

Ein achtsamkeitsbasiertes Programm zur Reduktion der Soziale-Netzwerke Nutzungsstörung: Eine randomisierte kontrollierte Machbarkeitsstudie

Johannes Fendel^{1*}, Sarah Ly Brinkmann¹, Annabelle Christ¹

¹ *Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Freiburg, Medizinische Fakultät, Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, Freiburg im Breisgau, Deutschland*

* *Korrespondenz, E-Mail: johannes.fendel@uniklinik-freiburg.de*

© 2025 Johannes Fendel; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Hintergrund und Fragestellung

Eine „Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung“ (SNS) beschreibt den suchtartigen Konsum sozialer Netzwerke wie Instagram, Facebook, TikTok sowie Messenger-Dienste (z. B. WhatsApp, Signal). Obwohl derzeit nicht nach ICD-10 kodierbar, wird eine Einordnung unter „Andere spezifizierte Störungen durch Verhaltenssuchte“ (ICD-11 Code 6C5Y) diskutiert. Mit steigender Prävalenz wächst der Bedarf an effektiven Therapieansätzen. Ziel dieser Studie ist es, die Durchführbarkeit und vorläufige Wirksamkeit einer adaptierten, achtwöchigen, achtsamkeitsbasierten Gruppenintervention auf Basis des Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)-Programms zur Reduktion von SNS zu untersuchen.

Methoden

In einer zweizügigen, randomisierten, kontrollierten Machbarkeitsstudie werden Teilnehmende 1:1 per Minimization-Methode in eine Interventions- oder Wartekontrollgruppe zugeteilt. Nach Abschluss der achtwöchigen Intervention erhält die Wartekontrollgruppe ebenfalls das Programm. Messzeitpunkte sind t0 (Baseline, 0 Monate), t1 (Ende Intervention, 2 Monate) und t2 (Follow-up, 4 Monate). Primärer Endpunkt ist die Reduktion der SNS-Symptomschwere. Sekundäre Endpunkte umfassen Depressivität, Ängstlichkeit, funktionale Beeinträchtigungen, Einsamkeit, Schlafstörungen, Trait-Achtsamkeit und Lebenszufriedenheit. Potenzielle unerwünschte (medizinische) Ereignisse (adverse events) werden ebenfalls erfasst. Ergänzend erfolgt ein achtwöchiges Ecological Momentary Assessment (EMA) mit täglichen Erhebungen zu State-Achtsamkeit, Craving, Inhibitionskontrolle und affektivem Wohlbefinden. Wöchentlich dokumentieren Teilnehmende zudem Nutzungsdauer und -häufigkeit sozialer Netzwerke. Feasibility Parameter sind Kursanwesenheit, Erledigung der Hausaufgaben und Teilnehmer*innenzufriedenheit.

Ergebnisse

Die Datenerhebung läuft derzeit und wird im August 2025 abgeschlossen sein. Erste Ergebnisse können beim Deutschen Suchtkongress 2025 präsentiert werden.

Diskussion und Schlussfolgerung

Die Studie soll zeigen, dass das adaptierte MBRP-Achtsamkeitsprogramm gut durchführbar ist und erste Hinweise auf eine Reduktion der SNS-Symptomatik sowie positive Effekte auf sekundäre Outcomes liefert. Die EMA-Daten versprechen zudem vertiefte Einblicke in potentielle Wirksamkeitsmechanismen.

Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Ich bzw. die Koautorinnen und Koautoren erklären, dass während der letzten 3 Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten. Erklärung zur Finanzierung: Die Finanzierung erfolgte ausschließlich aus Eigenmitteln des Arbeitgebers.

