verändern, die zur Einsamkeit beitragen können. In mildereren Fällen können Selbsthilfeprogramme (z. B. SOLUS-D-Programm) hilfreich sein.



Einsamkeit an sich - ohne weitere Symptome - stellt **keine** psychische Störung dar.





Woran ist Einsamkeit erkennbar?



Einsamkeit ist **keine** Krankheit.



Es gibt keinen festen Schwellenwert oder eindeutige Kriterien, ab wann jemand als einsam gilt.



Ob jemand einsam ist, kann nur die Person selbst beurteilen.



Einsamkeit ist von außen nicht sichtbar.

Vgl.: Ratgeber Einsamkeit; Informationen für Betroffene und Angehörige; Noëmi Seewer, Tobias Krieger, hogrefe, 2025



Subjektives Erleben



Außenperspektive



Woran ist Einsamkeit erkennbar?

Scham

Einsamkeit ist bei vielen betroffenen Menschen mit **Schamgefühlen** verbunden.



Dies erschwert die Linderung von Einsamkeit & die gesellschaftliche Debatte darüber.



Einsamkeit wird oft als persönliches Scheitern erlebt





Woran ist Einsamkeit erkennbar?

Hinweise auf Einsamkeit im Beratungskontext

- ⇒ Im persönl. Gespräch lässt sich eher einschätzen, ob und wie stark Einsamkeit erlebt wird – feste Kriterien gibt es nicht.
- ⇒ Manche Personen berichten über belastende Gefühle (innere Leere, Traurigkeit). Auch fehlende soziale Beziehungen o. mangelnde Unterstützung sind **wichtige Hinweise**.
- ⇒ Bleibt das Thema unausgesprochen, können weitere **indirekte Anzeichen** Hinweise geben:
 - ⇒ Abnehmendes Vertrauen & Zugehörigkeitsgefühl, zunehmendes Misstrauen gegenüber anderen
 - ⇒ Sozialer Rückzug
 - ⇒ Beeinträchtigt Selbstwertgefühl, geringes Wohlbefinden und Sinnverlust.

Vgl.: Einsamkeit erkennen und handeln in der Pflegeberatung, 2024





Woran ist Einsamkeit erkennbar?

- ⇒ Körperliche Beschwerden
- ⇒ Unerklärliches Schmerzempfinden

Einsamkeit **schmerzt**

Im Gehirn werden bei Einsamkeit dieselben Areale aktiviert wie bei körperlichem Schmerz.

Das erklärt, warum Menschen Einsamkeit oft auch als quälend empfinden.



Vgl.: Handreichung „Einsamkeit begegnen, Zugehörigkeit stärken“, 2024





Wie unterstützen? Einsamkeit im Beratungskontext begegnen

Wie kann Beratung dazu beitragen, Einsamkeit im Alter zu begegnen?

1. **Sensible Haltung gegenüber Einsamkeit**
2. **Einsamkeit im Beratungsumfeld sichtbar machen**
3. **Raum für Gespräche geben (Einsamkeit direkt oder indirekt ansprechen)**
4. **Ressourcen stärken & aktivieren**
5. **Soziales Netzwerk einbeziehen & soziale Vernetzung unterstützen**
6. **Informationen und Orientierung zu Unterstützungsangeboten geben**



Wie unterstützen? Einsamkeit im Beratungskontext begegnen

1. Sensible Haltung gegenüber Einsamkeit

- Einsamkeit als wichtiges Thema aktiv wahrnehmen
- Offenheit signalisieren und empathisch zuhören
- Einsamkeit mitdenken



2. Einsamkeit im Beratungsumfeld sichtbar machen

- Sichtbar machen, dass über Einsamkeit gesprochen werden kann, z. B. durch Informationsmaterial & Plakate
- Niedrigschwellige Gesprächsanlässe schaffen



Türöffner für Gespräche kann helfen, da viele ältere Menschen Einsamkeit nicht von sich aus ansprechen.



