



**Angewandte
Psychologie**

Psychologisches Institut

Bildschirmnutzung und psychische Gesundheit: Was sagt die Forschung zu den Zusammenhängen?

2. September 2025, Präventionstag 2025, Fachverband Sucht

Jael Bernath

Inhalt

- Was macht die Forschung?

Was macht die Forschung?

- Es wird sehr viel zu diesem Thema geforscht und publiziert
- Systematische Literaturrecherche (Literatur ab 2010) ergibt über **10'000 Treffer**
- **Metaanalysen** und **Reviews** (Übersichtsarbeiten) bieten tiefgreifendere Einsichten in Stabilität und Generalisierbarkeit der Ergebnisse bieten
- Viele Studien basieren auf **Querschnittsanalysen**, die keine Kausalität erklären können
- Forschung fokussiert **stärker auf Risiken als auf Chancen**
- Ein Grossteil der Studien beschäftigt sich mit der Nutzung von Social Media

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?

Was sagt die Forschung?

- Übersichtsarbeiten zeigen **schwachen** und **inkonsistenten** Zusammenhang zwischen digitaler Mediennutzung und psychischer Gesundheit
- Gilt für verschiedene Indikatoren psychischer Belastung wie Ängste und Depressivität aber auch für allgemeine Masse wie Lebenszufriedenheit und psychisches Wohlbefinden
- Gilt für **alle Altersklassen**

Quelle: z.B. Firth et al., 2024, Ferguson et al., 2024; Mallawaarachchi et al., 2022

Was sagt die Forschung?

Was bedeutet das?

- Der **Kausaleffekt der Mediennutzung auf die psychische Gesundheit** ist auf der Bevölkerungsebene **nicht so stark**, dass sich dies mit den gängigen Forschungsmethoden abbilden lässt
- **Differenzierterer Blick** auf die Mediennutzung und mögliche psychologische Auswirkungen ist nötig:
 - Nutzungsdauer ist kein sinnvolles Mass, wird aber nach wie vor oft verwendet. **Konsummuster** und **konsumierte Inhalte** müssen stärker berücksichtigt werden.
 - **Kontextuelle, soziale** und **individuelle** Merkmale werden zu wenig berücksichtigt

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - **Risiken**

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - **Schlaf**

Schlaf

- Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Schlaf ist gut erforscht
- Übersichtsarbeiten finden negative Zusammenhänge zwischen der Bildschirmnutzung und Schlaf bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Insbesondere die abendliche Mediennutzung, die Nutzung kurz vor dem Schlafen oder in der Nacht gehen mit kürzerer Schlafdauer und schlechterer Schlafqualität einher

Quellen: Merin et al., 2024; de Sa et al., 2023; Brautsch et al., 2023; Burnell et al., 2024

Schlaf

Mögliche Mechanismen

- Zeitliche Verschiebung oder Störung des Schlafes
 - Schwierigkeit sich abends von Bildschirm zu lösen;
Störungen durch eingeschaltete Geräte in der Nacht
- Blaues Licht stört den Biorhythmus
 - Blaues Licht der Bildschirme beeinflusst die circadiane Uhr, die den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert.
- Erhöhtes Arousal durch Mediennutzung
 - Spannungsgeladene Medienhalte können das physiologische und emotionale Erregungsniveau steigern und das Einschlafen erschweren

Quellen: Merin et al., 2024; de Sa et al., 2023; Brautsch et al., 2023; Burnell et al., 2024

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - Schlaf
 - **Selbstwert und Körperbild**

Selbstwert und Körperbild

- Inhalte auf Social Media stellen Realität unvollständig und oft positiv verzerrt dar: Vermitteln unrealistische Lebensrealitäten, einseitige Schönheitsideale und stereotype Geschlechternormen
- Soziale Aufwärtsvergleiche können sich negativ auf das Körperbild, die Selbstwahrnehmung und das Selbstwertgefühl auswirken
- Zusammenhang zeigt sich stärker bei bildbasierten Plattformen (z.B. Instagram und TikTok)

