



Grenzenlos Gesund

Digital. Mental. Gestärkt.

**Mental Health und Digitalisierung – Ein Blick
auf Zahlen, Fakten und Lösungen**

Bilder von Freepik entnommen

Ziele des Instituts



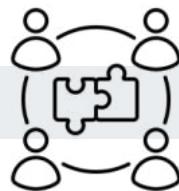
Praxisnahe Beantwortung von
aktuellen Fragestellungen aus der
Patientenversorgung

Wiss. Untersuchung zentraler
Fragen der gesundheitlichen
Versorgung und Rehabilitation

Entwicklung tragfähiger Konzepte
zur Verbesserung gesundheitlicher
Versorgungsstrukturen

Akquisition und Durchführung von
Forschungsprojekten

Tätigkeiten des Instituts



NETZWERKARBEIT

Zusammenführen
von Expert*innen
unterschiedlicher
Fachdisziplinen



KOOPERATIONEN

zur gemeinsamen
Verbesserung der
Versorgung und
Bündelung von
Ressourcen



FORSCHUNGSPROJEKTE

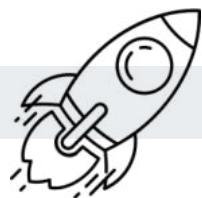
Identifizierung der
Versorgungslage
Bedarfsanalysen
Konzeptentwicklungen
Projektevaluation



WISSENSVERMITTLUNG

in Forschung
und Lehre

Aktuelle Projekte und Tätigkeiten



GEFÖRDERTE PROJEKTE

- Digital unterstützte ambulant-medizinische Rehabilitation bei Long-COVID-Syndrom (AmRe-LoCO)
- Retrospektive Analyse steigender Patientenzahlen im hessischen Maßregelvollzug anhand von Routinedaten der Vitos Klinik für forensische Psychiatrie Gießen
- Wann Beginnt der Anfang von Ende? Idiosynkratische Symbole für Sterben und Unheilbarkeit aus Sicht von Patienten in der Palliativversorgung



KOOPERATIONEN & PARTNER

- Gesundheitsamt Landkreis Marburg-Biedenkopf und Universitätsstadt Marburg
- Gesundheitsamt Landkreis Gießen
- Vitos Klinik für forensische Psychiatrie Gießen

