

11.11.2024 - 09:00 Uhr

Wie erleben Menschen mit Depressionen die Online-Partnersuche?



Hannover (ots) -

Studie zeigt: Depressive haben es schwerer, aber ähnliche Erfolgschancen wie andere beim Online-Dating

Die psychologische Partnervermittlung [Gleichklang.de](https://gleichklang.de) hat eine Studie durchgeführt, die das Erleben und die Erfolgsaussichten von Menschen mit Depressionen bei der Online-Partnersuche untersuchte. Dabei stellte sich heraus, dass depressive Menschen im Vergleich zu nicht-depressiven Teilnehmern höhere innere Barrieren verspüren, jedoch keine geringeren Chancen auf einen erfolgreichen Kontakt haben.

Depressive Nutzer berichten von Ängsten und Belastung, jedoch nicht von weniger Erfolg

Laut der Befragung verspüren depressive Nutzer häufiger Ängste in Bezug auf Partnersuche und Bindung. Sie gaben an, weniger aktiv in der Online-Kommunikation zu sein und empfanden die Partnersuche oft als belastend. Dennoch gelang es ihnen genauso häufig wie nicht-depressiven Nutzern, aussichtsreiche Kontakte zu knüpfen.

[Guido F. Gebauer](#), Psychologe und Dating-Coach bei Gleichklang, erklärt: "Obwohl depressive Singles beim Dating auf mehr innere Hindernisse stoßen, haben sie dennoch ähnliche Chancen, einen Kontakt aufzubauen."

Online-Dating als Mittel zur Bewältigung von Depressionen? Unterschiedliche Effekte

Interessanterweise berichteten 58,8 % der depressiven Teilnehmer, dass sie das Online-Dating nutzen, um ihre depressiven Beschwerden zu mildern. Dabei empfanden aber nur 35,3 % das Online-Dating als tatsächlich als hilfreich, während 29,4 % angaben, dass es ihre Symptome sogar verschlechterte. Gebauer betont, dass die Partnersuche eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden haben könne, jedoch ebenso das Risiko einer Verschlechterung bestehe. Daher sei es wichtig, dass Betroffene sensibel darauf achten, wie sie auf die Partnersuche reagieren.

Studienaufbau: Klare Abgrenzung zwischen depressiven und nicht-depressiven Teilnehmern

Die Stichprobe umfasste 502 Singles ohne Depression und 136 mit Depression, die zwischen 20 und 85 Jahre alt waren. Die Diagnose einer Depression wurde sowohl durch Angabe des Vorliegens einer durch einen Psychiater oder Psychologen gestellten Diagnose "Depression" als auch anhand des international validierten "Gesundheitsfragebogen für Patienten" gestellt, dessen Schwellenwert von 10 zugrunde gelegt wurde. Durch diese gründliche Methodik wurde sichergestellt, dass nur Teilnehmende mit entweder klar diagnostizierter Depression oder keine Depression den entsprechenden Gruppen zugeordnet wurden.

Ergebnisse im Detail: Auswirkungen von Depressionen auf die Online-Partnersuche

In der Studie wurden die Erlebnisse und Verhaltensweisen der Teilnehmer durch 34 Fragen zu sieben zentralen Komponenten der Online-Partnersuche erfasst. Die Ergebnisse zeigen signifikante Unterschiede zwischen depressiven und nicht-depressiven Nutzern in vier dieser Komponenten.

1. Angst vor der Partnersuche

Depressive Nutzer wiesen in dieser Komponente einen signifikant höheren Mittelwert auf. Viele der befragten depressiven Teilnehmer gaben an, Angst vor Ablehnung oder Enttäuschung zu haben und fühlten sich deshalb unsicher, wenn es darum ging, neue Kontakte zu knüpfen.

2. Angst vor Bindung

Auch hier zeigten depressive Nutzer höhere Werte. Häufiger als nicht-depressive gaben sie an, Schwierigkeiten mit Bindung und Intimität zu haben, was sich in Aussagen wie *"ich kann nicht lieben"* oder *"ich habe Angst vor Nähe"* widerspiegelte.

3. Anstrengung und Belastung

Depressive Teilnehmer empfanden die Partnersuche signifikant häufiger als anstrengend und belastend. Diese Komponente spiegelte Schwierigkeiten wider, die viele Menschen, aber besonders stark Depressive, beim Online-Dating haben.

4. Online-Aktivität

Nicht-depressive Nutzer waren in dieser Komponente aktiver. Sie gaben häufiger an, Erstnachrichten zu schreiben, zu telefonieren oder auch Video-Gespräche zu führen. Bei depressiven Nutzern war die Aktivität beim Online-Dating demgegenüber geringer.

