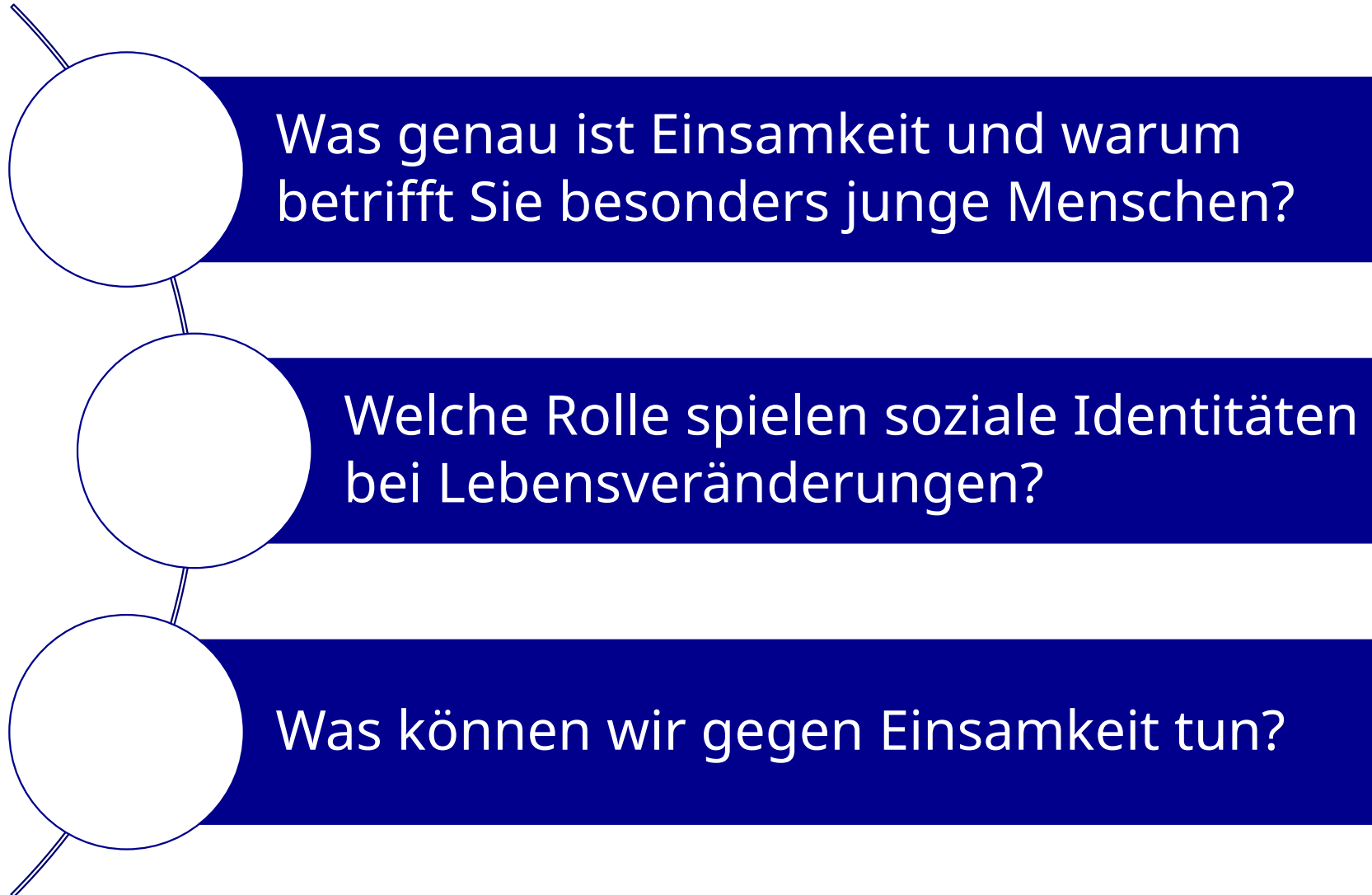


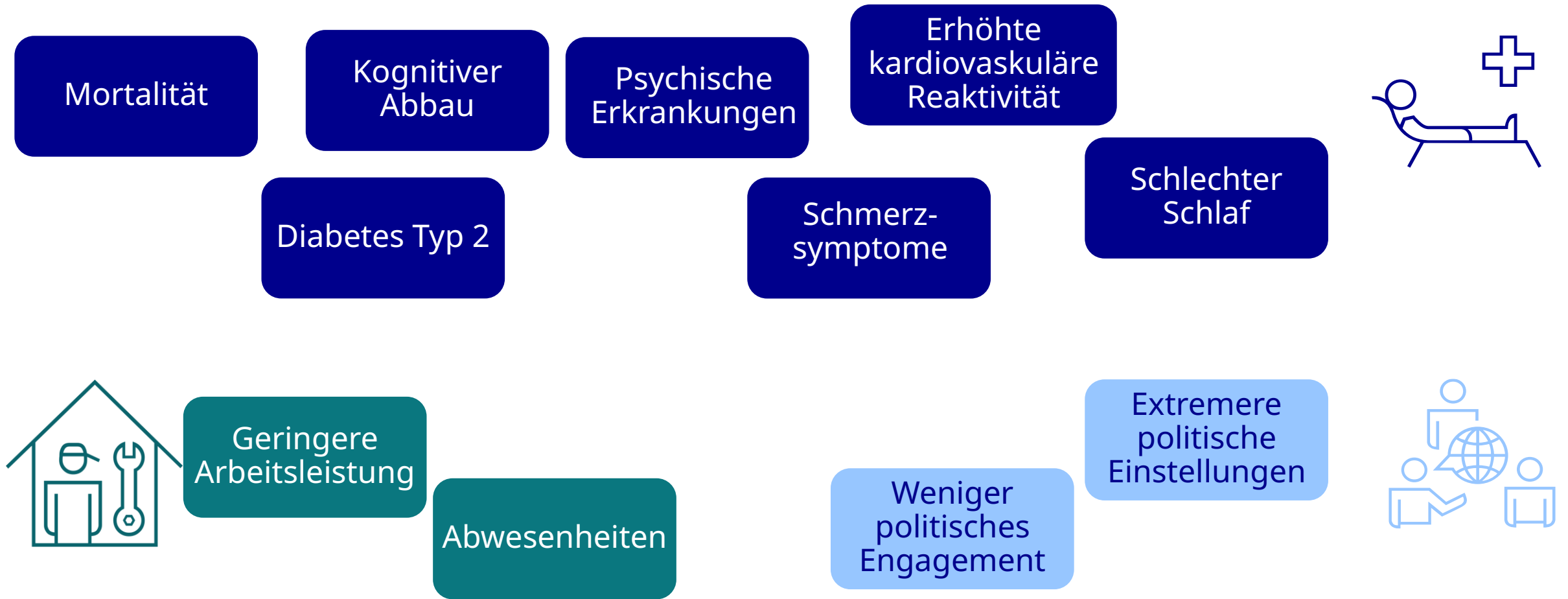
Dr. Lena Marie Uhlmann, Professur für Arbeits- und Organisationspsychologie
10. Sächsischer Datensalon