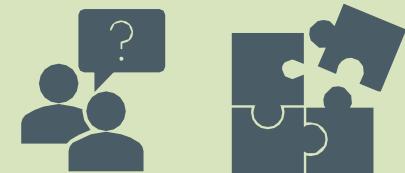
Zentrale Themen im Fokus



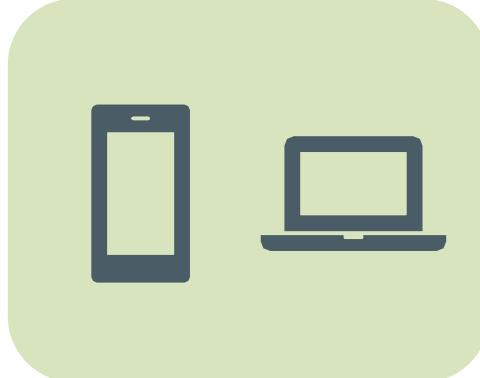
Mentale Gesundheit



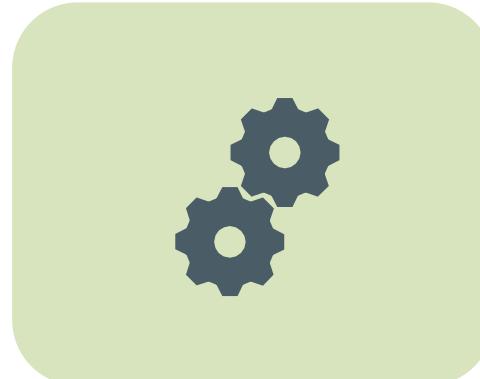
Digitalisierung



Herausforderung und Chance



Digitale Gesundheitsanwendungen



Lösungsstrategien

AGENDA

1

Mentale Gesundheit

2

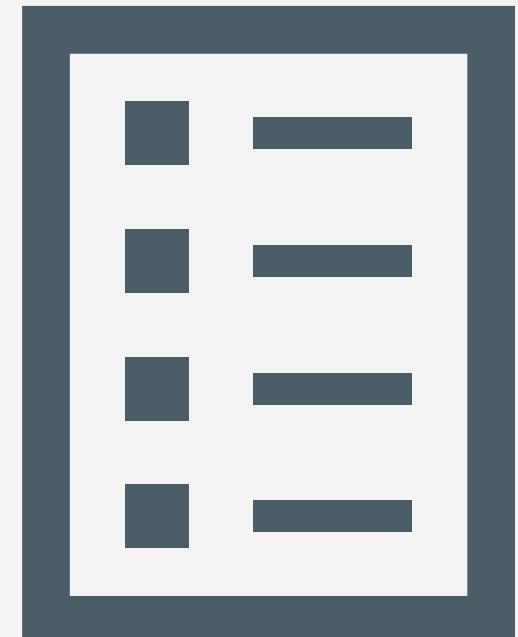
Digitale Welt & Mentale Gesundheit

3

Digitalisierung als Ressource

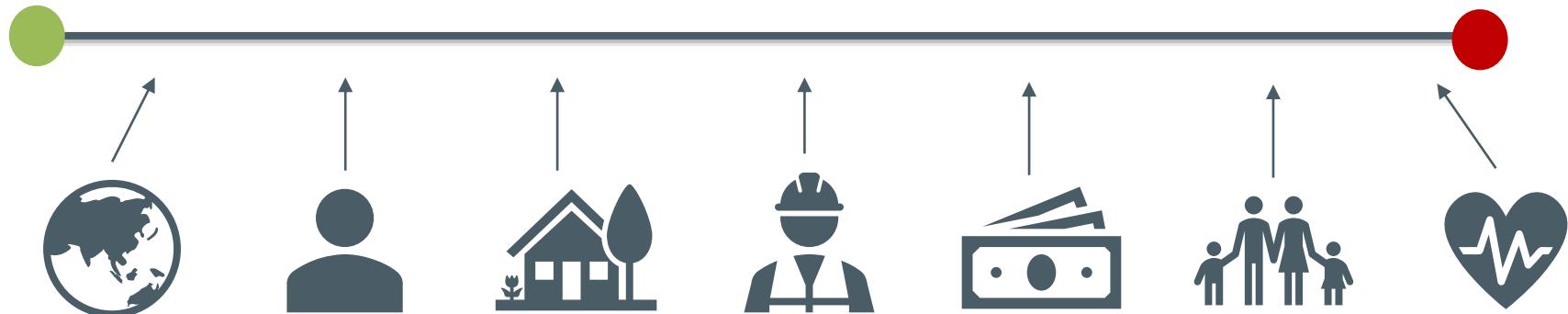
4

Fazit – Mentale Gesundheit gestalten



1. Mentale Gesundheit

„Psychische/Mentale Gesundheit ist ein Zustand des psychischen Wohlbefindens, der es Menschen ermöglicht, mit den Belastungen des Lebens fertig zu werden, ihre Fähigkeiten zu verwirklichen, gut zu lernen und zu arbeiten und zu ihrer Gemeinschaft beizutragen. Sie hat einen intrinsischen und instrumentellen Wert und ist ein grundlegendes Menschenrecht.“



[1,2]

1. Mentale Gesundheit



Weltweit:

- Über 1 Milliarde Menschen leben mit einer psychischen Erkrankung
- Globaler Trend: 2025 bleiben Stress, Sorge, Traurigkeit und Ärger weltweit erhöht



Europa:

- Angst- und Depressionsstörungen zählen zu den häufigsten psychischen Problemen
- Jede 2. Person fühlte sich im Jahr 2022/2023 depressiv oder ängstlich



Deutschland:

- 12,5 % aller Fehlzeiten durch psychische Erkrankungen
- 28,2 % der Erwachsenen berichten ein niedriges psychisches Wohlbefinden

[3,4,5,6,7]