Quellen: Valkenburg et al., 2021; Vandenbosch et al., 2022

Selbstwert und Körperbild

- Jugendliche besonders vulnerabel, da die Adoleszenz für die Entwicklung des Körperbilds und Selbstwerts eine kritische Phase darstellt
- Besonders bei Mädchen und jungen Frauen, aber auch bei Jungen zeigen sich Zusammenhänge durch Internalisierung muskulöser/sportlicher Idealbilder
- Individuelle Unterschiede: Längsschnittstudie findet bei Mehrheit (88%) keinen Zusammenhang, bei 4% positive, bei 8% negative Effekte

Quellen: Valkenburg et al., 2021; Vandenbosch et al., 2022

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - Schlaf
 - Selbstwert und Körperbild
 - **Algorithmen als Verstärker**

Verstärkung psychischer Probleme durch Algorithmen

- Social Media (insbesondere TikTok) ist durch starken Empfehlungsalgorithmus getrieben
- Gezeigte Inhalte sind personalisiert und auf aktuelle Interessens- und Gefühlslage zugeschnitten
- Technische Untersuchungen zeigen: Signalisiert ein Konto Interesse an psychischer Gesundheit, dominieren innerhalb kurzer Nutzungszeit Inhalte zu diesem Thema
- Risiko, dass Spirale aus negativen Inhalten entsteht, die bestehende psychische Probleme verschlimmert
- Schwierig, aus Spirale herauszukommen

Quellen: Amnesty International, 2023; Milton et al., 2023

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - Schlaf
 - Selbstwert und Körperbild
 - Algorithmen als Verstärker
 - **ADHS**

ADHS

- Zusammenhang zwischen **problematischer Mediennutzung** und ADHS zeigt sich bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Problematische Mediennutzung ist häufige Komorbidität von ADHS
- Längsschnittstudien deuten auf bidirektionalen Zusammenhang hin:
 - Menschen mit ADHS entwickeln häufiger eine problematische Mediennutzung
Gründe: Besondere Attraktivität von digitalen Medien durch starke Erregung und sofortige Belohnung; Erleben von Selbstwirksamkeit; Copingstrategie
 - Problematische Mediennutzung kann ADHS-Symptome verstärken
Gründe: Direkte Medieneffekte oder indirekt, über Auswirkungen auf soziale Beziehungen oder Schlaf

Quellen: Augner et. al., 2023; Thorell et al. 2022

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - Schlaf
 - Selbstwert und Körperbild
 - Algorithmen als Verstärker
 - ADHS
 - **Problematische digitale Mediennutzung**

Problematische digitale Mediennutzung

- Nur die Gaming Disorder als eigenständige Diagnose anerkannt
- Für andere Formen problematischer Nutzung bestehen keine Diagnosen und keine einheitlichen Störungskriterien
- Mehrheitlich anerkannt:
 - Nutzungsdauer ist kein ausreichendes Kriterium
 - Weitere Kriterien sind nötig, um zwischen intensiver aber gesunden vs. problematischer Nutzung zu unterscheiden:
 - Kontrollverlust, Vernachlässigung anderer Aktivitäten, Leidensdruck, psychosoziale Beeinträchtigungen
- Problematisches digitales Medienverhalten steht mit Vielzahl an biopsychosozialen Problemen in Zusammenhang
- Überwiegend korrelative Befunde aus Querschnittstudien: Kausalität unklar

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - **Chancen**

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - Chancen
 - **Soziale Unterstützung und Community Building**

Soziale Unterstützung und Community Building

- Unterstützende Onlineinteraktionen stärken das Selbstbewusstsein und das psychische Wohlbefinden bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senior:innen
- Social Media sind für Jugendliche wichtig, um mit Freund:innen in Kontakt zu sein, soziale Beziehungen zu stärken, soziale Zugehörigkeit zu erleben
- Auch positive Effekte bei Erwachsenen und Senior:innen: fördern Unabhängigkeit und Selbstvertrauen durch stärkere soziale Teilhabe