Zwischen Aufbruch und Einsamkeit: Wie Lebensveränderungen im jungen Erwachsenenalter die soziale Identität beeinflussen

Inhalt

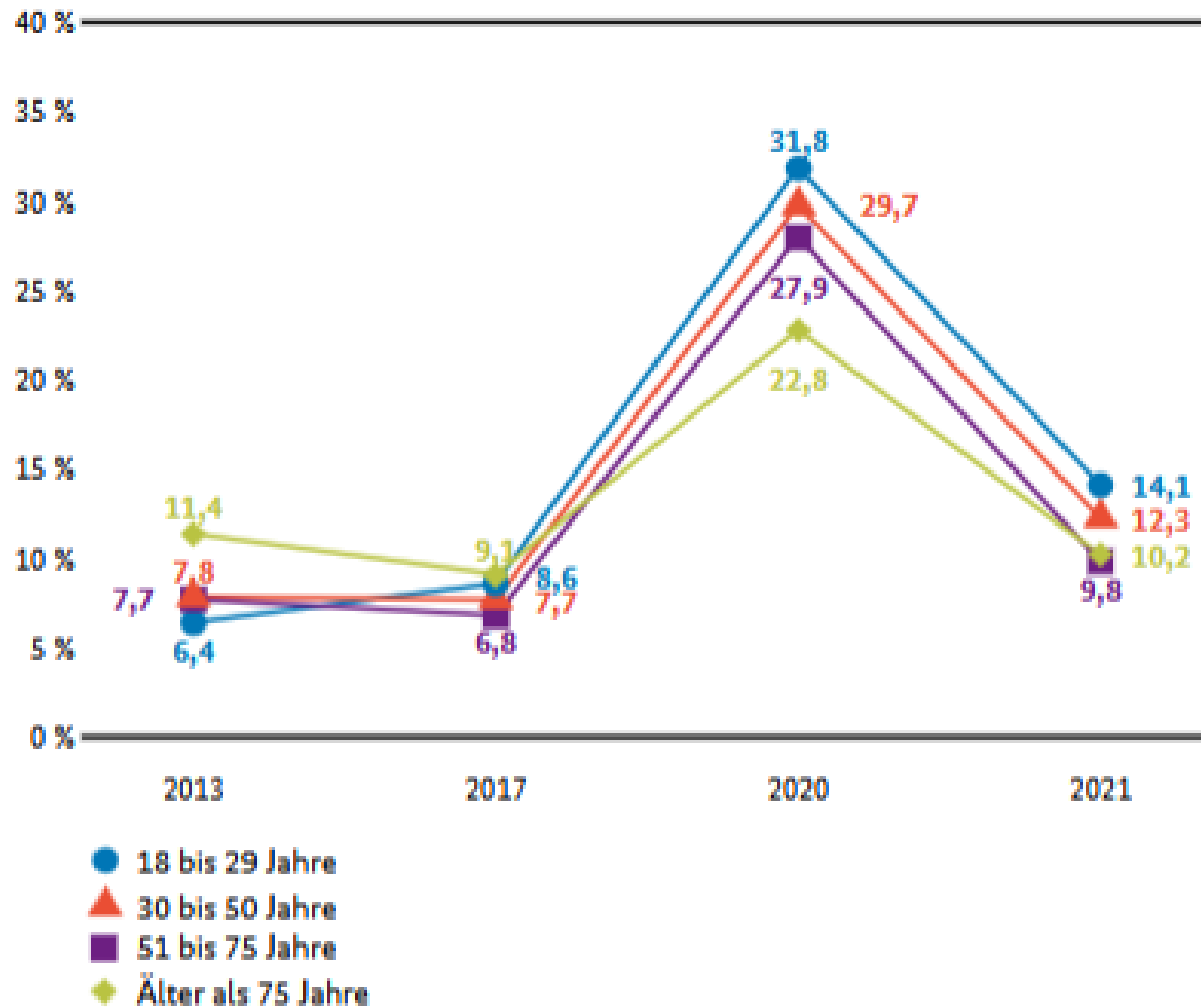


Folgen von Einsamkeit



Einsamkeit in Deutschland

Abbildung 2.3: Einsamkeitsbelastungen ab 2013 nach Altersgruppen, Bevölkerung ab 18 Jahren, Instrument: UCLA-LS



(Schobin et al., 2024)

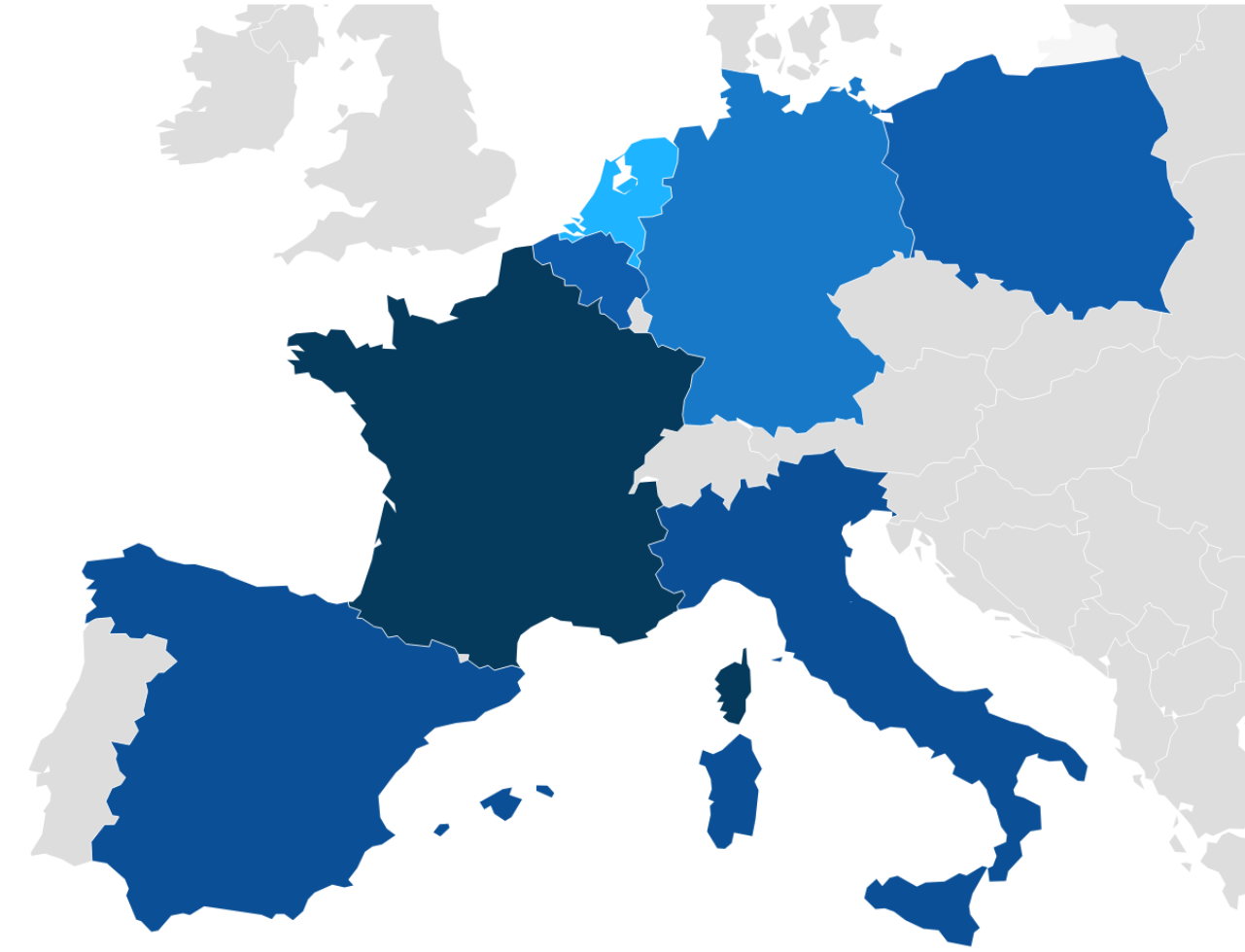
Einsamkeit in Deutschland

Angaben in %,
EU-Durchschnitt: 16 %



Junge Erwachsene (18-35 Jahre) waren in der deutschen Stichprobe zu 51% moderat einsam (davon 12% stark einsam)
Ältere Erwachsene zwischen 36 und 69 Jahren zu 37% (davon 12% stark)

(Luhmann et al., 2024)



Jugendliche und Junge Erwachsene als Risikogruppe

Sozialer Anschluss an
Peer Gruppe als
wichtiges Motiv

Normative Transitionen

Social Media: Soziale
Aufwärtsvergleiche,
Cybermobbing

Weniger Erfahrungen
mit Übergängen,
Coping-Strategien

(Fardghassemi & Joffe, 2022)

Social Identity Model of Identity Change (SIMIC)