AGENDA

1

Mentale Gesundheit

2

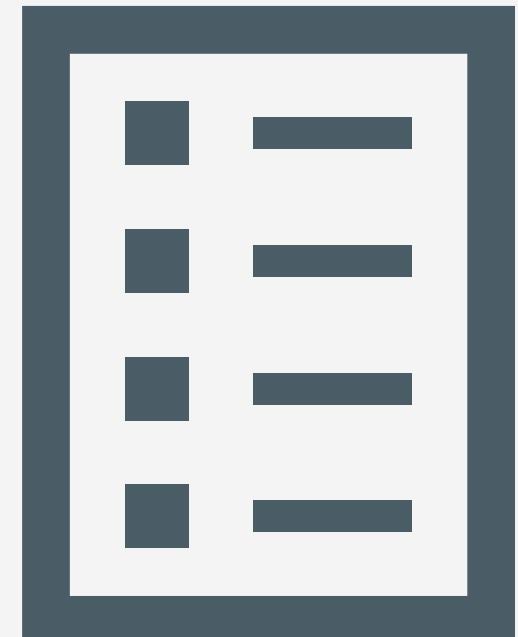
Digitale Welt & Mentale Gesundheit

3

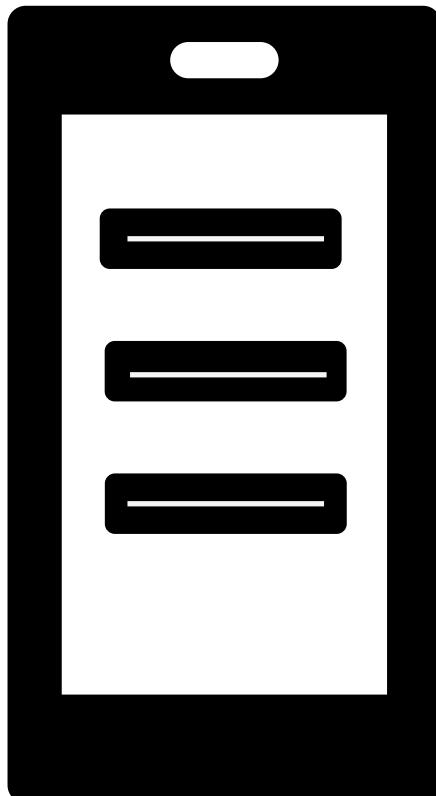
Digitalisierung als Ressource

4

Fazit – Mentale Gesundheit gestalten



2. Digitale Welt & Mentale Gesundheit



07:12 Uhr: Kannst du etwas früher in Büro kommen?

07:30 Uhr: Tim hat dir ein Video geschickt



11:42 Uhr: Mehrere Personen haben deinen Beitrag kommentiert

13:15 Uhr: Ich weiß, du machst gerade Pause, aber könntest du
ganz kurz...



22:05 Uhr: Ich bin leider krank, du müsstet morgen meinen
Termin übernehmen.

23:30 Uhr: „Noch ein Reel“



2. Digitale Welt & Mentale Gesundheit – Aktuelle Zahlen

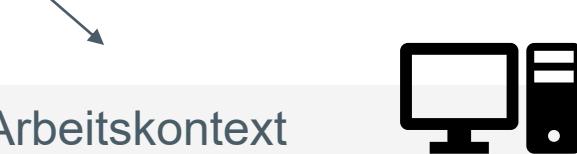
**Social-Media-Nutzung bei Erwachsenen bei $\approx 83\%$
Erwachsene in Deutschland verbringen im Schnitt ≈ 72
Stunden/Woche online**



Privat

Beeinträchtigung des Schlafes und des Selbstwertes

- Informationsflut, Erreichbarkeit und abendliche Bildschirmzeit erhöhen das Risiko für Schlafprobleme
- Hohe Social-Media-Nutzung steht in negativem Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl



Arbeitskontext

„Always on“, „Informations Overload“, „Fear of missing out“

- Risikofaktor für die psychische Gesundheit der Mitarbeiter, Erschöpfung, Stress/Ermüdung
- Ältere Beschäftigte mit höherem Anpassungsdruck an neue Technologien besonders betroffen

[8,9,10,11,12,13,14,15,16]

