

Von der Einsamkeit
zur Verbundenheit:
Wege aus der
Isolation

Mag. Felicitas-Maria
Jakobsen

Was ist Einsamkeit? (vgl. Mann et al., 2017)



Freiwillig
gewählter und tw.
als positiv
wahrgenommener
Zustand

„solitude“



- (1) Bei Einsamkeit handelt es sich um ein Gefühl einer Person, d.h., Einsamkeit ist ein subjektives Phänomen
- (2) Einsamkeit ist ein negatives Gefühl
- (3) Der Gegenstand der Einsamkeit ist ein gefühlter Mangel an sozialen Beziehungen

„loneliness“

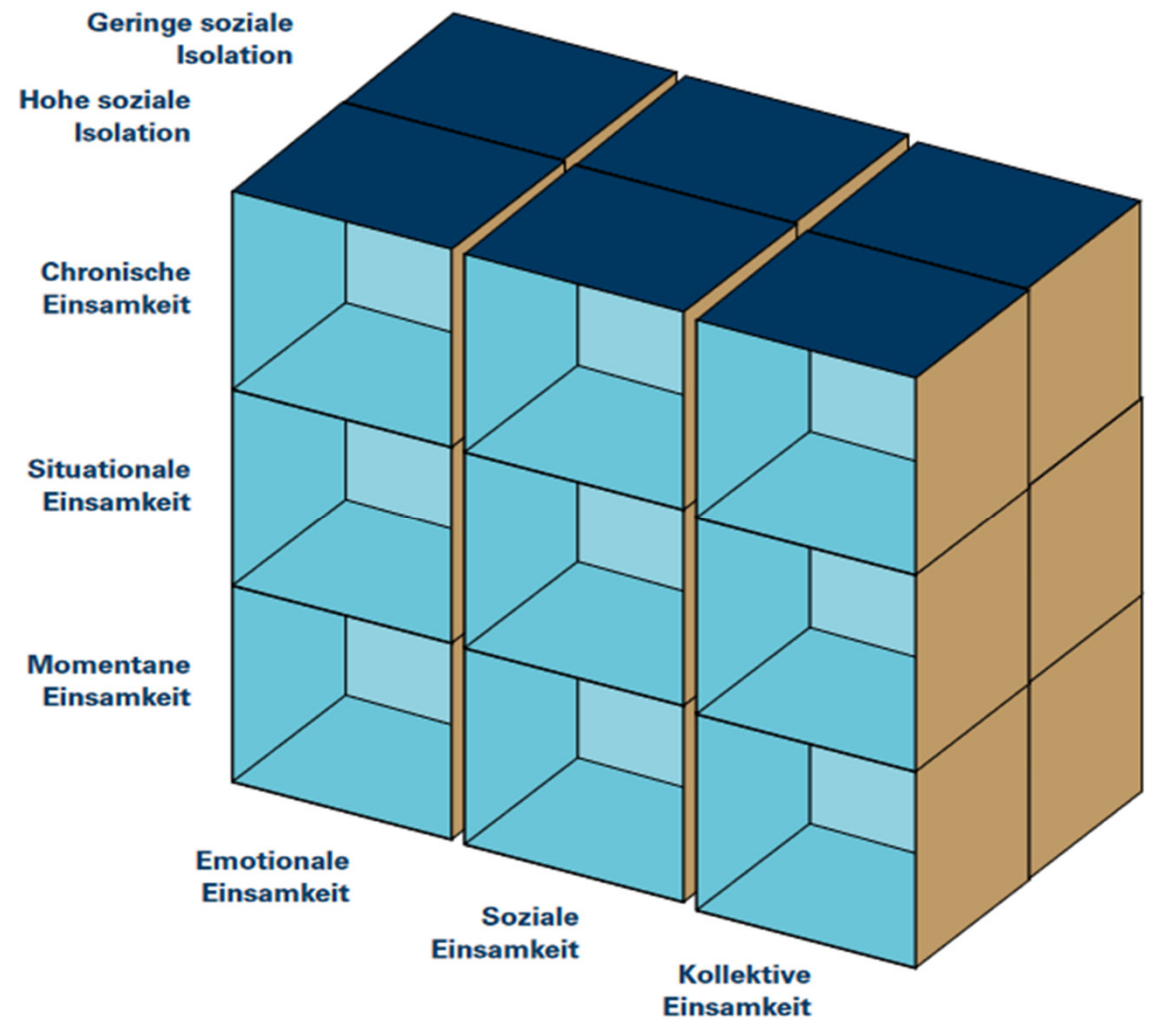


Objektiv
quantifizierbarer
Mangel an sozialen
Beziehungen (vgl. de
Jong Gierveld et al.
2006; S.486)