Quelle: Zhou & Cheng, 2022; Chen et al. 2022

Soziale Unterstützung und Community Building

Community Building

- Digitale Medien ermöglichen auch Vernetzung ausserhalb des persönlichen Umfelds
- Wichtig z.B. für marginalisierte Gruppen, z.B. LGBTQ+-Personen, Personen mit chronischen oder psychischen Erkrankungen, für Personen mit einschneidenden Lebenserfahrungen
- Peer to Peer support: Informations- und Erfahrungsaustausch, emotionale Unterstützung, soziale Zugehörigkeit, Empowerment

Quelle: Zhou & Cheng, 2022; Chen et al. 2022

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - Chancen
 - Soziale Unterstützung
 - **Information und Prävention**

Informationen zu psychischer Gesundheit

- Erwachsene nutzen v.a. Gesundheit-Fachwebsites und offizielle Behördeninformationen
- Für Jugendliche sind v.a. Social Media wichtige Informationsquellen
- Vorteile:
 - Niederschwellig: einfach und zu jeder Zeit zugänglich
 - Anonym
 - Können Betroffene ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Risiko: Fehlinformationen

- Potential für Gesundheitsförderung und Prävention: Digitale Angebote (Social Media, Internetseite) als Kanäle, um verschiedene Altersgruppen mit gesundheitsbezogenen Themen zu erreichen

Quellen: Bühler & Hermann, 2022; Waller et al., 2019; Pretorius et al., 2019

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - Chancen
 - Soziale Unterstützung
 - Information und Prävention
 - **Therapie**

App- und Internet-basierte Therapieprogramme

- Wirksamkeit von geleiteten und ungeleiteten Online-Therapieprogrammen konnte in verschiedenen randomisiert kontrollierten Studien gezeigt werden
 - Positive Ergebnisse z.B. bei Depressionen, generalisierter Angststörung, Zwangsstörungen, Schlafproblemen, sozialer Angststörung oder Alkoholmissbrauch
 - Evidenz für die Wirksamkeit existiert v.a. für kognitiv-verhaltenstherapeutische Programme
 - Geleitete Therapieprogramme (mit Kontakt zu Therapeut:in) zeigen bessere Ergebnisse
- vielversprechend als Begleitung herkömmlicher Therapie oder zur Überbrückung von Wartezeiten
- Vorsicht bei der Auswahl: Grosses Angebot an ungeleiteten Selbsthilfe-Apps, die Anforderungen an Wissenschaftlichkeit und Datenschutz zu wenig erfüllen

Quellen: Linardon et al, 2024, Zhang et al. 2023, Hadjistavropoulos et al., 2020, Guo et al., 2021

Inhalt

- Was macht die Forschung?
- Was sagt die Forschung?
 - Risiken
 - Chancen
- **Fazit**

Fazit

- Grosse Menge an Studien. Viele sind querschnittlich und lassen keine Aussagen über Ursache-Wirkungszusammenhänge zu
- Über die Gesamtbevölkerung hinweg sowohl **positive** als auch **negative** Effekte von Medien. Diese sind in der Regel aber **klein**
- Einzelne **vulnerable Gruppen** sind stärker gefährdet, dort gilt es genau hinzuschauen

Was braucht es, um **Chancen zu maximieren** und **Risiken zu minimieren**?