2. Digitale Welt & Mentale Gesundheit – Aktuelle Zahlen

Aktuelle Studien und Entwicklungen

Studien und Erkenntnisse

- Mobil-Internet-Blockade (2 Wo.): ↓ Nutzung, ↑ Aufmerksamkeit & Wohlbefinden
- Screen-Time-Reduktion (3 Wo.): ↓ Stress, Depressivität; ↑ Schlaf & Wohlbefinden
- WHO: Soziale Verbundenheit zentral für mentale Gesundheit – Gegengewicht zu Online-Isolation

Politische Entwicklung

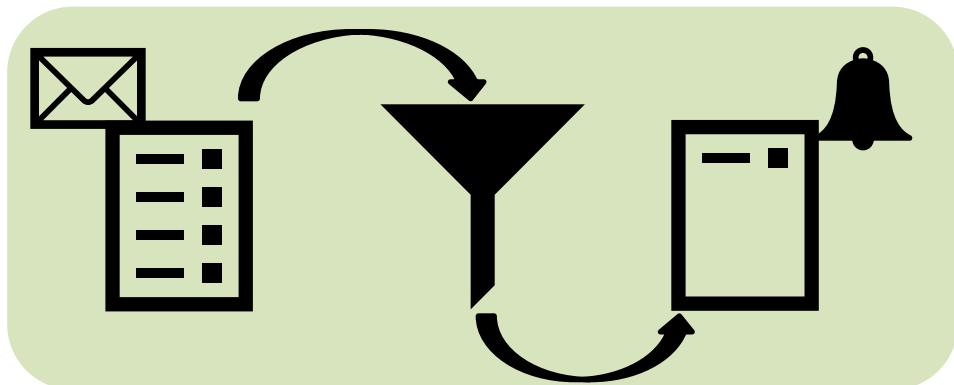
- EU-Ebene „Right to Disconnect“ (R2D): Parlament drängt auf EU-Regel im Arbeitskontext
- Deutschland: Kein gesetzlicher Anspruch auf R2D → Umsetzung liegt bei Arbeitgebern/Betriebsvereinbarungen

[17,18,19,20,21]

2. Digitale Welt & Mentale Gesundheit – Digital Mindfulness



Offline-Zeiten festlegen



Benachrichtigungen filtern, statt nur stumm



Selbstwahrnehmung fördern



Fokuszeiten & Pausen planen
[17,18,21]

AGENDA

1

Mentale Gesundheit

2

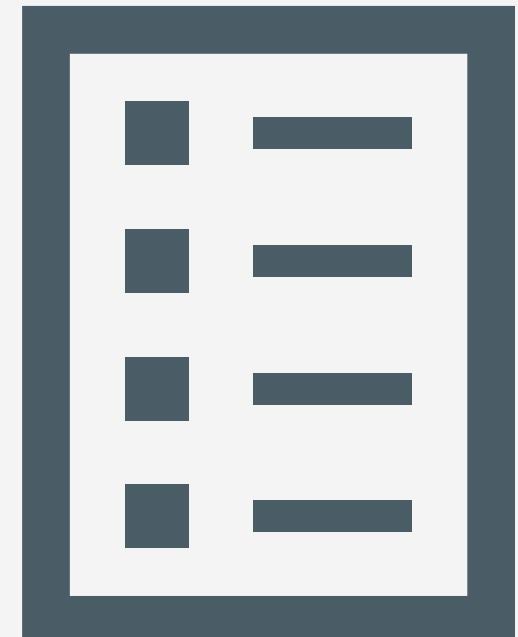
Digitale Welt & Mentale Gesundheit

3

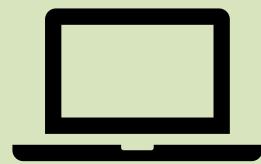
Digitalisierung als Ressource

4

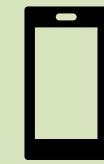
Fazit – Mentale Gesundheit gestalten



3. Digitalisierung als Ressource für mentale Gesundheit



Internet- und mobilbasierte
Interventionen



Social Media



Digitale Psychotherapie

3. Digitalisierung als Ressource für mentale Gesundheit

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)