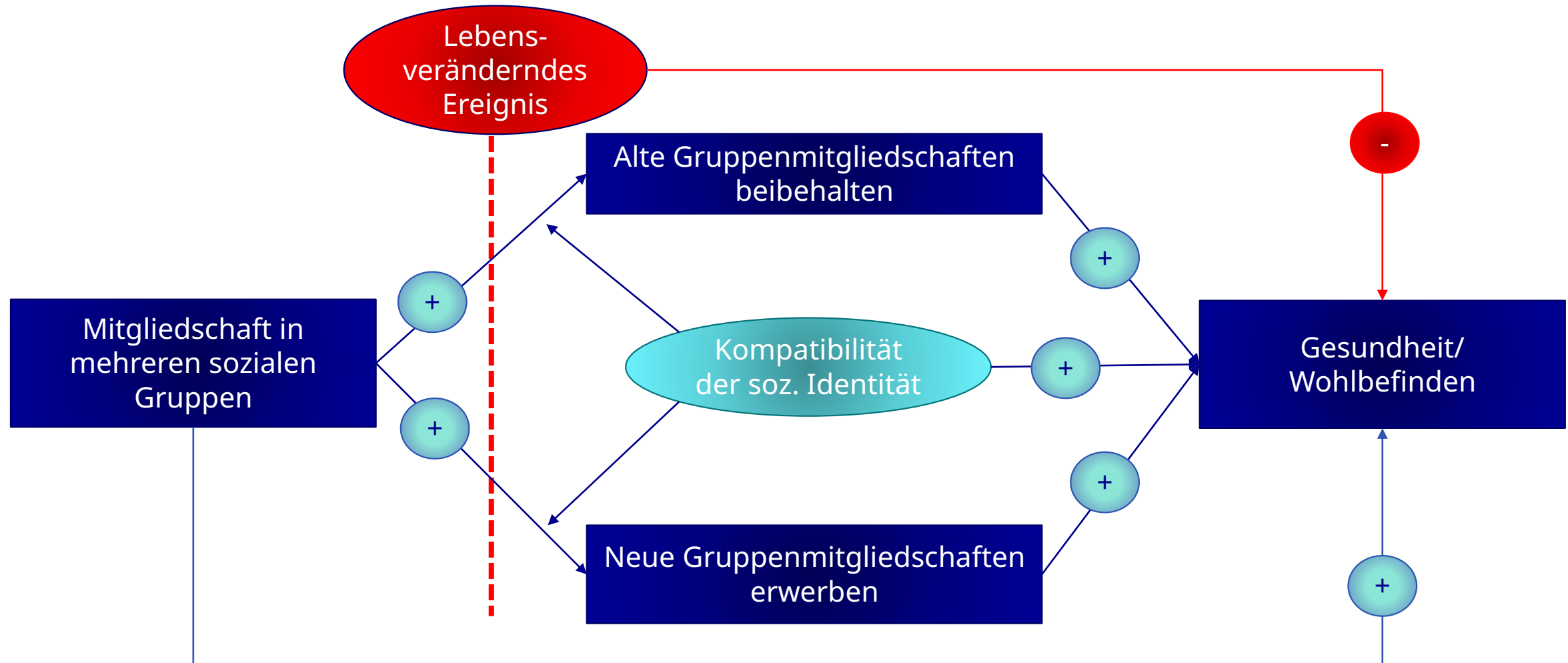


Abbildung nach Haslam et al., 2021

Empirische Evidenz SIMIC

Wechsel an eine Universität

- Der Übergang (der vor Studienbeginn und nach zwei Monaten an der Universität bewertet wurde) wirkte sich negativ auf das Wohlbefinden aus
- Die Identifikation als Student:in der Universität wirkte sich positiv auf das Wohlbefinden aus
- Die wahrgenommene Vereinbarkeit zwischen alter und neuer Identität und die Zugehörigkeit zu mehreren Gruppen (jeweils durch den sozialen Klassenhintergrund beeinflusst) erhöhten die Wahrscheinlichkeit, sich mit der neuen Gruppe zu identifizieren.

(Iyer et al., 2009)

Internationale Studierende

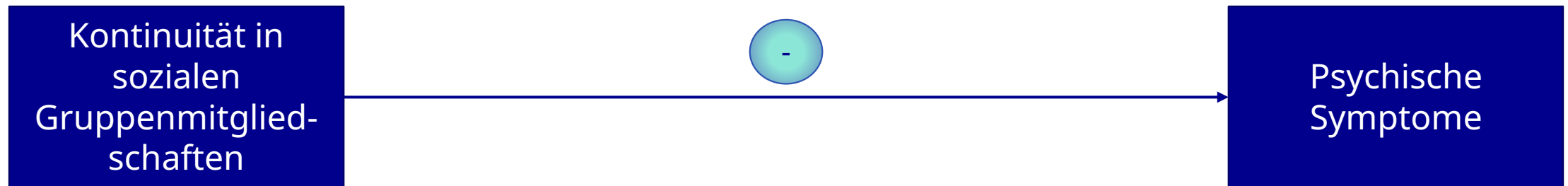
- Längsschnittstudie (N=79), in der die Anpassung internationaler Studierender an das Universitätsleben im Laufe ihres ersten Semesters untersucht wurde
- Studierende, die einen Verlust ihrer sozialen Identitäten/ Gruppenmitgliedschaften erlebten, berichteten einen Rückgang ihres Wohlbefindens

(Praharso et al., 2017)

Empirische Evidenz SIMIC

COVID-19 Pandemie

- Befragungsstudie von 105 jungen Menschen (16-35 Jahre), die besonders vulnerabel für Einsamkeit waren, etwa 1 Jahr nach Pandemiebeginn

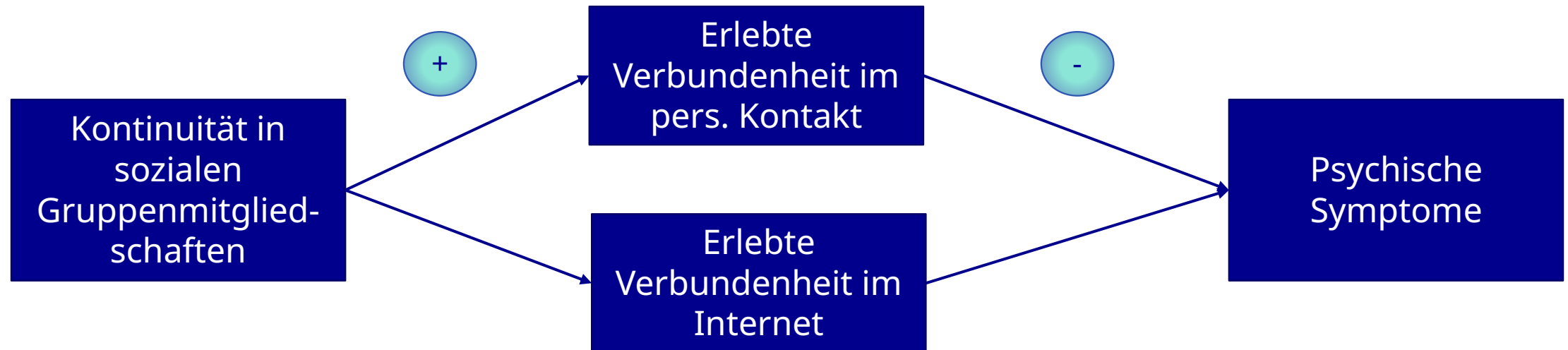


(Vella et al., 2023)