- **Förderung von Medienkompetenz:** ein bewusster und reflektierter Medienumgang ist unumgänglich
- **Förderung von digitale Gesundheitskompetenzen:** u.a. das Erkennen von vertrauensvollen Gesundheitsinformationen fördern; Bereitstellung verlässlicher Informationen durch Fachpersonen/Institutionen

Quellen

- Amnesty International (2023). Driven into the darkness. How tiktok's 'for you' feed encourages self-harm and suicidal ideation. <https://www.amnesty.org/en/documents/pol40/7350/2023/en/>
- Brautsch, L. A. S., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 1–11.
- Burnell, K., Garrett, S. L., Nelson, B. W., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Daily links between objective smartphone use and sleep among adolescents. *Journal of Adolescence*, No Pagination Specified.
- Bühler, G., & Hermann, M. (2022). Umgang mit Gesundheitsinformationen. Zusatzbericht zum Monitor «Datengesellschaft und Solidarität» 2022. Sotomo.
- Chen, E., Wood, D., & Ysseldyk, R. (2022). Online social networking and mental health among older adults: a scoping review. *Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne Du Vieillissement*, 41(1), 26-39.
- de Sa, S., Baiao, A., Marques, H., Marques, M. do C., Reis, M. J., Dias, S., & Catarino, M. (2023). The Influence of Smartphones on Adolescent Sleep: A Systematic Literature Review. [Review]. *Nursing Reports*, 13(2), 612–621.
- De Gani, S. M., Jaks, R., Bieri, U., & Kocher, J. Ph. (2021). Health Literacy Survey Schweiz 2019-2021. Schlussbericht im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit BAG. Careum Stiftung.
- Ferguson, C. J., Kaye, L. K., Branley-Bell, D., & Markey, P. (2024). There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems: Findings from a meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*. Firth, J., Torous, J., López-Gil, J. F., Linardon, J., Milton, A., Lambert, J., Smith, L., Jarić, I., Fabian, H., Vancampfort, D., Onyeaka, H., Schuch, F. B., & Firth, J. A. (2024). From “online brains” to “online lives”: Understanding the individualized impacts of Internet use across psychological, cognitive and social dimensions. *World Psychiatry*, 23(2), 176–190.
- Guo, S., Deng, W., Wang, H., Liu, J., Liu, X., Yang, X., He, C., Zhang, Q., Liu, B., Dong, X., Yang, Z., Li, Z., & Li, X. (2021). The efficacy of internet-based cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 3, 656–668.
- Hadjistavropoulos, H. D., Mehta, S., Wilhelms, A., Keough, M. T., & Sundstrom, C. (2020). A systematic review of Internet-delivered cognitive behavior therapy for alcohol misuse: Study characteristics, program content and outcomes. *Cognitive Behaviour Therapy*, 4, 327–346.

Quellen

- Khetawat, D., & Steele, R. G. (2023). Examining the association between digital stress components and psychological wellbeing: A meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 957–974.
- Linardon, J., Anderson, C., McClure, Z., Liu, C., & Messer, M. (2024). The effectiveness of smartphone app-based interventions for insomnia and sleep disturbances: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Sleep Medicine*, 122, 237-244.
- Mallawaarachchi, S. R., Anglim, J., Hooley, M., & Horwood, S. (2022). Associations of smartphone and tablet use in early childhood with psychosocial, cognitive and sleep factors: A systematic review and meta-analysis. *Early Childhood Research Quarterly*, 13–33.
- Merin, L., Toledano-Gonzalez, A., Fernandez-Aguilar, L., Nieto, M., del Olmo, N., & Latorre, J. M. (2024). Evaluation of the association between excessive screen use, sleep patterns and behavioral and cognitive aspects in preschool population. A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
- Milton, A., Ajmani, L., DeVito, M. A., & Chancellor, S. (2023). “I See Me Here”: Mental Health Content, Community, and Algorithmic Curation on TikTok. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–17.
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young People’s Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873.
- Valkenburg, P., Beyens, I., Meier, A., & Vanden Abeele, M. (2022). Advancing our understanding of the associations between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 47, 101357.
- Valkenburg, P., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Social Media Use and Adolescents’ Self-Esteem: Heading for a Person-Specific Media Effects Paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56–78.
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289.
- Waller, G., Külling, C., Bernath, J., Suter, L., Willemse, I., & Süß, D. (2019). *JAMESfocus: News und Fake News*.
- Zhou, Z., & Cheng, Q. (2022). Relationship between online social support and adolescents’ mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281–292.