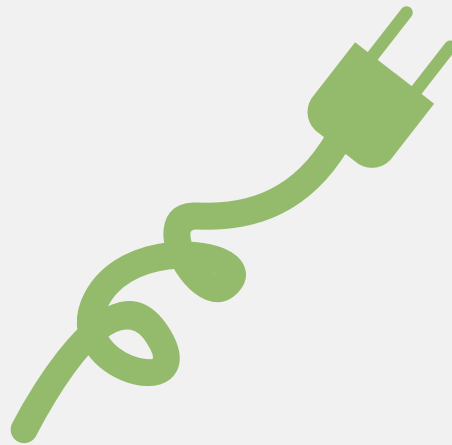


## Carepaket - Digital Detox



## Was ist Digital Detox?

Ein Digital Detox bedeutet, bewusst eine Auszeit von digitalen Geräten wie Handy, Laptop oder Tablet zu nehmen. In dieser Zeit wird die Nutzung stark eingeschränkt oder ganz pausiert – sei es für ein paar Stunden, einen Tag oder sogar länger. Ziel ist es, dem ständigen digitalen Reizfeuer – E-Mails, Nachrichten, Social Media – zu entkommen, um den Kopf freizubekommen, Stress abzubauen und wieder mehr im Hier und Jetzt anzukommen.

Digital Detox ist kein kompletter Verzicht auf Technik, sondern eine bewusste Entscheidung für mehr Achtsamkeit im Umgang damit. Es schafft Raum für echte Begegnungen, erholsamen Schlaf, Kreativität – und für den Blick nach innen: Wie oft greife ich eigentlich „nur mal kurz“ zum Handy? Und was macht das mit mir? In einer Welt, die nie offline ist, hilft der Digital Detox, wieder in Kontakt mit sich selbst und dem echten Leben zu treten.

## Für wen ist Digital Detox geeignet ?

Digital Detox ist für alle geeignet, die sich im Alltag oft gestresst, abgelenkt oder überfordert fühlen – vor allem durch die ständige Erreichbarkeit und den Druck, immer online zu sein. Besonders profitieren können:

- **Berufstätige**, die beruflich viel Zeit am Bildschirm verbringen und Schwierigkeiten haben, nach Feierabend abzuschalten.
- **Schüler\*innen**, **Studierende** und **Auszubildende**, die durch Social Media, Nachrichtenflut und ständiges Multitasking Konzentrationsprobleme und Unruhe erleben.
- **Eltern**, die sich mehr echte Zeit mit ihrer Familie wünschen – ohne ständige Smartphone-Unterbrechungen.
- **Menschen mit Schlafproblemen**, die abends schwer zur Ruhe kommen, weil der Blick aufs Display den Kopf nicht abschalten lässt.
- **Alle**, die mehr Achtsamkeit, Fokus und Lebensqualität im Alltag suchen.

Ein Digital Detox ist keine Frage des Alters – sondern der Bereitschaft, sich selbst und den eigenen digitalen Gewohnheiten bewusst zu begegnen. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben.

## Faktencheck: Warum weniger Bildschirm mehr Leben bedeutet



01

Durchschnittlich nutzen Menschen ihr Handy etwa 2,5 Stunden täglich und entsperren es rund alle zwölf Minuten – selbst innerhalb eines achtstündigen Tages mit Schlaf.

Physische Belastungen durch dauerhafte Handy-Nutzung: Dauerhafte Vorwärtsneigung beim Blick auf Bildschirme kann zu sogenanntem „Tech Neck“ führen – chronischen Nackenschmerzen oder Haltungproblemen. Auch fehlender Melatoninfluss durch Blaulicht stört den Schlaf.

02



03

Schutz durch offline sein: Bereits 48 Stunden ohne digitale Geräte können spürbar Stress abbauen, Ängste mindern und zu einem inneren Ruhegefühl beitragen.