Formen von Einsamkeit (vgl. Heinrich & Gullone 2006; Motta 2021; Sønderby & Wagoner, 2013)

- ▶ Einsamkeit in Abhängigkeit von der **Beziehungsform** (Existenziell, Sozial, Emotional, Kollektiv, Kulturell)
- ▶ Einsamkeit in Abhängigkeit von der **zeitlichen Dauer** (Momentan, Situational, Chronisch/Episodisch)
- ▶ Einsamkeit in Abhängigkeit von **Intensität und Häufigkeit** (häufig-selten)
- ▶ Einsamkeit nach **Grad der objektiven Isolation** (hohe bis geringe soziale Isolation)

Quelle: Kompetenznetz Einsamkeit (2022):
Einsamkeit nach Beziehungsform (X-Achse),
zeitlicher Dauer (Y-Achse) und Grad der
objektiven sozialen Isolation (Z-Achse)



Ursachen von Einsamkeit

❖ Individuelle Ursachen

- ❖ Persönlichkeitsmerkmale; Psychische Erkrankungen (z.B. Depression, Angststörungen); Negative Bindungserfahrungen; Verlusterfahrungen; Gesundheitliche Probleme (Krankheiten, Un- oder Todesfälle (vgl. Guthmuller, 2022))

❖ Soziale und zwischenmenschliche Ursachen

- ❖ Fehlende soziale Unterstützung; Mangelnde soziale Kompetenz; Beziehungsprobleme; Lebenstransitionen wie z.B. Jobwechsel oder Pensionsantritt (vgl. Eyerund & Orth 2019; S.8) oder Elternschaft oder Trennungen (vgl. Lee et al., 2019)

❖ Gesellschaftliche, wirtschaftliche und strukturelle Ursachen

- ❖ Urbanisierung und Anonymität; Digitale Kommunikation; Gesellschaftliche Stigmatisierung; Leistungsorientierte Gesellschaft, Arbeitslosigkeit und finanzielle Not (vgl. Eyerund & Orth 2019; S.8; Hussenoeder et al., 2024)

❖ Kulturelle und demographische Ursachen

- ❖ Individuelle Lebensweisen, veränderte Familienstrukturen, Migration und kulturelle Unterschiede, demographische Veränderungen (vgl. Geisen, 2023, Einsamkeitsbarometer, BMFSFJ, 2024)



Wer ist von Einsamkeit betroffen?

- ❖ **Ältere Menschen** (ca. 20-30% > 90 Jahre; Kaspar et al., 2023)
- ❖ **Personen mit Care-Arbeit** (Buecker et al., 2021a)
- ❖ **Personen in ihren 20igern und in den 40igern** (Nguyen et al., 2020)
- ❖ **Jugendliche und junge Erwachsene** (Qualter et al., 2015)
- ❖ **Frauen** (besonders im höheren Alter/Care-Arbeit; Kaspar et al., 2023; Tibubos et al., 2021)/**junge Männer** (besonders in individualistischen Kulturen; Barreto et al., 2021)
- ❖ **Alleinlebende** (Hawkley et al., 2008; Dahlberg et al., 2022)
- ❖ **Menschen mit psychischen Erkrankungen**
- ❖ **Migranten und Flüchtlinge** (Loebel et al., 2022)
- ❖ **Menschen mit Behinderungen**
- ❖ **Arbeitslose/niedriger sozioökonomischer Status** (Solmi et al., 2020)
- ❖ **Geschiedene oder getrennt lebende Personen** (Besonders bei Männern: erhöhte Sterblichkeit und Suizidalität vgl. Rico-Urbe et al., 2018; Ernst et al., 2021)
- ❖ **LGTBQIA+**