- „App auf Rezept“
- Zertifiziertes Medizinprodukt
- Gesetzliche Rahmenbedingungen durch Digitale-Versorgung-Gesetz (DVG) und DiGA-Verordnung (DiGAV)
- Verschiedene Anwendungsfelder → **Psychologie / Psychotherapie**

3. Digitalisierung als Ressource für mentale Gesundheit

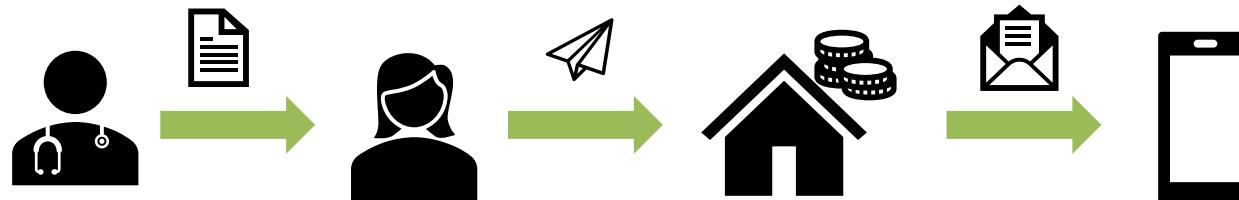
Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA)



Überblick über alle DiGA unter: <https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis>

4. Digitalisierung als Ressource für mentale Gesundheit

Wie erhalte ich eine DiGA?



Auf Rezept durch betreuende Ärztin oder Psychotherapeutin /
betreuenden Arzt oder Psychotherapeuten



Genehmigung durch Krankenkasse

4. Digitalisierung als Ressource für mentale Gesundheit

Wirksamkeit einer DiGA



- Vor Aufnahme ins Verzeichnis muss ein positiver Versorgungseffekt wissenschaftlich nachgewiesen werden
→ Wirksamkeit digitaler Ansätze in verschiedenen Bereichen durch Studien nachgewiesen
- Kann eigenständig, als Nachsorge oder in Ergänzung zu herkömmlicher Therapie eingesetzt werden

[27, 28, 29, 30, 31]

4. Digitalisierung als Ressource für mentale Gesundheit

Vor- und Nachteile von DiGA



- Orts- und zeitunabhängige Nutzung
- Sprachenvielfalt
- Zugang ohne Stigmatisierung
- Vielfältige Therapieoptionen
- Niedrigschwellige Brücke zu Versorgungsangeboten



- Nicht geeignet in Krisensituationen
- Teilweise technologische Barrieren
- Kein Ersatz für Patient-Arzt-Kontakt
- Fehlende Kenntnisse über DiGA
- Nicht für alle Erkrankungen verfügbar

[29, 30, 31]

AGENDA

1

Mentale Gesundheit

2

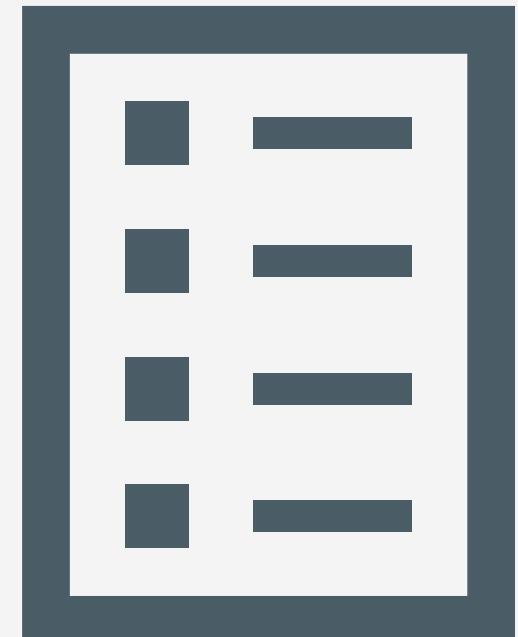
Digitale Welt & Mentale Gesundheit

3

Digitalisierung als Ressource

4

Fazit – Mentale Gesundheit gestalten



4. Fazit



- Mentale Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität
- Digitale Welt ist per se weder toxisch noch harmlos
- Aufbau einer digitalen Gesundheitskompetenz wichtig für mentale Gesundheit
- Balance statt Verzicht – bewusster Umgang mit digitalen Medien
- Chancen der Digitalisierung für die mentale Gesundheit sinnvoll nutzen



