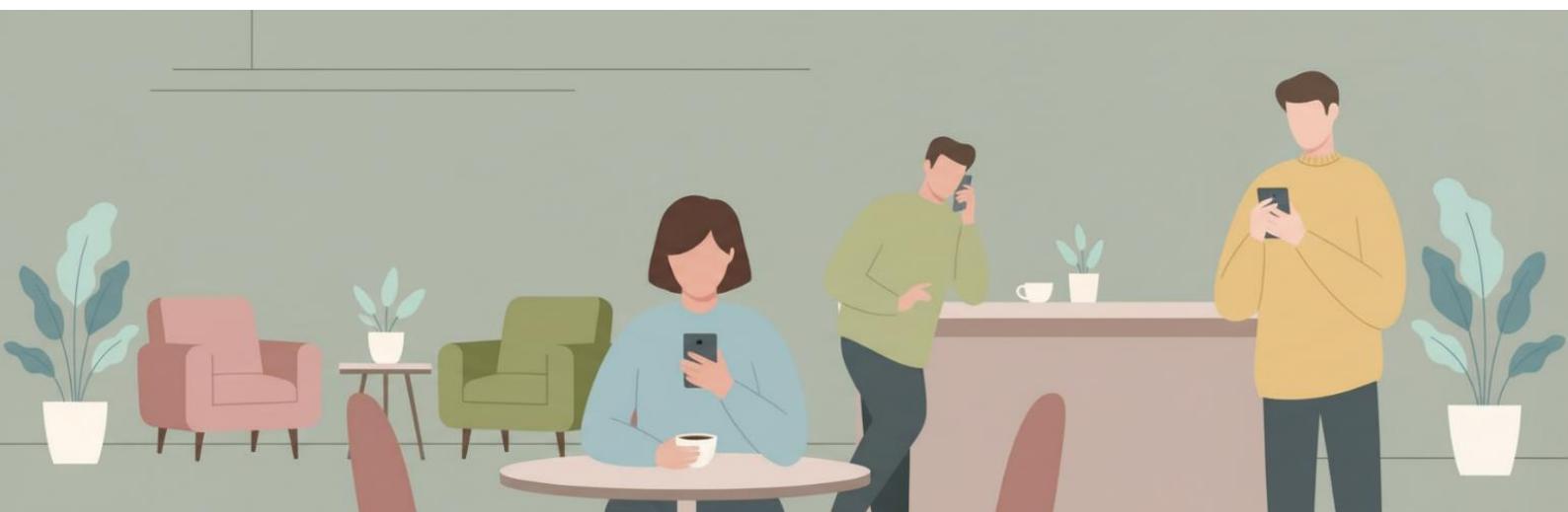


## Digitale Stressbewältigung mit der detoxi App

Evaluationsbericht (Kurzfassung)



## Evaluationsbericht

Autoren: Dr. Boris Gauß & Dr. Florian Caspari

### **Hintergrund**

Digitaler Stress entsteht, wenn die Anforderungen, die durch Nutzung von digitalen Technologien entstehen, die eigenen kognitiven und emotionalen Ressourcen überschreiten. Studien zeigen, dass für die Betroffenen ein deutlich erhöhtes Risiko für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen besteht. Viele Betroffene sind sich ihrer problematischen Verhaltensweisen grundsätzlich bewusst, schaffen es jedoch nicht ohne Unterstützung, ihre digitalen Gewohnheiten zu ändern

### **Intervention**

In dem App-basierten Programm „Digitale Stressbewältigung mit der detoxi App“ geht es darum, mit täglichen Selbsthilfeübungen und Wissenselementen („Missionen“) die Stressbelastung zu verringern sowie die Stressbewältigung und das Wohlbefinden zu verbessern. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf Stress, der im Zusammenhang mit der Nutzung von Smartphone und Internet entsteht. Das Programm hat einen Umfang von 40 Missionen, die für einen erfolgreichen Abschluss in einem Zeitraum von höchstens 9 Wochen bearbeitet werden müssen.

### **Wer wurde untersucht?**

An der Studie nahmen zu t0 insgesamt 920 Teilnehmende teil. 62% der Teilnehmenden waren weiblich, am häufigsten waren die Altersgruppen 30-39 Jahre (34%), 40-49 Jahre (22%) und 20-29 Jahre (19%) vertreten.

Zu Messzeitpunkt t1 liegen Daten von 465 Teilnehmenden, zu t2 von 461 Teilnehmenden vor, was einer Abschlussquote von 50,5% (t1) bzw. 50,1% (t2) entspricht. Für die Analyse der Wirksamkeit werden nur die Teilnehmenden betrachtet, die das Programm erfolgreich abgeschlossen und die zur Erfassung der Effekte eingesetzten wissenschaftlichen Fragebögen zu allen drei Zeitpunkten ausgefüllt hatten (Completer-Analyse, n=457). Zeitraum der Rekrutierung war Juni bis August 2025.

### **Was wurde untersucht?**

Der gesundheitliche Nutzen Präventionsprogramms wurde in einer quantitativen Beobachtungsstudie untersucht. Es wurden jeweils Vorher-Nachher-Vergleiche durchgeführt, um den Effekt des Programms zu bestimmen.