Digitale Auszeiten fördern bessere zwischenmenschliche Verbindungen – durch echte Gespräche statt Ablenkung durch Geräte.

04



05

Klare wissenschaftliche Erkenntnisse: Eine systematische Untersuchung aus dem Jahr 2025 zeigt, dass ein Digital Detox unter anderem zu weniger Stress, besserem Schlaf und höherer Lebenszufriedenheit führen.

Ermutigende „Everyday“-Ergebnisse: In einer UK-Umfrage berichteten 71% der Befragten, die ihren Bildschirmkonsum reduziert hatten, über verbesserte psychische Gesundheit. 47% schiefen besser, 45% fühlten sich präsenter, und 42% spürten mehr Ruhe.

06



3

## Was sind die Gefahren von übermäßiger Mediennutzung?

Zu viel Zeit am Bildschirm kann sich negativ auf Körper, Geist und soziale Beziehungen auswirken. Hier findest du einige der häufigsten Risiken:

- **Mentale Erschöpfung** und **Reizüberflutung:** Dauerhafte Informationsflut überfordert das Gehirn – Konzentration, Kreativität und innere Ruhe leiden.
- **Stress** und **innere Unruhe:** Ständige Erreichbarkeit und das Gefühl, immer reagieren zu müssen, erhöhen das Stresslevel.
- **Schlafstörungen:** Blaulicht von Bildschirmen und digitale Reize am Abend stören den natürlichen Schlafrythmus.
- **Konzentrationsprobleme:** Multitasking und ständige Ablenkung durch Benachrichtigungen schwächen die Fähigkeit, fokussiert zu arbeiten oder zu lernen.
- **Vereinsamung** trotz digitaler Vernetzung: Oberflächliche Online-Kontakte können echte Nähe nicht ersetzen – und führen langfristig zu einem Gefühl von Leere oder Isolation.
- **Abhängigkeit** und **Kontrollverlust:** Viele Menschen merken nicht, wie oft sie zum Handy greifen. Die Nutzung wird zur Gewohnheit – oft unbewusst und schwer zu stoppen.
- **Vergleichsdruck** durch soziale Medien: Idealisierte Darstellungen auf Instagram & Co. können das Selbstwertgefühl senken und unrealistische Erwartungen erzeugen.
- **Bewegungsmangel** und **körperliche Beschwerden:** Langes Sitzen und wenig Bewegung führen oft zu Rückenproblemen, Verspannungen oder Kopfschmerzen.

Natürlich lassen sich digitale Medien nicht komplett vermeiden – und das ist auch gar nicht das Ziel. Ob im Job, in der Schule, im Studium oder im Alltag: Digitale Technologien bieten viele Vorteile und Chancen – etwa schnellen Informationszugang, flexibles Arbeiten, weltweite Vernetzung oder kreative Möglichkeiten. Ein Digital Detox bedeutet nicht, Medien grundsätzlich abzulehnen, sondern bewusst und reflektiert mit ihnen umzugehen. Es geht darum, Balance zu finden – zwischen digitalem Leben und realer Präsenz, zwischen Erreichbarkeit und Erholung.



## Teste dich!

Der Test hilft dir dabei, dein eigenes Nutzungsverhalten ehrlich einzuschätzen. Er ist keine Diagnose, aber ein guter erster Hinweis, ob dein Umgang mit digitalen Medien im gesunden Rahmen liegt – oder ob du dir eine Auszeit gönnen solltest.