Wie unterstützen? Einsamkeit im Beratungskontext begegnen

3. Raum für Gespräche geben (Einsamkeit direkt oder indirekt ansprechen)

- Unterschiedliche Zugänge können hilfreich sein
- Kein einheitlicher Weg – Beratung folgt der Person
- Manche Menschen profitieren von einer direkten Ansprache – andere brauchen zunächst Raum, Sicherheit oder indirekte Zugänge
- Bei **direkter Ansprache** kann ein Screening-Instrument (z. B. UCLA-Skala) ergänzt werden



01. Ich fühle mich wohl mit den Menschen um mich herum.
02. Ich habe genug Gesellschaft.
03. Ich habe niemanden, an den ich mich wenden kann.
04. Ich fühle mich allein.
05. Ich habe einen Freundeskreis.
06. Ich habe viel gemeinsam mit den Menschen um mich herum.
07. Ich fühle mich niemandem nah.
08. Die Leute um mich herum haben ganz andere Interessen und Ideen als ich.
09. Ich bin ein geselliger Mensch.
10. Ich habe Menschen, die mir nahestehen.
11. Ich fühle mich ausgeschlossen.
12. Meine Freundschaften sind oberflächlich.
13. Niemand kennt mich wirklich.
14. Ich fühle mich von den anderen isoliert.
15. Ich kann mit anderen zusammen sein, wenn ich das will.
16. Es gibt Menschen, die mich wirklich verstehen.
17. Ich bin zu viel allein.
18. Die anderen Menschen haben es schwer, an mich heranzukommen.
19. Ich habe Menschen, mit denen ich sprechen kann.
20. Ich habe Menschen, an die ich mich wenden kann.

Bin ich einsam?

Test zur Selbsteinschätzung

Die UCLA Einsamkeitsskala (UCLA Loneliness Scale)

<https://www.therapie.de/psyche/info/test/depressionen/einsamkeit/>



Wie unterstützen? Einsamkeit im Beratungskontext begegnen

Bei **indirekter Ansprache**:

- Die Möglichkeit eröffnen, über Einsamkeit zu sprechen, ohne sie zuzuschreiben
- Offene Fragen, statt direkte Benennung
- Über Alltag und Kontakte ins Gespräch kommen



4. Ressourcen stärken und aktivieren

- Vorhandene soziale Kontakte sichtbar machen
- Selbstwirksamkeit fördern (was hat früher geholfen?)
- Positive Erfahrungen & Stärken hervorheben
- Ermutigen, unterstützende Angebote oder Hilfsmittel (z. B. zur Mobilität) anzunehmen
- Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe aufzeigen (z. B. Gruppenangebote, Nachbarschaftsinitiativen, Begegnungsstätten etc.)



Wie unterstützen? Einsamkeit im Beratungskontext begegnen

5. Soziales Netzwerk einbeziehen & soziale Vernetzung unterstützen

- Motivation, positiv wahrgenommene Kontakte zu pflegen
- Wenn möglich An – und Zugehörige einbeziehen (z. B. gemeinsame Absprachen, Rituale fördern)
- Impulse z. B. für die Unterstützung bei digitalen Kommunikationsmitteln
- Neue Kontakte aufzeigen und zur Teilhabe ermutigen (z. B. ehrenamtliche Besuchsdienste, Selbsthilfegruppen, ehrenamtliches Engagement)



Wie unterstützen? Einsamkeit im Beratungskontext begegnen

6. Informationen & Orientierung zu Unterstützungsangeboten geben

- Niedrigschwellige Kontaktangebote aufzeigen (z. B. Silbernetz, nebenan.de, **Angebote vor Ort**, etc.)
- Informationsmaterialien bereitstellen (z. B. Flyer, Broschüren mit Tipps und Unterstützungsangeboten)
- Orientierung im Hilfesystem geben und Zugänge erleichtern
- Evtl. über passende Selbsthilfe-Programme und Unterstützungsangebote informieren (z. B. EASE-Stufenprogramm oder SOLUS-D-Programm)

<https://solus.psy.unibe.ch/Homepage>



80 Impulskarten, für Therapie,
Beratung & Selbstreflexion



Wie unterstützen? Einsamkeit im Beratungskontext begegnen

Informationen & Orientierung zu Unterstützungsangeboten geben

Das **EASE-Programm von John T. Cacioppo** ist ein Leitfaden, der 4 Schritte aufzeigt, um einen Weg aus der Einsamkeit zu finden.




- **Erweitern des Aktionsradius:** neue Erfahrungen & Begegnungen z. B. gemeinnützige Aktivitäten, in kleinen Schritten auf Menschen zugehen.
- **Aktionsplan entwickeln:** realistische Ziele und passende Aktivitäten planen, sich Gruppen anschließen, deren Interessen man teilt.
- **Selektieren:** Qualität vor Quantität. Auf hilfreiche und erfüllende Beziehungen konzentrieren.
- **Erwartung des Besten:** mit Offenheit und Zuversicht auf andere zugehen (Reibungen & Rückschläge nicht überinterpretieren).





