



DepriBuddy

Salutogene soziale Medien:

Zur Gestaltung eines Community-Buildings für die Gruppe depressiver Menschen

Kirschall, Sonja; Berg, Pia-Saskia; Guhleemann, Kerstin

Risiken der Nutzung Sozialer Medien bei Depressionen

Ein wesentlicher Faktor für die psychische Gesundheit sind zwischenmenschliche Beziehungen, deren Aufbau, Erhalt und Ausbau kontinuierliche soziale Aktivität erfordern. Für die Gruppe von Menschen, die unter Depressionen und der damit verbundenen Antriebslosigkeit leiden, sind haltgebende Sozialbeziehungen besonders wichtig, ihre Aufrechterhaltung kann jedoch schwierig sein. Hierbei könnten soziale Medien einen entscheidenden Beitrag leisten. Von solchen Verbundenheitstechnologien profitieren jedoch nicht alle Personengruppen in gleichem Maße. Studien zu den in der Social-Media-Forschung mit "rich get richer" und "poor get poorer" benannten Hypothesen (Aubry et al. 2024) legen nahe, dass sich der soziale Nutzen von Social Media vorrangig für die Gruppe der bereits extrovertierten und sozial aktiveren Nutzer*innen entfaltet, während Menschen mit kompensatorischen Bedarfen bei der Kontaktaufnahme und Kontaktpflege eher eine Steigerung ihrer Einsamkeit erleben (Teppers et al. 2014).

Wechselwirkungen zwischen sozialen Medien und depressiven Erlebensweisen (Kirschall/Guhleemann 2025)

Antriebsminderung, Sichtbarkeit & Ablehnungserfahrung

- Die Algorithmen von Social-Media-Plattformen belohnen hohe Aktivität mit Sichtbarkeit; nur sporadische Posts werden weniger User*innen angezeigt und generieren dadurch weniger Reaktionen, was Ablehnungserfahrung schürt.

Soziales Vergleichen, FOMO & Abhängigkeitsgefühle

- Idealisierte Selbstdarstellungen anderer fördern soziales Vergleichen und das Gefühl, etwas zu verpassen (FOMO), das gleichzeitig die Nutzer*innen in der Situation gebunden hält und Abhängigkeitsgefühle befördert.

Filterblasen & Depressionsspirale

- Algorithmen spiegeln und verstärken *biases*, auch negative Perspektiven oder doom scrolling – depressive Denk- und Wahrnehmungsmuster können sich verfestigen, indem vermehrt negative Inhalte vorgeschlagen werden.

Passive Nutzung & Selbstabwertung

- Passives Scrollen (ohne Interaktion), von dem sich gerade emotional instabile Nutzer*innen aufgrund von *addictive-design*-Gestaltungselementen schlecht lösen können, kann aufgrund der verschwendeten Zeit zu Selbstabwertung führen.

Ästhetik der Schnelllebigkeit & soziales Anschlussverlustempfinden

- Die durch Kurzformate hohe Taktung von Social-Media-Plattformen kann auf ein durch Depression verzerrtes Zeitgefühl der sozialen Retardierung (Fuchs 2015) treffen und dieses noch verstärken.

Salutogene Gestaltungselemente

Auf Basis von literaturbasierter und empirischer Arbeit im Projekt DepriBuddy wurden Gestaltungsstrategien sozial verbindender Medien entwickelt, die die o. g. Wechselwirkungen abbildern und zu einem zielgruppengerechten technisch gestützten Community-Building beitragen können.

Caring Questions und (Re-)Aktionsanreize

- Fürsorgliches Anstupsen der User*innen bei Inaktivität zur Förderung des Engagements

Ein problemsensibles Forum

- Geschützter Bereich zum Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen

Kuratierte Inhalte als Konversationshilfen

- Vorausgewählte Medieninhalte als Gesprächsanreize zur Aufmerksamkeitslenkung und Ablenkung

Alltagsnahe Challenges

- Gemeinsame Alltagsbewältigung in Gruppen für geteilte Erfolgserlebnisse

Online-Events zur sozialen Re-Synchronisierung

- Gemeinsames Erleben von Freizeitaktivitäten

Beruhend auf diesen Erkenntnissen entwickeln wir gemeinsam mit der Zielgruppe eine App:



AlltagsBuddies



Fazit

Die Konzeption reagiert gezielt auf gesellschaftsrelevante Symptome, die mit einer Depression einhergehen – etwa Antriebslosigkeit, Interessenverlust, Ablehnungserwartung und soziale Rückzugsneigung – und entwirft eine digital vermittelte Umgebung, die zur Aktivität anregt und soziale Verbundenheit fördert. Durch die Gestaltung unterstützender Kommunikationsräume, alltagsnaher Challenges und anregender Online-Events kann soziale Eingebundenheit auch bei antriebsgeminderten Personen gestärkt werden.

In der im Projekt entwickelten Betaversion der App „AlltagsBuddies“ werden erste Elemente der Konzeption umgesetzt und aktuell mit der Zielgruppe getestet.



Hier scannen!

Kontakt und weitere Infos

feedback@projektdepribuddy.de



Quellen:

R. Aubry, A. Quiamzade, L. Meier, Depressive symptoms and upward social comparisons during Instagram use: A vicious circle, Personality and Individual Differences 217 (2024) 112458. doi: 10.1016/j.paid.2023.112458.
T. Fuchs, Zeiterfahrung in Gesundheit und Krankheit, Psychotherapeut 2,60 (2015) 102-109. doi:10.1007/s00278-015-0010-2.
S. Kirschall, K. Guhleemann, Networks of Lifelines – Designing Digital Connectivity for Depressed Users, Proceedings of CONNECT'24 Workshop @ 24th ACM International Conference on Intelligent Virtual Agents (IVA), September 19, 2024, Glasgow, Scotland, UK, DuEPublico 2 (2025).
https://duepublico2.uni-due.de/receive/duepublico_mods_00084106?q=kirschall
E. Teppers, K. Luyckx, T. A. Klimstra, L. Goossens, Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect, Journal of Adolescence 37 (2014) 691-699. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.11.003.