Frage	Punktzahl 0 = gar nicht 4 = sehr stark
1. Fällt es dir schwer, mit der Internetnutzung aufzuhören, wenn du einmal online bist?	0 1 2 3 4
2. Nutzt du das Internet weiter, obwohl du dir vorgenommen hast, aufzuhören?	0 1 2 3 4
3. Sagen andere (z. B. Partner*in, Kinder, Eltern), dass du das Internet weniger nutzen solltest?	0 1 2 3 4
4. Verbringst du lieber Zeit im Internet, als mit anderen Menschen (z. B. Partner*in, Kindern, Eltern) zusammen zu sein?	0 1 2 3 4
5. Schläfst du zu wenig, weil du zu lange im Internet bist?	0 1 2 3 4
6. Denkst du auch ans Internet, wenn du gerade nicht online bist?	0 1 2 3 4
7. Freust du dich schon auf deine nächste Internetsitzung?	0 1 2 3 4
8. Denkst du, dass du das Internet seltener nutzen solltest?	0 1 2 3 4
9. Hast du schon versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen – aber es nicht geschafft?	0 1 2 3 4
10. Beeilst du dich mit deiner (Haus-)Arbeit, um schneller ins Internet zu können?	0 1 2 3 4 5

11. Nutzt du das Internet, um deinen Sorgen zu entfliehen oder negative Gefühle zu lindern?	<b>0 1 2 3 4</b>
12. Gehst du ins Internet, wenn du dich niedergeschlagen fühlst?	<b>0 1 2 3 4</b>
13. Vernachlässigst du deine täglichen Pflichten (z. B. Arbeit, Schule oder Familie), weil du lieber online bist?	<b>0 1 2 3 4</b>
14. Bist du unruhig, frustriert oder gereizt, wenn du das Internet nicht nutzen kannst?	<b>0 1 2 3 4</b>
<b>Summe</b>	

**Auswertung des Selbsttests:** Zähle alle Punkte zusammen, die du bei den 14 Fragen vergeben hast.

### **0–14 Punkte: Alles im grünen Bereich**

Dein Umgang mit digitalen Medien scheint ausgeglichen zu sein. Du nutzt das Internet bewusst und kannst es gut in deinen Alltag integrieren. Achte weiterhin auf gesunde Gewohnheiten – denn auch bei geringem Stresslevel ist digitale Achtsamkeit wichtig.

### **15–27 Punkte: Erste Warnsignale**

Du zeigst bereits gewisse Anzeichen von Überlastung durch Mediennutzung. Vielleicht fällt es dir schwer, abzuschalten, oder du greifst öfter unbewusst zum Handy. Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, bewusste Pausen einzuplanen und deine digitalen Routinen zu hinterfragen – kleine Veränderungen können viel bewirken.

### **28–42 Punkte: Belastung spürbar**

Deine Mediennutzung beeinflusst bereits spürbar deinen Alltag, deine Konzentration oder dein Wohlbefinden. Vielleicht fühlst du dich oft müde, gereizt oder überfordert. Ein gezielter Digital Detox – auch schon für wenige Stunden oder Tage – kann dir helfen, wieder mehr Klarheit und Ruhe zu finden. Überlege, feste offline-Zeiten oder digitale Rituale in deinen Tag einzubauen.

### **43–56 Punkte: Hoher Handlungsbedarf**

Dein Ergebnis deutet auf ein starkes Ungleichgewicht hin. Möglicherweise hat das Internet bereits einen zu großen Raum in deinem Leben eingenommen – auf Kosten von Schlaf, Beziehungen oder Lebensfreude. Nimm diese Signale ernst. Ein Digital Detox kann ein wichtiger Schritt sein – vielleicht unterstützt durch Gespräche mit Freunden, Familie oder auch Fachleuten (z. B. Psycholog\*innen oder Beratungsstellen).

## 8 Tipps für digitales Wohlbefinden

Digitales Wohlbefinden bedeutet, Technik so zu nutzen, dass sie dein Leben bereichert, statt es zu belasten. Es geht nicht darum, ganz auf digitale Medien zu verzichten – sondern darum, Balance zu finden: zwischen online und offline, zwischen Erreichbarkeit und Ruhe, zwischen Konsum und echter Verbindung. Fragen wie „Tut mir das gerade gut?“, „Brauche ich diese App wirklich?“ oder „Wie viel Zeit am Bildschirm fühlt sich noch gesund an?“ helfen dabei, bewusster mit digitalen Geräten umzugehen.

1.