Literaturverzeichnis

- [1] WHO. Mental health; [updated 2025 Nov 13; cited 2025 Nov 14]. Available from: URL:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [2] WHO. Mental health at work; [updated 2025 Nov 14; cited 2025 Nov 14]. Available from: URL:<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- [3] WHO. Over a billion people living with mental health conditions – services require urgent scale-up; [updated 2025 Nov 14; cited 2025 Nov 14]. Available from: URL:<https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>
- [4] Ray J. Tracking the World's Emotional Health. Gallup 13.10.2025; cited [Stand: 13.11.2025]. Available from: <https://news.gallup.com/poll/695963/tracking-world-emotional-health.aspx>
- [5] Consilium. Mental health; [updated 2025 Nov 13; cited 2025 Nov 13]. Available from: URL:<https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health>
- [6] AOK-Arbeitgeberservice. Fehlzeiten-Report der AOK; [updated 2025 Nov 13; cited 2025 Nov 13]. Available from: URL:<https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/grundlagen/fehlzeiten/ueberblick-fehlzeiten-report/>
- [7] Psychisches Wohlbefinden (ab 18 Jahre); [updated 2025 Nov 13; cited [Stand: 13.11.2025]. Available from: URL: https://www.gbe.rki.de/DE/Themen/Gesundheitszustand/SubjektiveGesundheit/Wohlbefinden/PsychischesWohlbefinden/PsychischesWohlbefinden_node.html?darstellung=0&kennzahl=1&zeit=2024&geschlecht=0&standardisierung=0
- [8] DataReportal. Digital 2025: Germany. DataReportal – Global Digital Insights 25.02.2025; cited [Stand: 11.11.2025]. Verfügbar unter: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-germany>
- [9] PostBank. Rekord: Deutsche sind ganze drei Tage pro Woche online; [updated 2025 Nov 11; cited 2025 Nov 11]. Available from: URL:<https://www.postbank.de/unternehmen/medien/meldungen/2025/september/rekord-deutsche-sind-ganze-drei-tage-pro-woche-online.html>
- [10] Han X, Zhou E, Liu D. Electronic Media Use and Sleep Quality: Updated Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Medical Internet Research. 2024; 26, S. e48356.

Literaturverzeichnis

- [11] Pieh C, Humer E, Hoenigl A, Schwab J, Mayerhofer D, Dale R et al. Smartphone screen time reduction improves mental health: a randomized controlled trial. *BMC Med.* 2025; 23(1), S. 107.
- [12] Zhong C, Masters M, Donzella SM, Diver WR, Patel AV. Electronic Screen Use and Sleep Duration and Timing in Adults. *JAMA Network Open*. 2025; 8(3), S. e252493.
- [13] Priya Malik. The Effect of Social Media Usage and Self-Esteem Among Adults. *Int. j. Indian psychol.* 2024; 12(2)
- [14] Marsh E, Perez Vallejos E, Spence A. Overloaded by Information or Worried About Missing Out on It: A Quantitative Study of Stress, Burnout, and Mental Health Implications in the Digital Workplace. *Sage Open*. 2024; 14(3 Pt 21582440241268830)
- [15] Kaltenegger HC, Marques MD, Becker L, Rohleder N, Nowak D, Wright BJ et al. Prospective associations of technostress at work, burnout symptoms, hair cortisol, and chronic low-grade inflammation. *Brain, Behavior, and Immunity*. 2024; 117, S. 320–9.
- [16] Rašticová M, Šácha J, Lakomý M, Mishra PK. Technostress Among Older Workers: A Central European Perspective. *Psychology Research and Behavior Management*. 2025; 18, S. 1211–25.
- [17] Castelo N, Kushlev K, Ward AF, Esterman M, Reiner PB. Blocking mobile internet on smartphones improves sustained attention, mental health, and subjective well-being. *PNAS Nexus*. 2025; 4(2), S. pgaf017.
- [18] WHO. Social connection linked to improved health and reduced risk of early death; [updated 2025 Nov 07; cited 2025 Nov 07]. Available from: URL:<https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-heath-and-reduced-risk-of-early-death>
- [19] Legislative Train Schedule. The right to disconnect | Legislative Train Schedule; [updated 2025 Nov 07; cited 2025 Nov 07]. Available from: URL:<https://www.europarl.europa.eu/legislative-train/theme-a-europe-fit-for-the-digital-age/file-al-legislative-proposal-to-the-commission-on-the-right-to-disconnect>
- [20] Vertretung in Deutschland. Konsultation zum Recht auf Nichterreichbarkeit und faire Telearbeit: EU-Kommission führt Gespräche mit Sozialpartnern; [updated 2025 Jul 25; cited 2025 Nov 07]. Available from: URL:https://germany.representation.ec.europa.eu/news/konsultation-zum-recht-auf-nichterreichbarkeit-und-faire-telearbeit-eu-kommission-fuert-gesprache-2025-07-25_de