Risikofaktoren für Einsamkeit

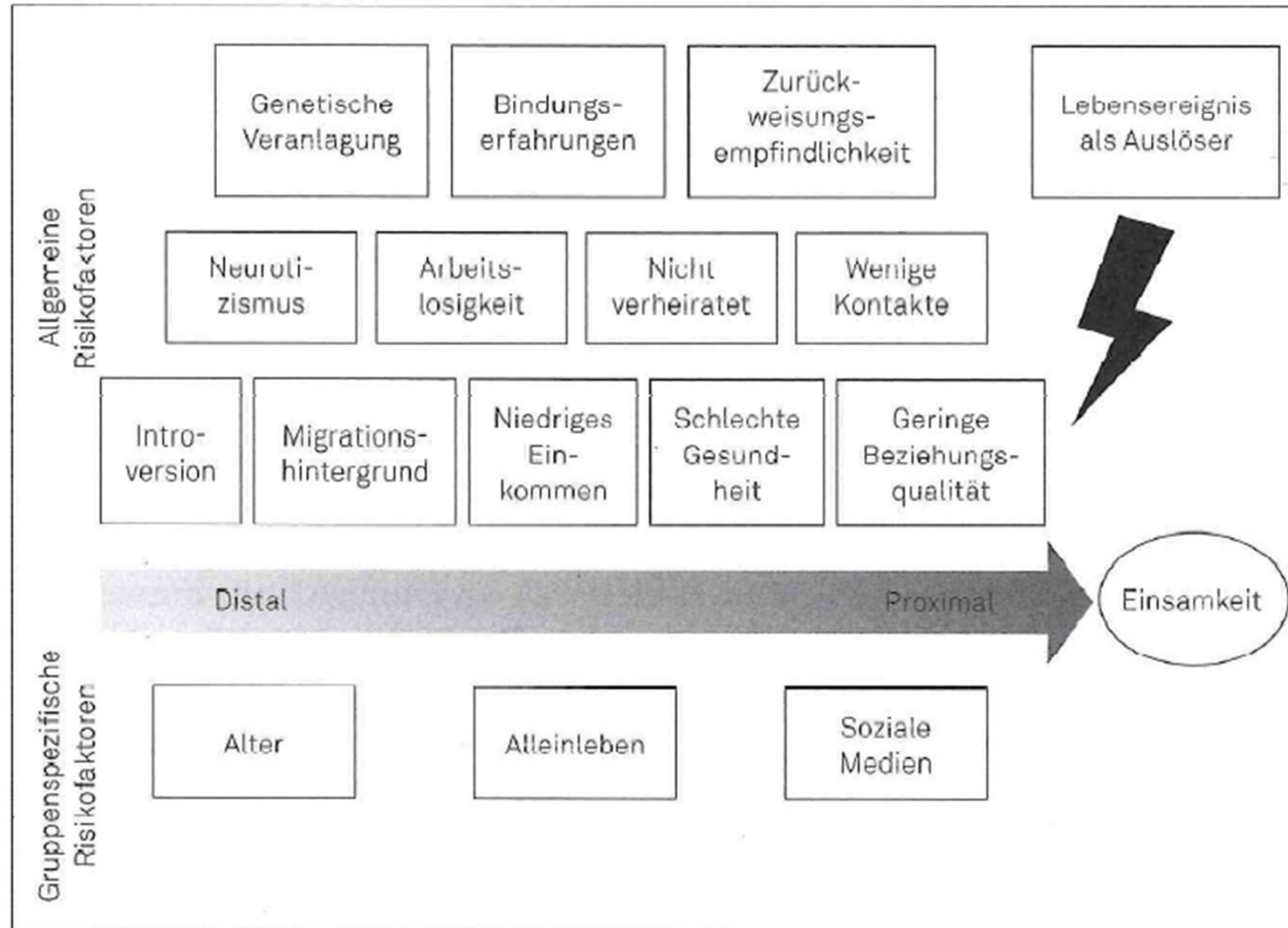


Abbildung 1: Übersicht zentraler Risikofaktoren (adapt. nach Luhmann, 2021)