Sprich mit Familien oder Freunden über digitalen Stress.

2.

Miste regelmäßig deine Social-Media-Accounts aus.

3.

Lass dich von der schönen Online-Welt nicht stressen: Vieles ist gescrriptet!

4.

Befreie dich von Abhängigkeiten und stelle z.B. Autoplay auf YouTube aus.



5.

Stelle an deinen Geräten Zeitlimits für die Nutzung von Social Media ein.

6.

Nutze Meldemöglichkeiten gegen Hasspostings, Mobbing und Fake-News etc.

7.

Schütze dein Profil mit Hilfe von Sicherheitseinstellungen.

8.

Mach dir Gedanken darüber, wie du das Internet positiv beeinflussen kannst.

## Gaming Disorder – Wenn Spielen zur Belastung wird

Digitale Spiele gehören für viele Menschen zum Alltag. Sie bieten Unterhaltung, Spannung, soziale Interaktion und eine Flucht aus dem stressigen Alltag. Doch was, wenn aus dem gelegentlichen Zocken ein ernsthaftes Problem wird?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2019 die sogenannte Gaming Disorder (auf Deutsch: Computerspielsucht oder Spielstörung) offiziell als psychische Erkrankung anerkannt. Sie beschreibt ein problematisches Spielverhalten, das das tägliche Leben stark beeinträchtigt.

### Woran erkennt man eine Gaming Disorder?

Folgende Anzeichen können auf eine Spielstörung hindeuten:

- Kontrollverlust über Beginn, Häufigkeit, Dauer und Ende des Spielens
- Vernachlässigung anderer Lebensbereiche, etwa Schule, Arbeit, Familie oder Freundschaften
- Trotz negativer Folgen wird das Spielen fortgesetzt
- Das Verhalten besteht über mindestens 12 Monate hinweg und führt zu spürbarem Leidensdruck oder Einschränkungen im Alltag

### Wichtig

Nicht jeder, der viel spielt, ist automatisch abhängig. Entscheidend ist, wie stark das Spielverhalten das Leben beeinflusst.

### Warum kann Spielen süchtig machen?

Digitale Spiele sind oft so gestaltet, dass sie durch Belohnungen, Wettbewerbe oder soziale Anerkennung ein starkes Glücksgefühl auslösen. Besonders Online-Multiplayer-Spiele bieten einen ständigen Reiz und motivieren zum „Dranbleiben“. Für manche Menschen wird das zur Flucht vor Problemen oder negativen Gefühlen.

### Was kann helfen?

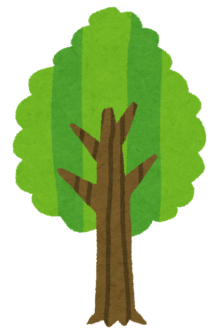
- **Selbstreflexion:** Wie viel Zeit verbringe ich mit Spielen? Was kommt dadurch zu kurz?
- **Digitale Auszeiten:** Gezielte Pausen oder ganze „Offline-Tage“ helfen, wieder bewusster mit Medien umzugehen.
- **Analoge Alternativen:** Bewegung, kreative Hobbys oder Gespräche mit anderen helfen beim Ausgleich.
- **Professionelle Hilfe:** Wenn der Alltag dauerhaft beeinträchtigt ist, sollte nicht gezögert werden, sich Unterstützung zu holen – z.B. durch Beratungsstellen, Therapeut:innen oder Suchtberatungen.

## Offline statt Online - Ideen für dein Leben Offline

Manchmal tut es gut, den Bildschirm einfach mal auszuschalten und sich dem echten Leben zuzuwenden – ganz ohne WLAN, Likes oder Dauer-Erreichbarkeit. Ob zur Entspannung, zum Nachdenken oder zum kreativ Sein: Offline-Zeit kann überraschend bereichernd sein.

