

Studie der Universität Erfurt: Soziale Medien wirken positiv auf Menschen mit depressiven Symptomen

Erfurt, 5. Juli 2018 – Eine aktuelle Studie der Universität Erfurt konnte nachweisen, dass sich Menschen mit einer depressiven Symptomatik durch die Nutzung sozialer Medien eher besser als schlechter fühlen. Rund 700 Personen wurden zu ihrem Online-Verhalten und ihrer psychischen Situation befragt. Die Forscher des Instituts für Kommunikationswissenschaften führen das gesteigerte Wohlbefinden vor allem darauf zurück, dass sich depressiv Erkrankte stärker eingebunden fühlen und ihr Bedürfnis nach Teilhabe befriedigen können. Die BARMER hat die Studie unterstützt, da psychische Erkrankungen inzwischen immer häufiger diagnostiziert werden. Sie sind nach Rückenschmerzen und Atemwegserkrankungen die Hauptursache für Krankschreibungen in Thüringen.

„Soziale Medien durchdringen heute den Alltag vieler Menschen. Sie können sich sowohl positiv als auch negativ auf das Wohlbefinden ihrer Nutzer auswirken. Doch wie wirken sich verschiedene Nutzungsformen aus? Welche sozialen Medien tragen zum Wohlbefinden bei? Mit unserer Studie möchten wir dazu beitragen, den Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und dem Wohlbefinden von Menschen aufzuklären. Aufgrund der enormen Verbreitung sozialer Medien handelt es sich hierbei um ein Thema mit höchster gesellschaftlicher Relevanz“, sagt Laura Koch, Sprecherin der Projektgruppe #cont;nuue. Ein Jahr lang arbeitete die Gruppe von acht Studentinnen an dieser Studie.

Vor allem WhatsApp und Facebook täglich länger genutzt

Die Studie konnte belegen, dass depressive Symptome sowohl Nutzungshäufigkeit und -dauer als auch die Nutzungsweise sozialer Medien signifikant beeinflussen. Vor allem WhatsApp und den Facebook-Messenger nutzen Menschen mit entsprechenden Symptomen täglich länger als Gesunde. Außerdem zählt vor allem die aktive Nutzung von Instagram, WhatsApp und Facebook auf das Wohlbefinden ein. Das heißt, wer mehr Fotos und Videos postet sowie häufiger Nachrichten schreibt, fühlt sich insgesamt wohler.

**Landesvertretung
Thüringen**

Johannesstraße 164
Postfach 800 155
99027 Erfurt

www.barmer.de/presse-thueringen
www.twitter.com/BARMER_TH

Teresa Urban
Tel.: 0361 789 52601
teresa.urban@barmer.de

„Wir sehen im Netz ein großes Potenzial, um Menschen mit psychischen Beschwerden, zu helfen. Insbesondere junge Leute holen wir mit online-basierten therapeutischen und präventiven Angeboten genau dort ab, wo sie sich aufhalten“, erklärt Birgit Dziuk, Landesgeschäftsführerin der BARMER.

„Wir haben festgestellt, dass viele Betroffene zunächst nicht zum Arzt gehen, sondern erste Hilfe im Internet suchen. Deshalb bieten wir ihnen Programme zur Stärkung der psychischen Gesundheit oder Achtsamkeits-Kurse als niedrigschwellige Hilfe an. Für Studierende entwickeln wir außerdem derzeit das Programm Studicare, da wir festgestellt haben, dass mit der Dauer des Studiums die Zahl psychischer Diagnosen stark ansteigt.“

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Beeinträchtigungen – mit steigender Tendenz. Laut Deutscher Depressionshilfe ist mittlerweile jeder fünfte Deutsche einmal in seinem Leben von einer depressiven Phase betroffen. Die Folgen und Auswirkungen dieser Krankheit auf die physische und psychische Gesundheit, insbesondere auf das Wohlbefinden, sind erheblich.

Pressekontakt:

Landespressestelle der BARMER in Thüringen

Teresa Urban, Telefon: 0361 78 95 26 01

E-Mail: teresa.urban@barmer.de

#cont;nue | Seminar für Medien- und Kommunikationswissenschaft

Nordhäuser Str. 63, 99089 Erfurt

E-Mail: continue@gmx.de