Theorien zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit

- ❖ **Evolutionäres Modell (ETL; Cacioppo & Cacioppo, 2018)**
- ❖ **Teufelskreismodell (Caccioppo & Hawkley, 2010)**
- ❖ **Reaffiliation Motive (RAM; Qualter et al., 2015)**
- ❖ **Kognitiv-behaviorales/transdiagnostisch-modulares Modell chronischer Einsamkeit (Käll, Shafran et al., 2020)**
- ❖ **Kognitives Diskrepanz-Modell (Cognitive Discrepancy Model; Perlman & Peplau, 1982)**
- ❖ **Kognitives Modell der chronischen Einsamkeit (Qualter et al., 2015; Cacioppo & Hawkley, 2009)**
- ❖ **Soziale Bedürfnisse und Defizit-Modell (Social Needs and Deficit Model; Qualter et al., 2015)**



Körperliche Auswirkungen der Einsamkeit



1. Erhöhtes Risiko für chronische Krankheiten

- ❖ Einsamkeit ist mit einem höheren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Diabetes verbunden (vgl. Hawkey & Capitanio, 2015)
- ❖ Isolation und Einsamkeit stehen im Zusammenhang mit verstärkten Entzündungen und

Fazit: Chronische Einsamkeit und Isolation können genauso gefährlich sein wie das Rauchen einer Packung Zigaretten pro Tag oder ein Alkoholiker zu sein (Holt-Lunstad & Smith, 2012)

3.

- ❖ Einsame ältere Menschen neigen dazu, weniger körperlich aktiv zu sein, was zu einer Verschlechterung der körperlichen Fitness und Mobilität führen kann (vgl. Hajek & König, 2017)

4. Erhöhte Sterblichkeit

- ❖ Soziale Isolation und Einsamkeit erhöhen die Sterblichkeit um 32% (Holt-Lunstad et al., 2015)
- ❖ Einsamkeit kann die Lebensspanne um etwa fünf Jahre verkürzen (Holt-Lunstad & Smith 2012; Steptoe et al., 2013)

Psychische Auswirkungen der Einsamkeit

1. Psychische Erkrankungen:

- ❖ Rund 50% aller Personen mit ausgeprägter Einsamkeit weisen eine klinisch relevante psychische Störung auf (Krieger, 2022; S.15)
- ❖ Einsamkeit ist ein bedeutender Risikofaktor für die Entwicklung von Depressionen (Bücker 2022, S.9), wobei junge Menschen häufiger betroffen sind (Achterbergh et al. 2020, S.1)
- ❖ Einsamkeit steht in z.H. mit Angststörungen, komplizierter Trauer, Autismus, psychotischen Störungen, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und problematischem Internetkonsum
- ❖ Höhere Suizidalität (besonders bei Personen zw. 16-20 J.; > 58 J.; Frauen)

2. Kognitive Beeinträchtigungen:

- ❖ Erhöhtes Risiko für kognitive Beeinträchtigungen und bis doppelt erhöhtes Risiko an Alzheimer zu erkranken (vgl. Buecker, 2022; S.10; Sutin et al., 2020)
- ❖ Soziale Netzwerke und Beziehungen fördern folglich die Aufrechterhaltung von kognitiven Fähigkeiten im Alter (Rafnsson et al. 2020: 114)



Soziale Auswirkungen der Einsamkeit

- 1. Sozialer Rückzug und Isolation:** Verstärkung des Rückzugs und Vermeidung sozialer Kontakte aus z.B. Angst vor Ablehnung
- 2. Beeinträchtigung zwischenmenschlicher Beziehungen:** Negative Wahrnehmung sozialer Interaktionen; Schwächung bestehender Beziehungen; Fehlende emotionale Unterstützung
- 3. Soziale Stigmatisierung und Marginalisierung:** Stigmatisierung der Einsamkeit; Marginalisierung von bestimmten Gruppen: z.B. ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen, Arbeitslose oder Migranten
- 4. Kulturelle und gemeinschaftliche Auswirkungen:** Verlust des Gemeinschaftsgefühls; weniger soziale Partizipation und Schwächung von Netzwerken
- 5. Generationsübergreifende Auswirkungen:** Einsamkeit bei älteren Menschen und Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen



Einsamkeit in Österreich - Daten & Fakten

1. Weltatlas der Einsamkeit (2022):

- ❖ Unter den 18- bis 29-Jährigen sind 9,5 %, unter den 30- bis 59-Jährigen 6,4 % und unter den über 60-Jährigen 10,4 % von Einsamkeit betroffen

2. Austrian Health Report (2023):

- ❖ Psychische Belastung der unter 30-Jährigen merklich höher als jene in älteren Bevölkerungsgruppen
- ❖ Ein Viertel der Österreicherinnen und Österreicher berichtete sich seit der Pandemie einsamer zu fühlen

3. Studie des Sozialforschungsinstituts SORA (2023):

- ❖ Jeder bzw. jede Vierte in Österreich fühlt sich seit der Pandemie einsamer
- ❖ 600.000 Menschen in Österreich seien laut aktueller Studie der Caritas mehr als die Hälfte ihrer Zeit unfreiwillig allein
- ❖ 17 % der Befragten gaben an, dass sie Sozialkontakte aufgrund der Preisanstiege einschränken mussten



Von der Einsamkeit zur Verbundenheit



„Social Connection“ oder „Connectedness“ (vgl. Murthy, 2023)

„Verbundenheit oder Zugehörigkeitsgefühl ist das Gefühl einer anderen Person oder einer Personengruppe zugehörig zu sein und in einer gegenseitig vertrauensvollen Beziehung zu stehen“

Merkmale der Verbundenheit sind:

- ❖ Emotionale Nähe
- ❖ Vertrauen
- ❖ Akzeptanz und Verständnis
- ❖ Gemeinsame Erlebnisse
- ❖ Unterstützung und Fürsorge

Soziale Beziehungen reduzieren die Sterblichkeit um 50% (Holt-Lundstad et al., 2010)

Strategien zur Reduktion von Einsamkeit (Mann et al., 2017; WHO 2021, 2022)

Ebene	Beinhaltet	Ansatz	Umfasst
Individuum	Personen, die sich einsam fühlen	direkt	Kognitive und digitale Ansätze, Psychoedukation, soziale Fertigkeiten
		indirekt	Arbeitssituation, Bildung, Wohnen
Lokale Gemeinschaft	Familie, Freunde, Gesundheitsfachpersonal, Hausärzte, lokale Gruppen, Freiwillige/Organisationen	direkt	Gruppenaktivitäten gegen Einsamkeit, Social Prescribing, unterstützte Förderung sozialer Kontakte
		indirekt	Lokale Transportmöglichkeiten und Zugänglichkeiten, Gruppenaktivitäten, die Menschen zusammenbringen
Gesellschaft	Regierung, Gesundheitsbehörden, Medien, Universitäten, Unternehmen	direkt	Gesundheitspolitische Priorität, Medienaufmerksamkeit, Aufklärung und Bewusstsein zur Bedeutung sozialer Beziehungen und sozialer Netze, Förderung relevanter Forschungsprojekte und der primären Prävention, social prescribing
		indirekt	Andere politische Bereiche wie Wohnen, Bildung, Gesundheit, Arbeit, die den sozialen Zusammenhalt und die soziale Integration fördern

Interventionsstrategien zur Reduktion von sozialer Isolation und Einsamkeit (Masi et al., 2011)

