SOCIAL MEDIA PAUSE

Reduziere deine Bildschirmzeit für eine bessere mentale Gesundheit!

Wie wirkt sich die ständige Nutzung von Social Media auf unsere psychische Gesundheit aus? Wie viel Bildschirmzeit ist zu viel? Werde Teil unserer Social-Media-Studie und finde mit uns heraus, wie du einen gesunden Umgang mit Social Media entwickeln kannst!

ZIELE DER STUDIE:

- Wir wollen herausfinden, wie viel Zeit du wirklich mit Social Media verbringst und dir helfen, diese zu reduzieren.
- Wir möchten verstehen, wie Social Media dein Wohlbefinden beeinflusst.
- Wir möchten herausfinden, wie du einen psychisch gesunden Social-Media-Konsum in deinen Alltag integrieren kannst.

WAS KOMMT AUF MICH ZU?

Du wirst zufällig einer der folgenden Interventionsgruppen zugeordnet:

- Entweder wirst du 4 Wochen lang Social Media nur noch eine Stunde am Tag nutzen
- Oder du setzt dir für 4 Wochen lang selbst ein tägliches Zeitlimit für Social Media

Während der Studie werden wir dir mehrmals Fragen zu deiner psychischen Gesundheit und deiner Schlafqualität stellen. Außerdem messen wir täglich deine Bewegung über einen Fitnesstracker.

WER KANN MITMACHEN?

Wir suchen Teilnehmende **zwischen 16 und 29 Jahren, die Social Media** (z.B. Instagram, Youtube, Snapchat, TikTok oder Facebook) **für mindestens 4 Stunden am Tag nutzen**. Für eine Teilnahme solltest du dich nicht in laufender psychiatrischer oder psychotherapeutischer Behandlung befinden.

WARUM MITMACHEN?

Stärke dein Wohlbefinden! Eine gesunde Balance zwischen digitaler Welt und realem Leben kann Stress reduzieren, die mentale Gesundheit fördern und deine Schlafqualität verbessern. Nach erfolgreicher Beendigung der Studie darfst du deinen **Fitnesstracker behalten**!

INTERESSIERT?
MELDE DICH AN UND SEI DABEI!

Schreibe uns einfach eine Mail an **socialmedia.kjp@uniklinik-ulm.de** mit deinem Namen und deiner Telefonnummer.

Nähere Infos findest du hier: **bit.ly/kjp-socialmedia**

Kontaktiere uns gerne bei Fragen über die Mailadresse!

Ein Projekt der

Baden-Württemberg Stiftung
WIR STIFTEN ZUKUNFT

UNIVERSITÄTS KLINIKUM ulm

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM