MEIN Norddeutschland
NACHRICHTEN AG
04. Juli 2025

Psychische Belastungen: Einsamkeit trifft vor allem junge Frauen!

Am 4. Juli 2025 startet die Hochschule Emden/Leer die dritte Erhebungswelle der RISING-Studie zur psychischen Gesundheit.

Emden, Deutschland - Häufig wird angenommen, dass Einsamkeit vor allem ein Problem des Alters ist. Doch die neueste Erhebung aus der RISING-Studie, die an der Hochschule Emden/Leer ins Leben gerufen wurde, zeigt ein anderes Bild. Initiatorin Prof. Dr. Jutta Lindert leitet die Untersuchungen, die bereits Ende 2022 gestartet sind. Die erste Erhebungswelle legt offen, dass insbesondere junge Menschen unter 30 Jahren von psychischen Belastungen betroffen sind. Eine überraschende Wendung ergab sich in der zweiten Welle: Hier schilderten plötzlich mehr Menschen im mittleren Lebensalter ähnliche Probleme. Ein klarer Zusammenhang wurde zwischen diesen Belastungen und der Lebenssituation der Befragten festgestellt. Besonders schwer wiegen Einsamkeit und

fehlende soziale Kontakte, welche als zentrale Faktoren für Veränderungen in der psychischen Gesundheit identifiziert wurden.

Inzwischen ist die dritte Erhebungswelle der RISING-Studie in vollem Gange. Bis Mitte September haben alle in der Region lebenden Menschen ab 18 Jahren die Möglichkeit, an der Studie via Online-Fragebogen teilzunehmen oder sich einen Fragebogen schriftlich anfordern zu lassen. Interessierte können sich per E-Mail an rising@hs-emden-leer.de oder telefonisch unter 0152 / 0411 17 62 melden, um einen Fragebogen sowie einen frankierten Rückumschlag anzufordern.

Einsamkeit und ihre Auswirkungen

Die Auswirkungen von Einsamkeit sind gut dokumentiert und betreffen verschiedene Altersgruppen. Während oft ältere Menschen im Mittelpunkt stehen, ist die Realität, dass Einsamkeit auch ein großes Problem für junge Erwachsene darstellt. Eine Analyse aus dem Journal of Psychologcial Science verweist auf die Verbindung zwischen sozialen Beziehungen und der psychischen Gesundheit. Menschen, die unter Einsamkeit leiden, sind häufig mit ernsthaften Herausforderungen konfrontiert: Depressionen, Suizidgedanken und sogar ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte sind nur einige Beispiele. Besonders besorgniserregend sind die Dämonen, die Einsamkeit heraufbeschwören kann, wie Ängste, Aggressivität und Alkoholmissbrauch.

Um dieser Herausforderung zu begegnen, werden verschiedene Interventionsmöglichkeiten erprobt. Zu den empfohlenen Maßnahmen zählen soziale Begleitung und Trainings, die darauf abzielen, soziale Kompetenzen zu fördern. Besonders effektiv erweisen sich kognitive Verhaltensansätze, die ungünstige Gedankenmuster aufdecken und verändern sollen. Das Ziel ist es, ein stärkeres Gefühl der Zugehörigkeit zu schaffen und die innere Wahrnehmung zu verbessern. Diese Erkenntnisse werden unter anderem von den Arbeiten von Cacioppo et al. in Bezug

auf Isolation unterstützt, die in den letzten Jahren verstärkt unter die Lupe genommen wurden.

Ein Aufruf zur Teilnahme

Mit der laufenden dritten Erhebungswelle der RISING-Studie wird ein entscheidender Schritt unternommen, um die oben genannten Probleme besser zu verstehen und gezielt anzugehen. Der Aufruf zur Teilnahme richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger der Region, denn jeder spart seinen Beitrag zur Linderung eines weit verbreiteten, aber oft übersehenen Problems. Die Möglichkeit zur Teilnahme ist unkompliziert und kann online oder schriftlich erfolgen. Indem man seine Erfahrungen teilt, trägt man dazu bei, optimale Interventionsmöglichkeiten zu entwickeln, die der Einsamkeit den Kampf ansagen.

In einer Welt, in der soziale Isolation immer mehr zur Norm wird, ist das Engagement der Menschen gefragter denn je. Gemeinsam können wir dem Gefühl der Einsamkeit entgegenwirken und eine Gesellschaft schaffen, in der jeder seinen Platz hat und sich wohlfühlt. Wer also neugierig ist oder sich aktiv beteiligen möchte, sollte sich nicht scheuen, den ersten Schritt zu wagen.

Details	
Ort	Emden, Deutschland
Quellen	• hatten.de • www.degruyterbrill.com • www.aerzteblatt.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.com