Empirische Evidenz SIMIC

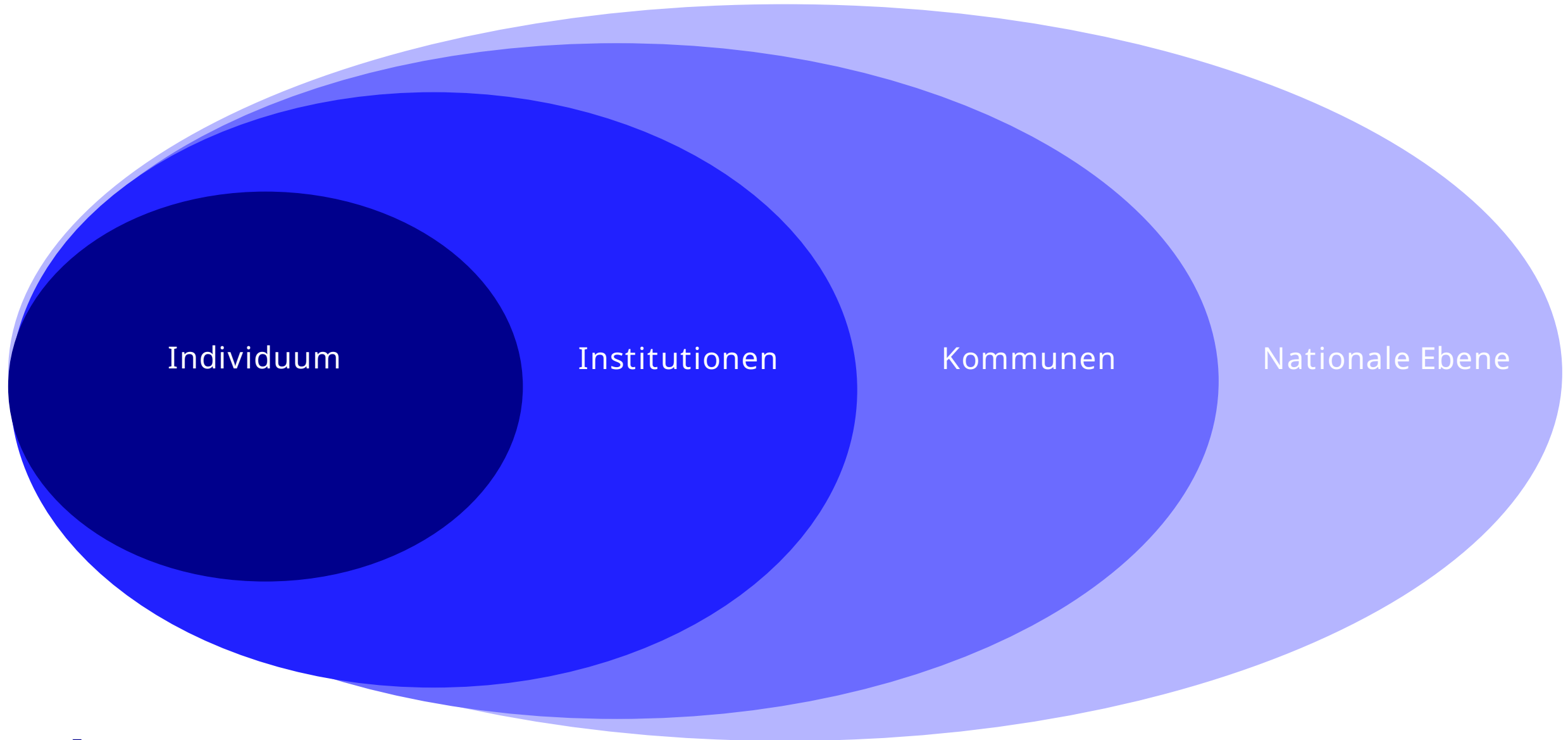
COVID-19 Pandemie

- Befragungsstudie von 105 jungen Menschen (16-35 Jahre), die besonders vulnerabel für Einsamkeit waren, etwa 1 Jahr nach Pandemiebeginn