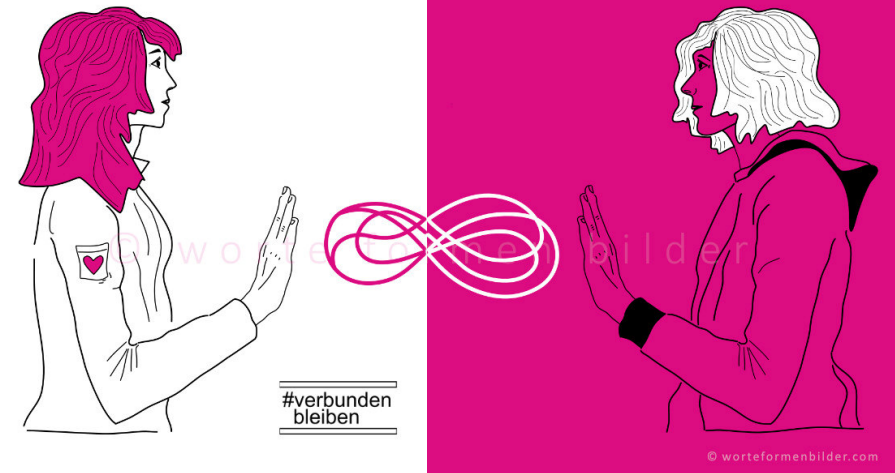
1. Verbesserung sozialer Fähigkeiten
2. Stärkung sozialer Unterstützung durch andere
3. Erweiterung der Möglichkeiten für soziale Interaktion im Alltag
4. Die Bearbeitung negativer Erwartungen bzw. Überzeugungen bezogen auf Beziehungen und andere Menschen

Übung Interpretationsbias:

„Sie bitten eine Freundin, sich einen wichtigen Brief durchzulesen, den Sie geschrieben haben. Sie fragen sich, was sie von dem Geschriebenen halten wird. Sie kommt mit einigen Kommentaren zurück, die alle sehr f_____ sind.“ - Vervollständigen Sie das fehlende Wort!

Die Rolle der Psychologie

- ❖ Psychoedukation
- ❖ Einsamkeitsforschung/ Entwicklung von Messinstrumenten
- ❖ Verbesserung sozialer Fertigkeiten: Kognitive Verhaltenstherapie (CBT); Interpersonelle Therapie (IPT); Gruppentherapie, Soziale Kompetenztrainings, etc.
- ❖ Kognitive Interventionen: z.B. Aufdecken maladaptiver Kognitionen und Fehlattributionen und -interpretationen
- ❖ Befriending - Unterstützung beim Aufbau neuer Beziehungen
- ❖ Gruppenaktivitäten/Community-based-Interventionen
- ❖ Achtsamkeitsbasierte Verfahren (MIASA; MBSR)
- ❖ Positive Psychologie (Aktivierung Ressourcen, etc.)
- ❖ Technologiebasierte Interventionen: Onlinetherapie (Seewer et al., 2023); Friendship enrichment (Bouwman et al., 2017)
- ❖ Tiergestützte Interventionen



Strategien zur Förderung von Verbundenheit (Campaign to end loneliness, 2020; Birken et al., 2023)

- ❖ Sich mit angenehmen Aktivitäten beschäftigen
- ❖ Selbstfürsorge praktizieren
- ❖ Gewohnheiten etablieren
- ❖ Anderen helfen
- ❖ Zeit mit Haustieren verbringen
- ❖ Kontakte zu Freund:innen und Bekannten reaktivieren
- ❖ Soziale Medien in einer hilfreichen Art und Weise verwenden
- ❖ Eigene negative Wahrnehmungen hinterfragen
- ❖ Einsame Menschen nicht stigmatisieren
- ❖ Zeit mit anderen qualitativ hochwertig gestalten



Initiativen in Österreich

1. „Plattform gegen Einsamkeit Österreich“: <https://plattform-gegen-einsamkeit.at/> Bietet neben Wissen auch zahlreiche Informationen über Angebote zur Reduktion von Einsamkeit in Österreich (regional, bundesweit)
2. **Sorgenetz**: <https://www.sorgenetz.at/>: Verein zur Förderung der Sorgeskultur
3. **Achterbahn (Stmk)**: <https://www.achterbahn.st/>: Selbsthilfegruppenprogramm für Menschen mit psychischer Belastung
4. **Plaudernetz - Caritas**: <https://plaudernetz.at/>: Niederschwellige soziale Kontakte per Telefon; für Personen ab 18 Jahren
5. **Helpline des BÖP: 01/504 8000 - Psychologische Hilfe bei Krisen**
6. **Angehörigengespräch**: Telefon: 050 808 2087; Entlastung pflegender Angehöriger
7. **Allfred (OÖ)**: Unterstützung im Alltag durch freiwillige Helfer:innen
8. **Stadtteilzentren (Linz und Graz)**: Gemeinwesenarbeit in der Nachbarschaft
9. **Besuchsdienste z.B. Volkshilfe OÖ; Caritas Calimero (Entlastung nach Geburt; Wien)**
10. **STUBE (GSFG, Graz) - Stundenweise Betreuung durch Ehrenamtliche zur Entlastung von Angehörigen alterspsychiatrisch erkrankter Menschen**

