

## Deutsches Gesundheitsbarometer – Psychische Gesundheit im Blick: Schwerpunkt heute „Nutzung von sozialen Medien (Plattformen und Messengerdienste)“

Das deutsche Gesundheitsbarometer ist eine neue bundesweite Online-Plattform, die das seelische Befinden sowie den Lebensstil in Deutschland regelmäßig erfasst. Es ist ein **Frühwarnsystem für die psychische Gesundheit** und hilft, **passgenaue Maßnahmen bedarfsorientiert zu entwickeln**. Wir alle können mitmachen – unter [www.deutsches-gesundheitsbarometer.de](http://www.deutsches-gesundheitsbarometer.de) – und dazu beitragen, die psychische Gesundheit in Deutschland besser zu verstehen und gemeinsam zu verbessern.

### Wann fand die aktuelle Datenerhebung statt?

September 2024 bis November 2025

### Wie viele Personen haben an der Erhebung teilgenommen?

**22.389 Personen**, repräsentativ für die deutsche Allgemeinbevölkerung ab 18 Jahren

### Wer nutzt soziale Medien in Deutschland und wie viel Zeit wird dort täglich verbracht?

- **96.1%** der Befragten nutzen soziale Medien, im Durchschnitt **3 h 18 min** täglich
- **Frauen (3 h 24 min)** nutzen etwas länger als **Männer (3 h 11 min)**
- Jüngere Menschen nutzen länger als ältere Menschen:
  - **unter 20-Jährige: 4 h 8 min; 20- bis 39-Jährige: 3 h 37 min; 40- bis 59-Jährige: 3 h 10 min; 60- bis 79-Jährige: 2 h 22 min; 80- bis 90-Jährige: 1 h 58 min**
- Bundesländervergleich: in **Hamburg (4 h 16 min)** und **Berlin (4 h 4 min)** wird am längsten genutzt, in **Mecklenburg-Vorpommern (2 h 53 min)** und **Bayern (3 h 1 min)** am kürzesten

### Bei wem liegt eine suchtartige Nutzung von sozialen Medien in Deutschland vor?

- Bei **27.6%** der Nutzenden liegt nach der international anerkannten Bergen Social Media Scale eine suchtartige Nutzung vor
- **Frauen (29%)** sind etwas häufiger betroffen als **Männer (25.4%)**
- In allen Altersgruppen gibt es Betroffene, v.a. aber bei **unter 20-Jährigen (51.3%)** und bei **20- bis 39-Jährigen (34.9%)**; andere Altersgruppen: **40- bis 59-Jährige: 22.9%; 60- bis 79-Jährige: 8.3%; 80- bis 90-Jährige: 4.6%**
- Bundesländervergleich: in **Berlin (38.7%)** und **Bremen (35.6%)** sind die meisten betroffen, in **Rheinland-Pfalz (23.6%)** und **Thüringen (24.4%)** gibt es vergleichsweise weniger Betroffene

**Fazit: Ein Großteil der deutschen Bevölkerung nutzt soziale Medien. Die tägliche Nutzungsdauer liegt zwischen 3 und 4 Stunden. Langfristig kann intensive Nutzung suchtartig werden. Die Suchtendenz in der deutschen Bevölkerung ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Rund ein Drittel der Nutzenden – bei jüngeren Personen sogar die Hälfte – zeigt ausgeprägte suchtartige Symptome, die den Alltag und ihre psychische Gesundheit beeinträchtigen können.**

### Wie können wir negative Langzeitfolgen dieser Entwicklung verringern?

#### Mögliche Handlungsschritte:

- **Digital-Detox:** Bewusste und kontrollierte **Reduktion der Nutzungszeit** von sozialen Medien, am besten zusammen mit anderen (Familie, Freunde, Arbeitskollegen), bereits 30 Minuten weniger pro Tag verbessern deutlich die psychische Gesundheit
- Mehr **positive Aktivitäten im Offline**, wie Sport und Brettspielabende mit Freunden
- **Guter Schlaf:** Feste Schlafzeiten, keine Nutzung von sozialen Medien kurz vor dem Einschlafen
- **Gesunde Ernährung und regelmäßige Kontakte in der realen Welt** (nicht online)

### Wer sind die Träger des Deutschen Gesundheitsbarometers?

Forschungs- und Behandlungszentrum für psychische Gesundheit (FBZ) der Ruhr-Universität Bochum und Deutsches Zentrum für psychische Gesundheit (DZPG), Standort Bochum-Marburg

Ansprechpartner: Prof. Dr. Jürgen Margraf, Apl.-Prof. Dr. Julia Brailovskaia