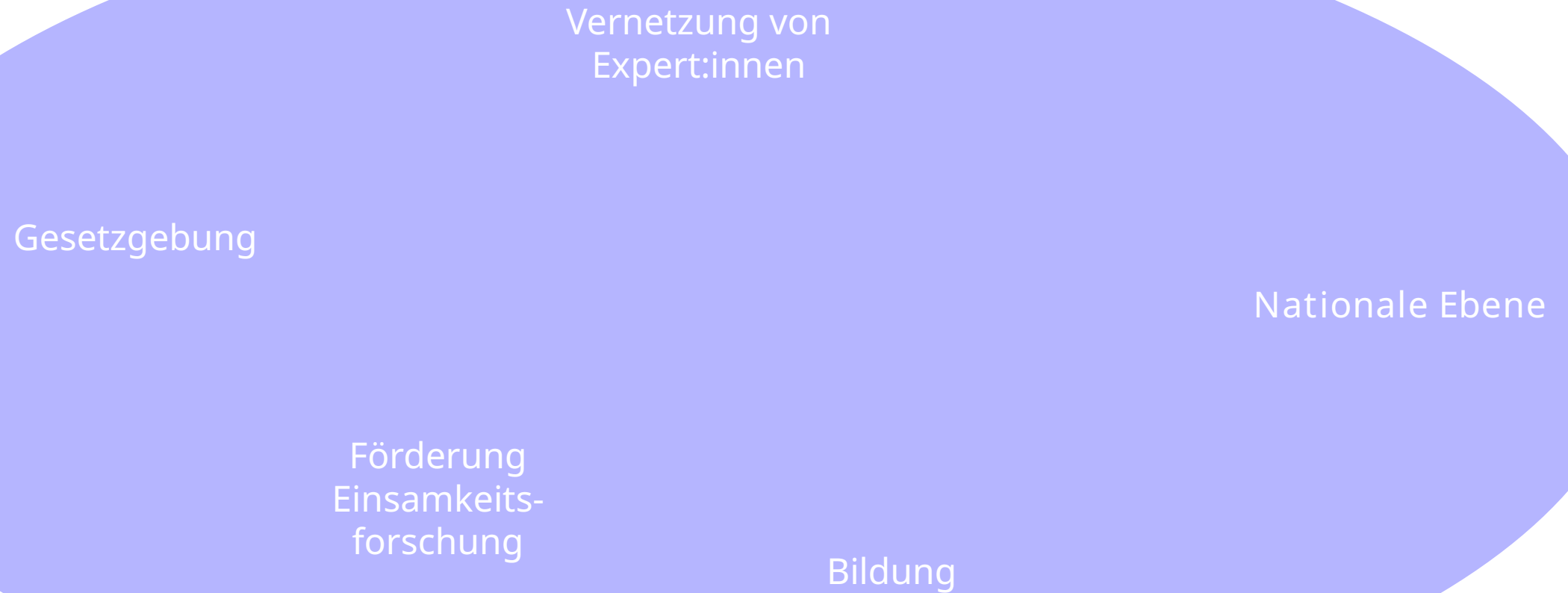


(Vella et al., 2023)