Die 10 Forderungen der Hilfsorganisationen gegen Einsamkeit

1. Ende der Tabuisierung und Stigmatisierung von Einsamkeit
2. Erarbeitung eines nationalen Aktionsplans
3. Etablierung einer Koordinationsstelle
4. Bezifferung volkswirtschaftlicher Schäden
Finanzierung evidenzbasierter Maßnahmen
5. Ausbau der kostenfreien Beratungsangebote
6. Recht auf barrierefreie Angebote
7. Fokus auf besonders vulnerable Gruppen
8. Appell an soziales Miteinander - Unterstützung von sozialer Teilhabe und Selbstermächtigung
9. Schaffen einer Kultur des neuen Miteinanders
10. Recht auf analoge Angebote

**"We need to prioritize our social relationships like our life depends on it, because it does."
- Dr. Julianne Holt-Lunstad**





Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit!

Literatur und Links

- ▶ Bellucci, G. (2020). Positive attitudes and negative expectations in lonely individuals. *Scientific reports*, 10(1), 18595. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75712-3>
- ▶ *Blog 58 - Einsamkeit*. (2024, 14. September). <https://viecer.univie.ac.at/corona-blog/corona-blog-beitraege/blog58/>
- ▶ Bucher, A. A. (2023). *Einsamkeit - Qual und Segen: Psychologie Eines Gegenwartphänomens* (1st ed.). Springer Berlin / Heidelberg. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=30670636>
- ▶ Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M. & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological bulletin*, 147(8), 787–805. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- ▶ Chambers, D. A. & Norton, W. E. (2016). The Adaptome: Advancing the Science of Intervention Adaptation. *American journal of preventive medicine*, 51(4 Suppl 2), S124-31. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.05.011>
- ▶ (2021). *Das Gesundheitswesen : Gesundheitswesen*. : Bd. 83. Georg Thieme Verlag KG.
- ▶ *Die WHO-Strategie "Aktiv Altern" in der Kommune als Antwort auf den demografischen Wandel-Überprüfung der Umsetzbarkeit durch qualitative Experteninterviews ...* (2016). <https://phfr.bs-bw.de/frontdoor/index/index/docid/784>
- ▶ *Einsamkeit, Migration, Medien*.
- ▶ *Einsamkeit im Alter macht krank: Wie Hausärzte helfen können*. (2024). <https://kurier.at/wissen/gesundheit/einsamkeit-alter-senioren-krank-hausarzt/402826618>
- ▶ *Emotionale und soziale Einsamkeit im Alter: eine empirische Analyse mit dem Alterssurvey 2002*. (2009).
- ▶ Ernst, M. (2024). *Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen*. UTB: Bd. 6229. Ernst Reinhardt Verlag. <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.36198/9783838562292> <https://doi.org/10.36198/9783838562292>
- ▶ Europäische Kommission. (2021). *Loneliness in the EU: Insights from surveys and online media data*. EUR: Bd. 30765. Publications Office of the European Union. <https://op.europa.eu/o/opportal-service/download-handler?identifier=67ee8c53-edcc-11eb-a71c-01aa75ed71a1&format=pdf&language=en&productionSystem=cellar&part=> <https://doi.org/10.2760/28343>
- ▶ Eyerund, T. & Orth, A. K. (2019). *Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge* (IW-Report 22/2019). Köln: Institut der deutschen Wirtschaft (IW). <https://www.econstor.eu/handle/10419/198005>
- ▶ Fenz, L. Social_Prescribing_Literaturstudium.
- ▶ Geisen, T. (2023). Einsamkeit von älteren Migrant*innen als emotionales und soziales Problem. *Migration und Soziale Arbeit* 3/2023. Vorab-Onlinepublikation. <https://doi.org/10.3262/MIG2303232>
- ▶ Grillich, L., Titscher, V., Klingenstein, P., Kostial, E., Emprechtinger, R., Klerings, I., Sommer, I., Nikitin, J. & Laireiter, A.-R. (2023). The effectiveness of interventions to prevent loneliness and social isolation in the community-dwelling and old population: an overview of systematic reviews and meta-analysis. *European journal of public health*, 33(2), 235–241. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad006>