Keine signifikanten Unterschiede in anderen Komponenten

In den Komponenten Zuverlässigkeit, Beziehungsvermeidung und Erlebenshunger zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den depressiven und nicht-depressiven Nutzern:

- **Zuverlässigkeit:** Depressive und nicht-depressive Nutzer unterschieden sich nicht signifikant darin, wie zuverlässig sie auf Nachrichten antworteten oder sich neue Vorschläge auch wirklich anschauten.
- **Begegnungsvermeidung:** Auch in Bezug auf die Vermeidung von Begegnungen, beispielsweise durch das Aufschieben von Verabredungen, gab es keine signifikanten Unterschiede, obwohl depressive Nutzer tendenziell höhere Werte zeigten.
- **Erlebenshunger:** Die Daten zeigten, dass beide Gruppen ähnliche Werte in dieser Komponente erreichten, ohne signifikante Unterschiede. Der Erlebenshunger, also die Motivation, etwa nach Sexkontakten zu suchen, spielte bei depressiven Nutzern eine geringere Rolle, ohne jedoch statistisch signifikant abzuweichen.

Einfluss des Online-Datings auf das Wohlbefinden depressiver Nutzer

58,8 % der depressiven Teilnehmer gaben an, das Online-Dating zu nutzen, um depressive Beschwerden zu lindern. Die tatsächliche Wirkung auf das Wohlbefinden war jedoch gemischt:

- **Stimmungsverbesserung:** 35,3 % der depressiven Teilnehmer berichteten, dass das Online-Dating ihre depressive Stimmungslage verbessere.
- **Stimmungsverschlechterung:** 29,4 % hingegen gaben an, dass das Online-Dating ihre depressive Symptomatik verschlechtere.

Gebauer empfiehlt daher, dass depressive Menschen die Auswirkungen des Online-Datings auf ihr Wohlbefinden genau beobachten und zudem bezüglich der Behandlung ihrer Depression professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.

Erfolgsaussichten: Depressive und nicht-depressive Nutzer im Vergleich

Da alle Teilnehmenden sich noch auf Partnersuche befanden, war es nicht möglich, eine dezidierte Vermittlungsrate zu ermitteln. Die gestellte Frage nach einer beginnenden Beziehung oder einem aussichtsreichen Kontakt erlaubte es aber nach Gebauer dennoch abzuschätzen, ob die Teilnehmenden auf Erfolgskurs waren.

Trotz der beschriebenen Herausforderungen unterschieden sich depressive und nicht-depressive Nutzer in ihren so bestimmten Erfolgsaussichten bei der Online-Partnersuche nicht signifikant:

- **Erfolgreiche Kontakte:** 34,8 % der nicht-depressiven und 30,4 % der depressiven Teilnehmer gaben an, dass sich bei ihnen bereits eine Beziehung entwickelt oder zumindest aktuell ein aussichtsreicher Kontakt bestehe. Dieser Unterschied erreichte keine statistische Signifikanz, was darauf hinweist, dass depressive Menschen trotz ihrer Schwierigkeiten ähnliche Chancen haben.

Fazit und Empfehlungen für depressive Singles

Die Ergebnisse legen nahe, dass depressive Menschen höhere innere Barrieren bei der Partnersuche erleben, jedoch dieselben Erfolgsaussichten wie nicht-depressive Singles haben. Gebauer erklärt dazu: *"Die Barrieren, die depressive Singles bei der Partnersuche erleben, mindern ihre Erfolgsaussichten nicht erheblich."*

Gebauer erläutert zudem, dass Gleichklang.de bereits gute Erfahrungen mit seinem Ansatz gemacht habe, Mitglieder mit und ohne psychische Erkrankungen erfolgreich zu vermitteln. Gleichklang biete dabei speziell die Möglichkeit, psychische Erkrankungen im Profil zu berücksichtigen, um potenzielle Partner zu finden, die diese Aspekte akzeptieren und respektieren. Die tatsächlich ermittelten Vermittlungsraten, die im [Gleichklang-Blog](#) abrufbar sind, unterscheiden sich nur unwesentlich zwischen Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen.

"Dieses Ergebnis steht in Einklang mit den Befunden der aktuellen Umfrage", so Gebauer. Er empfiehlt depressiven Singles, sich ihrer eigenen Grenzen bewusst zu sein und bei Bedarf professionelle Unterstützung zu suchen: *"Es ist wichtig, dass Betroffene darauf achten, ob ihnen die Partnersuche guttut und hieraus die richtigen Konsequenzen ziehen, die Online-Partnersuche fortzusetzen oder vorläufig auszusetzen"*, so Gebauer.

Gebauer hat auf seinem [YouTube-Kanal](#) eine dreiteilige Videoserie zur Partnersuche bei Depressionen veröffentlicht, die weitere Tipps und Informationen enthält.

Weitere Informationen zur Untersuchung gibt Gebauer gerne auf Anfrage und steht auch für Interviews jederzeit zur Verfügung.

Pressekontakt:

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Oesterleystr 1
30171 Hannover
Tel.: +49 (0)15228973672
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Medieninhalte



Depressionen beeinträchtigen nicht die Erfolgschancen bei der Partnersuche. / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/71147 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100925653> abgerufen werden.