Literaturverzeichnis

- [21] Dekker CA, Baumgartner SE, Sumter SR, Ohme J. Beyond the Buzz: Investigating the Effects of a Notification-Disabling Intervention on Smartphone Behavior and Digital Well-Being. *Media Psychology*. 2025; 28(1), S. 162–88.
- [22] Altendorfer L-M. Herausforderungen und Kontroversen. In: Altendorfer L-M, Hrsg. *Social Media & Mental Health*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden; 2025, S. 23–7
- [23] Altendorfer L-M. Soziale Medien als Plattform für mentale Gesundheit: Darstellung und Themen. In: Altendorfer L-M, Hrsg. *Social Media & Mental Health*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden; 2025, S. 5–14
- [24] Geirhos A, Klein JP, Ebert DD, Baumeister H. Onlinetherapie verringert bestehende Lücken in der Versorgung. *Info Neurologie*. 2019; 21(10), S. 36–45.
- [25] Bundesministerium für Gesundheit. Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA); [updated 2025 Nov 11; cited 2025 Nov 11]. Available from: URL:<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/krankenversicherung/online-ratgeber-krankenversicherung/ärznei-heil-und-hilfsmittel/digitale-gesundheitsanwendungen.html>
- [26] Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. DiGA-Verzeichnis; [updated 2025 Okt 30; cited 2025 Nov 11]. Available from: URL:<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis?category=%5B%2277%22%5D>
- [27] Wolff LL, Rapp M, Mocek A. Kritische Prüfung der Evidenz dauerhaft aufgenommener psychosozialer digitaler Gesundheitsanwendungen in das Verzeichnis für erstattungsfähige digitale Gesundheitsanwendungen des BfArM. *Psychiatr Prax*. 2023; 50(2), S. 67–79.
- [28] Krämer R. Wirksamkeit der Online-Intervention Selfapy zur Behandlung depressiver Störungen: eine dreiarmige, randomisierte, kontrollierte Studie: Charité - Universitätsmedizin Berlin
- [29] Landgrebe M, Zwanzger P. Digitale Ansätze bei Depression und Angst. *Info Neurologie*. 2023; 25(1), S. 36–45.
- [30] Kaminski J, Machleid F, Wiegmann C, Klein JP, Rakitzis O, Haaf R et al. Digitale Gesundheitsanwendungen für depressive Störung in Deutschland : Eine narrative Übersicht über die Evidenz und Integration in die Behandlung. *Nervenarzt*. 2025; 96(5), S. 432–8.
- [31] Sprick U. Digitale Gesundheitsanwendungen in der Psychiatrie und Psychotherapie. *DNP*. 2024; 25(5), S. 30–4.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Bei Rückfragen kommen Sie gerne auf uns zu.

Prof. Dr. Susanne Hanefeld

 +49 (0) 641 309 6614



susanne.hanefeld@ges.thm.de

Sabrina Hanika (M.Sc.)

 +49 (0) 641 309 6693



sabrina.hanika@ges.thm.de

Katrin Lücker (M. Sc.)



katrin.luecker@ges.thm.de