Wie unterstützen? Einsamkeit im Beratungskontext begegnen


Potenziale und Grenzen


Was Beratung leisten kann


 Einsamkeit ansprechbar machen & enttabuisieren

 Zuhören & emotional entlasten


 Erfahrungen verstehen & einordnen helfen

 Ressourcen & Selbstwirksamkeit stärken


 Soziale Kontakte & Unterstützung vermitteln, neue Perspektiven

 Orientierung geben


Was Beratung nicht leisten kann

 Einsamkeit vollständig auflösen

 Verluste rückgängig machen

 fehlende Beziehungen ersetzen

 Strukturelle Probleme lösen

 Einsamkeit ohne Mitwirken der Person verändern

Alle Maßnahmen verstehen sich als Angebote. Die Betroffenen Personen entscheiden, ob und welche Unterstützung sie annehmen. Bei Hinweisen auf eine Demenz, Depression o. andere psychische Erkrankungen sollte eine Weitervermittlung an eine fachärztliche Stelle erfolgen.





Wege aus der Einsamkeit

Persönliche Strategien



Malteser
...weil Nähe zählt.

Tipps gegen Einsamkeit im Alter

Einsamkeit kann schwer auf der Seele liegen und soziale Kontakte sind wichtig für uns. Im Alter wächst das Risiko sozialer Isolation, durch Krankheit und den Verlust geliebter Menschen. Aber: Einsamkeit ist keine Einbahnstraße. Hier finden Sie 10 Tipps für mehr Wohlbefinden.



- ⇒ Für das eigene Wohlbefinden sorgen
- ⇒ Regelmäßige Strukturen (Alltagsstruktur)
- ⇒ Bewusst den Kontakt zu anderen pflegen – proaktiv sein
- ⇒ Technologie nutzen
- ⇒ Nachbarschaft – aktiv netzwerken
- ⇒ Ehrenamtliches Engagement
- ⇒ In Bewegung bleiben – Sport
- ⇒ Hobby & Haustier

<https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/einsamkeit-im-alter-10-hilfreiche-tipps.html>



Wege aus der Einsamkeit

Persönliche Strategien

Für das eigene Wohlbefinden sorgen



Ein wichtiger Weg aus der Einsamkeit besteht darin, den Weg in sich selbst zu finden und **aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen**:

Dinge tun, die Spaß bereiten, z. B. Spaziergänge in der Natur, regelmäßiges Essen, Lieblingsplätze aufsuchen, sich auf positive Erlebnisse fokussieren.



Regelmäßige Strukturen (Alltagsstruktur)



Lachen ist die beste Medizin

Vgl.: Tipps gegen Einsamkeit im Alter, Malteser





Wege aus der Einsamkeit

Bewusst den Kontakt zu anderen pflegen – proaktiv sein



Alte Bekannte anrufen, Postkarten oder Briefe schreiben. Kleine aber bedeutende Gesten!

Dies kann das **Gefühl von Gemeinschaft stärken**.



Technologie nutzen



Die Nutzung von Technologie und digitalen Kommunikationsmitteln kann helfen, in Kontakt mit anderen zu bleiben.

Viele Kommunen haben Angebote, um zu unterstützen.



z. B. VHS, Digitale Engel



Wege aus der Einsamkeit

Nachbarschaft – aktiv netzwerken



Persönliche Gespräche mit Nachbarn, Einladung zum Kaffee. Gegenseitige Unterstützung.

Auch Gemeinde- und Stadtteilzentren sind gute Anlaufstellen, um Menschen zu treffen, die nach sozialer Verbundenheit suchen. Besuche lokaler Veranstaltungen.



Auf Online-Netzwerken wie nebenan.de können Sie mit Nachbar:innen in Ihrer Umgebung zunächst online kommunizieren und werden über alle Neuigkeiten informiert.

<https://nebenan.de/>





Wege aus der Einsamkeit

Ehrenamtliches Engagement - bietet eine wertvolle Möglichkeit, Einsamkeit zu überwinden.

→ Durch das aktive Einbringen in gemeinnützige Projekte oder Initiativen können neue Kontakte geknüpft werden.





Wege aus der Einsamkeit

Einem Hobby nachgehen

→ Die Freude an der Sache ist entscheidend!