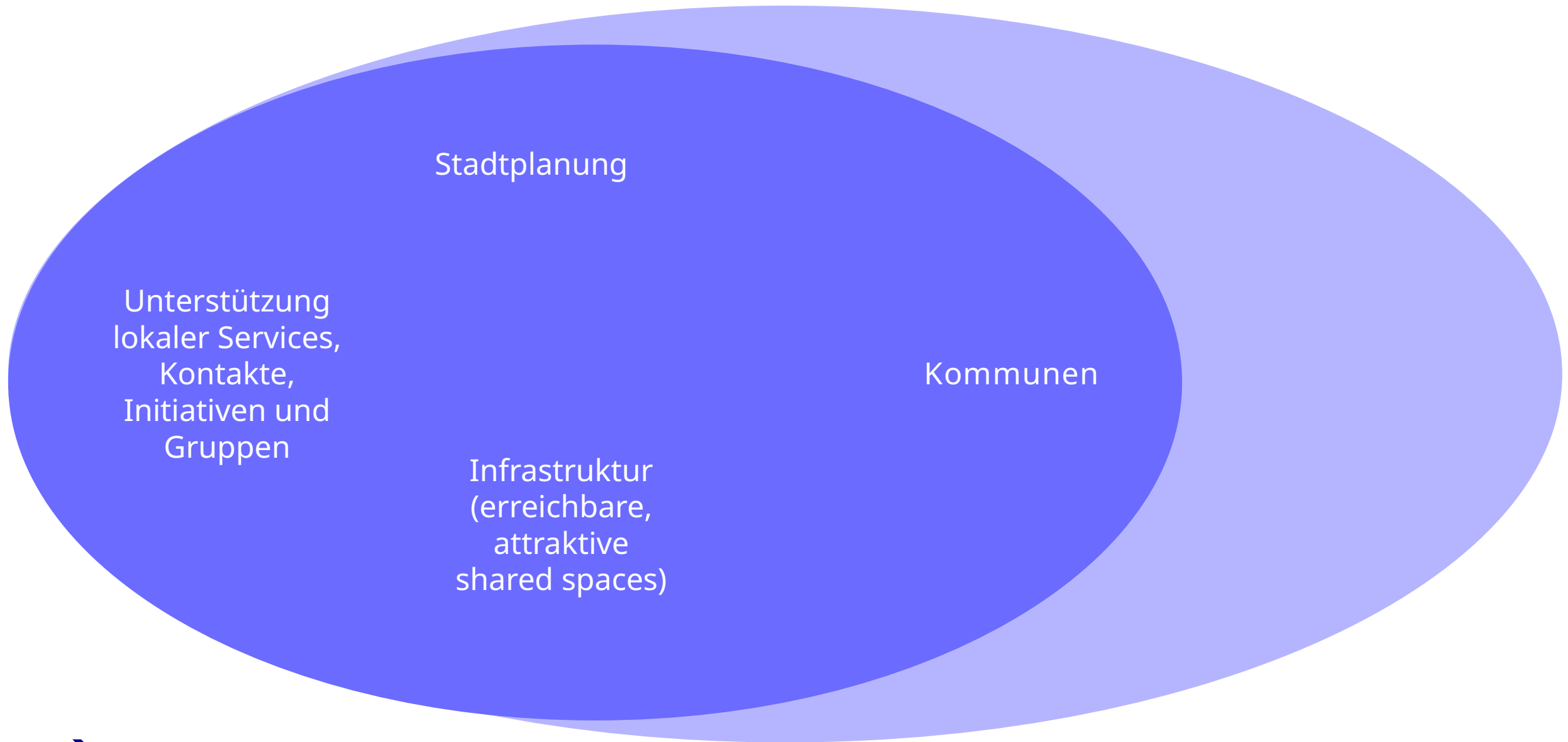
Interventionen gegen Einsamkeit



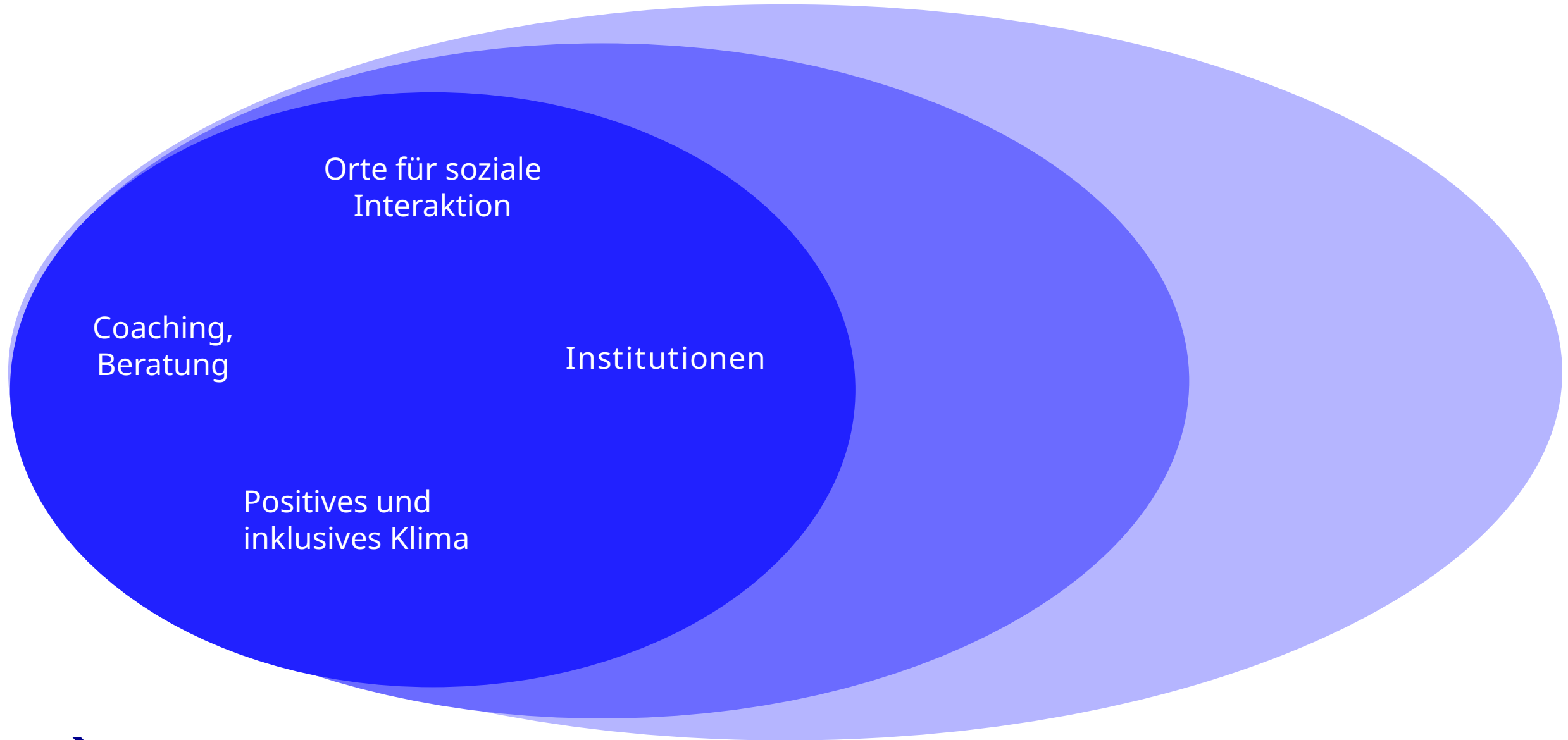
Interventionen gegen Einsamkeit



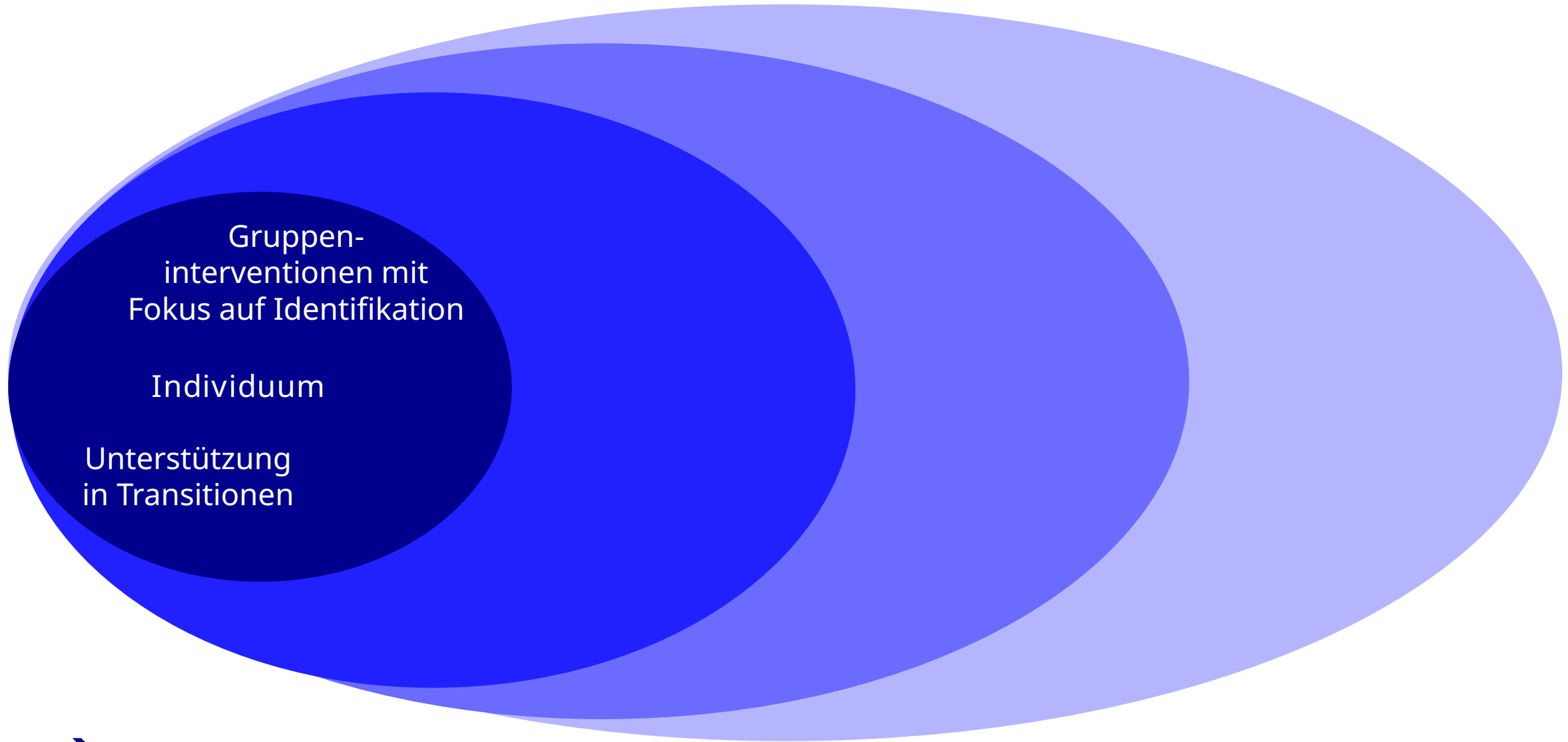
Interventionen gegen Einsamkeit



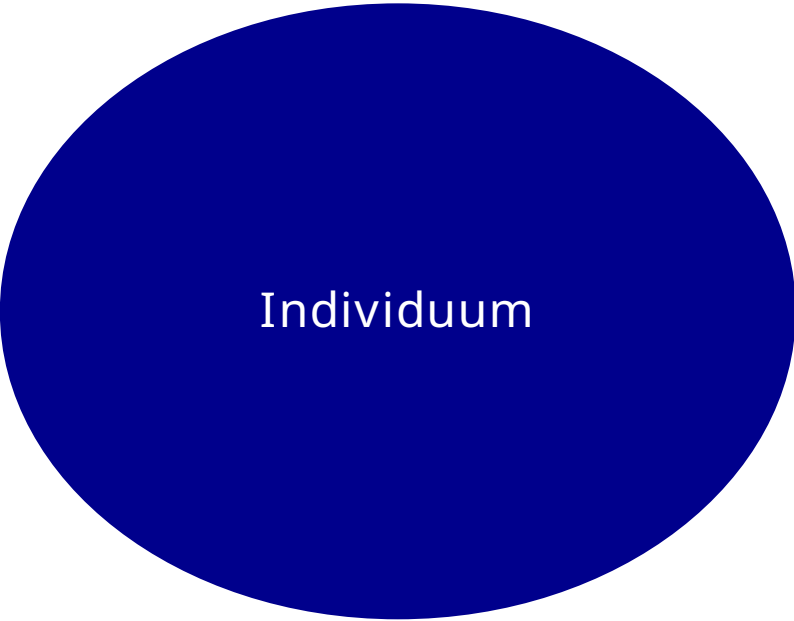
Interventionen gegen Einsamkeit



Interventionen gegen Einsamkeit



Interventionen gegen Einsamkeit



Individuum

Online-Gruppen-Tanz Intervention (8 Wochen)

- UK, junge Menschen 16-24 Jahre mit Anxiety
- Qualitative Daten zeigen, dass die Teilnehmende eine bedeutsame geteilte Gruppenidentität entwickelten
- Quantitative Daten zeigten Reduktion in Anxiety, Depression und Einsamkeit, Verbesserungen in Wohlbefinden, Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Gefühl der Nähe

(Finn et al., 2023)

Einsamkeitsprävention
bedeutet im jungen
Erwachsenenalter nicht nur,
mehr Kontakte zu
ermöglichen. Entscheidend ist,
jungen Menschen den Aufbau,
Erhalt und die Kombination
sozialer Identitäten und
Gruppenzugehörigkeiten
während biografischer
Übergänge zu erleichtern.



Quellen

- Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. *PLOS ONE*, 17(4), e0264638. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264638>
- Finn, S., Wright, L. H. V., Mak, H. W., Åström, E., Nicholls, L., Dingle, G. A., & Warran, K. (2023). Expanding the social cure: A mixed-methods approach exploring the role of online group dance as support for young people (aged 16–24) living with anxiety. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258967>
- Haslam, C., Haslam, S. A., Jetten, J., Cruwys, T., & Steffens, N. K. (2021). Life change, social identity, and health. *Annual Review of Psychology*, 72, 635–661. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-060120-111721>