Als primärer Endpunkt wurde das allgemeine Stresserleben betrachtet; als sekundäre Endpunkte Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit, aktives Bewältigungsverhalten und positives Denken. Diese Endpunkte wurden in einer prospektiven Vorher-Nachher-Beobachtungsstudie zu drei Messzeitpunkten (t0: zu Beginn des Programms, t1: 9 Wochen nach t0, t2: 3 Monate nach t0) mit validierten Fragebögen erfasst.

## Was war das Ergebnis?

Nach 9 Wochen verringerte sich im Durchschnitt die allgemeine Stressbelastung (Cohen's  $r=0,60$ ) der untersuchten Personen, die das Programm erfolgreich abgeschlossen hatten.

Ebenfalls im Durchschnitt verbesserten sich Wohlbefinden (Cohen's  $r=0,49$ ), Selbstwirksamkeit (Cohen's  $r=0,44$ ) Lebenszufriedenheit (Cohen's  $r=0,41$ ), positives Denken (Cohen's  $r=0,37$ ) und aktives Bewältigungsverhalten (Cohen's  $r=0,42$ ). Alle diese Verbesserungen waren statistisch signifikant (gepaarte Wilcoxon-Tests,  $p<0,001$ ). Auch 3 Monate nach Start waren die signifikanten, positiven Effekte auf allen untersuchten Variablen weiterhin vorhanden.

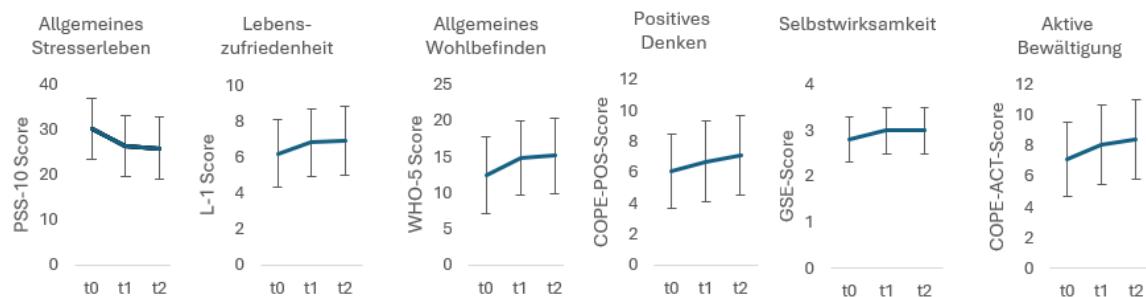


Abbildung 01: Effekte zu t0, t1, t2

## War die Verbesserung bedeutsam?

Für die erzielten Unterschiede wurden als statistische Größen die Effektstärken für alle untersuchten Variablen ermittelt. Alle Effektstärken lagen in einem mittleren bis hohen Bereich (Cohen's  $r$  zwischen 0,37 und 0,60). Das bedeutet, dass die gemessenen Verbesserungen in den untersuchten Variablen eine praktische Bedeutsamkeit haben.

Diese Ergebnisse belegen den gesundheitlichen Nutzen des App-basierten Präventionsprogramm „Digitale Stressbewältigung mit der detoxi App“ als eine wirksame Maßnahme zur Verringerung des allgemeinen Stresserlebens und zur Verbesserung der Stressbewältigung.



## Digitale Stressbewältigung mit der detoxi App

### Wenn das Handy zum Risikofaktor wird

Digitaler Stress entsteht, wenn die Anforderungen, die durch Nutzung von digitalen Technologien entstehen, die eigenen kognitiven und emotionalen Ressourcen überschreiten.

Studien zeigen, dass für die Betroffenen ein deutlich erhöhtes Risiko für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen besteht.

Viele Betroffene sind sich ihrer problematischen Verhaltensweisen grundsätzlich bewusst, schaffen es jedoch nicht ohne Unterstützung, ihre digitalen Gewohnheiten zu ändern.

### 5 Minuten pro Tag für mehr digitale Balance

Die für die Betriebssysteme iOS und Android verfügbare detoxi Health App bietet ein 9-Wochen Programm zur digitalen Stressbewältigung. Jeden Tag erhalten die Nutzenden eine kleine Aufgabe („Mission“), die sie dazu motiviert, ihre Online-Gewohnheiten zu verbessern und ihren digitalen Stress zu verringern.

### Zertifiziertes Präventionsangebot

Das Programm „Digitale Stressbewältigung mit der detoxi App“ ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Angebot zur Individualprävention nach § 20 SGB V zertifiziert.

### Zielgruppe

Das Programm richtet sich an Erwachsene im Alter von 18-65 Jahren mit einer erhöhten Belastung durch digitale Stressoren. Die Kernzielgruppe ist unter 39 Jahre alt, sehr digital affin und überdurchschnittlich gebildet.



### Kontakt

Dr. Boris Gauß

E-Mail: [info@detoxi.info](mailto:info@detoxi.info)

Web: <https://detoxi.info>

Tel.: +49 30 6920 6795 0