In Bewegung bleiben – Sport

→ Körperliche Aktivität trägt effektiv zum Abbau von Stress und Anspannung bei und fördert die psychische Gesundheit.
→ Verstärkung des positiven Effekts in der Gruppe

In Gesellschaft mit einem Haustier

→ Studien zeigen: Menschen, die mit Haustieren leben, sind tendenziell seltener einsam. → Emotionale Bindung, Struktur, Stressreduktion, etc.



Vereine





Wege aus der Einsamkeit



Weitere Tipps....

Selbsthilfegruppen

z. B. KIBIS



gemeinsames Kochen und Essen

Musik



Spezielle Wohnprojekte





Initiativen & Angebote gegen Einsamkeit



KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

Angebote bei Einsamkeit

Es gibt nicht die eine Antwort zur Linderung eines subjektiven Leidens. Denn Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen die sie verspüren, die Ursachen die sie ausmachen und die individuellen Biografien die sie formen. Daher sind auch die Angebote für Betroffene vielfältig. Sie finden hier eine Übersicht über einige überregionale und bundesweite Angebote und Programme. Die Liste wird im Laufe der Arbeit des KNE erweitert.

GEM EINSAM

Strategie gegen Einsamkeit

Diese Angebotsübersicht ist Teil der Kampagne zur Strategie gegen Einsamkeit.

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote>



Initiativen & Angebote gegen Einsamkeit

Silbernetz

Einfach reden: Das Silbertelefon bietet älteren Menschen, die sich einsam fühlen, die Möglichkeit, anonym und kostenlos anzurufen. Es können Sorgen geteilt und ein Gespräch geführt werden.

Regelmäßige Gespräche mit denselben Gesprächspartner:innen sind möglich.

Es können Silbernetz-Freundschaften vermittelt werden, bei denen dieselbe ehrenamtliche Person einmal wöchentlich anruft, um eine persönliche Bindung aufzubauen.

www.silbernetz.org





Initiativen & Angebote gegen Einsamkeit



nebenan.de

Ziel von nebenan.de ist es, in der Umgebung des eigenen Wohnortes Nachbar: innen kennenzulernen, Kontakte aufzubauen, zu vertiefen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit...



Bratung kann
Orientierung geben und
Wege aus der Einsamkeit
sichtbar machen.

DIE WELT IST VOLLER
EINSAMER MENSCHEN, DIE
DARAUF WARTEN, DASS
JEMAND DEN ERSTEN SCHRITT
MACHT



Verwendete und weiterführende Quellen:



Handreichung „Einsamkeit begegnen, Zugehörigkeit stärken“, 2024

https://alter-pflege-demenz-nrw.de/wp-content/uploads/2024/05/Handreichung_Einsamkeit-begegnen_Zugehoerigkeit-staerken1.pdf



Einsamkeit erkennen und handeln in der Pflegeberatung, 2024

https://alter-pflege-demenz-nrw.de/wp-content/uploads/2024/12/2024-12-06_Praxishilfe_Einsamkeit-erkennen-und-handeln_.pdf



<https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/einsamkeit-im-alter-10-hilfreiche-tipps.html>



Ratgeber Einsamkeit; Informationen für Betroffene und Angehörige; Noëmi Seewer, Tobias Krieger, hogrefe, 2025



Allein, einsam, gemeinsam: Wege aus der Einsamkeit. 80 Impulskarten für Therapie und Beratung. Mit 20-seitigem Booklet in stabiler Box. Kartenformat 9,8 x 14,3 cm (Beltz Therapiekarten) Karten – 18. Juni 2025



<https://www.bagso.de/publikationen/themenheft/gemeinsam-statt-einsam/>



https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/fileadmin/user_upload/pdf/Newsletter/Themenblatt_1-2023-Einsamkeit_bf.pdf



Themenseite Einsamkeit des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP):

<https://www.zqp.de/thema/einsamkeit/>



Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) - Expertisen:

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

Verwendete und weiterführende Quellen:



Einsamkeit: In der Therapie adressieren, Einsamkeit: In der Therapie adressieren, Deutsches Ärzteblatt, Ausgabe 4/2023 <https://www.aerzteblatt.de/archiv/einsamkeit-in-der-therapie-adressieren-c7349cca-c7dc-4000-ab2b-5de9110fd844>, Heft 4, 2023, abgerufen am: 17.06.2025



<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/einsamkeit-im-alter-die-folgen-sozialer-isolation/>



Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Zivilgesellschaft , 2023



<https://www.barmer.de/gesundheitsverstehen/psyche/einsamkeit/einsamkeit-ueberwinden-10-tipps-die-helfen-koennen-1140298>