Literatur und Links

- ▶ Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- ▶ Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- ▶ Hussenöeder, F. S., Koschig, M., Conrad, I., Pabst, A., Gatzsche, K., Bieler, L., Alberti, M., Stengler, K. & Riedel-Heller, S. G. (2024). Einsamkeit bei Arbeitslosen mit psychischen Erkrankungen [Loneliness in unemployed individuals diagnosed with mental illness]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 1–6. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03933-2>
- ▶ *Im Fokus: Soziale Isolation und Einsamkeit im Alter | Netzwerk "Altern und demografischer Wandel"*. (2024, 14. September). <http://www.netzwerk-altern.at/node/1390>
- ▶ Johannes, G. Endbericht_Angebote_gegen_Einsamkeit.
- ▶ Kloppe, T., Zimmermann, T., Mews, C., Tetzlaff, B. & Scherer, M. Krank, arm, einsam und arbeitslos – Verbindung von hausärztlicher Praxis und sozialem Hilfesystem – ein Konzept für Aus- und Fortbildung. In [193]. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1732005>
- ▶ *KONZEPTE GEGEN EINSAMKEIT IM INTERNATIONALEN VERGLEICH*. https://www.beqjsa.de/fileadmin/user_upload/kne_expertise13_wendt_230314.pdf
- ▶ Krieger, T. & Seewer, N. (2022). *Einsamkeit* (1. Auflage). *Fortschritte der Psychotherapie: Band 85*. Hogrefe. <https://elibrary.hogrefe.com/book/10.1026/03172-000> <https://doi.org/10.1026/03172-000>
- ▶ Luhmann, M. RZ_DIGITAL_Luhmann_Einsamkeit_NRW_A01_KSE_1.
- ▶ Nguyen, T. T., Lee, E. E., Daly, R. E., Wu, T.-C., Tang, Y., Tu, X., van Patten, R., Jeste, D. V. & Palmer, B. W. (2020). Predictors of Loneliness by Age Decade: Study of Psychological and Environmental Factors in 2,843 Community-Dwelling Americans Aged 20-69 Years. *The Journal of clinical psychiatry*, 81(6). <https://doi.org/10.4088/JCP.20m13378>
- ▶ *Plattform Gegen Einsamkeit in Österreich*. (2024, 14. September). <https://plattform-gegen-einsamkeit.at/>
- ▶ *Plaudernetz - Gutes Gespräch, gutes Gefühl: 05 1776 100*. (2024, 14. September). <https://plaudernetz.at/>
- ▶ science.ORF.at. (2023). *Einsamkeit erhöht Sterberisiko deutlich*. <https://science.orf.at/stories/3219880/>
- ▶ Sorgenetz. (2024, 6. September). *Startseite - Sorgenetz*. <https://www.sorgenetz.at/>
- ▶ Stijovic, A., Forbes, P. A. G., Tomova, L., Skoluda, N., Feneberg, A. C., Piperno, G., Pronizius, E., Nater, U. M., Lamm, C. & Silani, G. (2023). Homeostatic Regulation of Energetic Arousal During Acute Social Isolation: Evidence From the Lab and the Field. *Psychological science*, 34(5), 537–551. <https://doi.org/10.1177/09567976231156413>
- ▶ Wang, F., Gao, Y., Han, Z., Yu, Y., Long, Z., Jiang, X., Wu, Y., Pei, B., Cao, Y. & Ye, J. (2023). A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. *Nature human behaviour*, 7(8), 1307–1319. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01617-6>
- ▶ „Weit verbreitet“: Weltatlas der Einsamkeit (2. Dezember 2022). *ORF.at*. <https://science.orf.at/stories/3211383>
- ▶ Wlodarek, E. (2015). *Einsam: Vom mutigen Umgang mit einem schmerzhaften Gefühl* (Vollständig überarbeitete Neuauflage). Kösel.