- 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*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Iyer, A., Jetten, J., Tsivrikos, D., Postmes, T., & Haslam, S. A. (2009). The more (and the more compatible) the merrier: Multiple group memberships and identity compatibility as predictors of adjustment after life transitions. *British Journal of Social Psychology*, 48(4), 707–733. <https://doi.org/10.1348/014466608X397628>
- Langenkamp, A., & Stepanova, E. (2024). Loneliness, societal preferences and political attitudes. In S. V. Schnepf, B. d'Hombres, & C. Mauri (Eds.), *Loneliness in Europe: Determinants, risks and interventions* (pp. 117–136). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0_6
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Luhmann, M., Schäfer, B., & Steinmayr, R. (2024). *Einsamkeit junger Menschen 2024 im europäischen Vergleich* (Bertelsmann Stiftung, Ed.). Bertelsmann Stiftung. <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/einsamkeit-junger-menschen-2024-im-europaeischen-vergleich>
- Praharso, N. F., Tear, M. J., & Cruwys, T. (2017). Stressful life transitions and wellbeing: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*, 247, 265–275. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.11.039>
- Rahnfeld, M., & Stiehler, L. (2024). Erkennen und Bewältigen von Einsamkeit im betrieblichen Kontext [Recognising and overcoming loneliness in the workplace]. *ASU Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin*, 2024(04), 250–257. <https://doi.org/10.17147/asu-1-350383>
- Schobin, J., Arriagada, C., & Gibson-Kunze, M. (2024). *Einsamkeitsbarometer 2024 [German Loneliness Barometer 2024]*. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- Vella, C., Berry, C., Easterbrook, M. J., Michelson, D., Bogen-Johnston, L., & Fowler, D. (2023). The mediating role of social connectedness and hope in the relationship between group membership continuity and mental health problems in vulnerable young people. *BJPsych Open*, 9(4), e130. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.500>