

Social-Media-Detox

Schon nach einer Woche weniger Depression, Angst und Schlafstörungen

Der Social-Media-Konsum Adoleszenter hat spätestens seit der Netflixserie «Adolescence» viel Aufmerksamkeit erfahren. Welche Auswirkungen der Verzicht auf soziale Medien auf die psychische Gesundheit junger Erwachsener hat, haben amerikanische Forscher nun anhand einer Kohortenstudie mit 373 Teilnehmern im Alter von 18 bis 24 Jahren genauer angesehen. In der Studie wurden Nutzungsdaten von fünf Social-Media-Plattformen – Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok und X – mit täglichen Kurzbefragungen und passiv erhobenen Verhaltensdaten aus Smartphones untersucht.

Nach einer zweiwöchigen Beobachtungsphase konnten die Teilnehmer freiwillig an einem einwöchigen Detox teilnehmen. 295 entschieden sich dafür. Während dieser Woche reduzierten sie ihre Social-Media-Nutzung im Mittel deutlich – im Vergleich zu knapp zwei Stunden täglich auf rund 30 Minuten.

Der Effekt auf die psychischen Symptome war bemerkenswert: Die Werte für Depression sanken um knapp 25%, die für Angst um 16% und jene für Insomnie um gut 14%. Die Einsamkeitsscores veränderten sich hingegen kaum. Besonders ausgeprägt war die Verbesserung bei Teilnehmern, die zu Studienbeginn bereits stärkere Symptome aufwiesen.

Interessant ist zudem, dass die objektive Nutzungsdauer nur schwach mit der psychischen Belastung korrelierte. Deutlich stärkere Zusammenhänge zeigten sich bei subjektiv problematischem Gebrauch – etwa bei negativer sozialer Vergleichstendenz oder suchtähnlichem Nutzungsverhalten. Dies stützt die Annahme, dass nicht die reine Zeit online entscheidend ist, sondern die Art der Auseinandersetzung mit den Inhalten.

In den digital erfassten Verhaltensdaten fanden sich nur geringe Veränderungen: Die Probanden verbrachten während des Social-Media-Detox etwas mehr Zeit zu Hause und nutzten das Smartphone insgesamt etwas länger, allerdings mit grosser individueller Schwankungsbreite. Die Autoren betonen, dass die Studie keine Aussagen zur langfristigen Wirksamkeit des Detox zulässt. Dennoch zeigen die Ergebnisse, dass bereits ein kurzer, bewusster Verzicht spürbare Verbesserungen psychischer Symptome ermöglichen kann – insbesondere bei jungen Erwachsenen mit erhöhtem Ausgangsniveau.

Mü □

Calvert E et al.: Social Media Detox and Youth Mental Health. JAMA Network Open. 2025;8(11):e2545245. doi:10.1001/jamanetworkopen.2025.45245