Hier findest du Ideen, wie du deinen Alltag auch ohne Smartphone, Laptop oder Fernseher sinnvoll, schön und bewusst gestalten kannst:

- Schreib jemandem einen Brief oder eine Postkarte – ganz oldschool.
- Lies ein Buch – das, das du schon ewig angefangen hast oder ein neues aus der Bücherei.
- Pflanze etwas – auf dem Balkon, im Garten oder auf der Fensterbank.
- Geh spazieren – ohne Ziel, aber mit offenen Augen.
- Leg ein Tagebuch an – für Gedanken, Zeichnungen oder Ideen.
- Spiele ein Brett- oder Kartenspiel – allein oder mit anderen.
- Baste, male, häkle oder baue etwas mit den Händen.
- Höre Musik – ohne nebenbei zu scrollen oder zu chatten.
- Mache Yoga, dehne dich oder tanze einfach durch den Raum.
- Sortiere Fotos, Briefe oder Erinnerungen – analog, greifbar.
- Schreibe eine Liste mit Dingen, für die du dankbar bist.
- Leg dich auf den Boden und beobachte die Decke – oder den Himmel.
- Triff dich mit jemandem persönlich – auf einen Tee, zum Reden, zum Spazieren.
- Koche ein neues Rezept – ohne App, nur mit einem Kochbuch oder aus dem Kopf.
- Geh in ein Museum, in die Natur oder an einen Ort, den du noch nie besucht hast.
- Lege einen "handyfreien Tag" pro Woche ein – oder eine Stunde pro Tag.



Bestimmt hast auch du schon lange Ideen und Wünsche, die du gerne verwirklichen möchtest, oder? Nimm dir einen Moment Zeit, um deine Vorhaben aufzuschreiben. Oft sind es nämlich weniger Aufwand und Zeit, als wir zunächst glauben – der erste Schritt ist einfach, sie festzuhalten und loszulegen.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Mein Medienkonsum

So findest du heraus, wie viel Zeit du mit Medien verbringst: Moderne Smartphones haben eine praktische Funktion, mit der du sehen kannst, wie viel Zeit du täglich mit verschiedenen Apps und Medien verbringst. So kannst du deinen Medienkonsum besser verstehen und bewusst steuern.

### So funktioniert's:

1. Öffne auf deinem Handy die Einstellungen.
2. Suche nach dem Menüpunkt Bildschirmzeit (iPhone) oder Digitales Wohlbefinden / Nutzungsdauer (Android).
3. Dort findest du eine Übersicht, wie viel Zeit du heute oder in der letzten Woche mit einzelnen Apps verbracht hast. Notiere die wichtigsten Zahlen auf deinem Arbeitsblatt.

Art des Medienkonsum	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
Gaming								
Soziale Medien (Instagram, TikTok, Snapchat, BeReal, Pinterest...)								
Unterhaltung (YouTube, Fernseher, Streaming-Apps...)								
Arbeit / Lernen (Lern-Apps, E-Mails...)								
Kommunikation (WhatsApp, Nachrichten, Signal, Telefonieren...)								
Sonstiges (Ebay, Vinted, Online-Shoping)								
<b>Gesamtzeit</b>								

## Reflektionsfragen

Manchmal tut es gut, bewusst innezuhalten und den eigenen Umgang mit digitalen Medien zu betrachten. Diese Fragen können dich dabei unterstützen. Schon das Nachdenken darüber ist ein erster Schritt zu mehr Achtsamkeit im digitalen Alltag.

Nimm dir Zeit für das Beantworten der Fragen und tausche dich auch gerne mit deiner Familie, deinen Freund: innen und deiner Therapeutin oder deinem Therapeut aus.



**Welche Apps nutze ich besonders häufig - und warum?**

---

---

**Bei welchen Apps wünsche ich mir, weniger Zeit zu verbringen?**

---

---

**Auf welche Weise könnte ich meine Nutzung besser steuern?**

---

---

**Wann macht mir die Nutzung einer App wirklich Freude, und wann lenkt sie mich eher ab?**

---

---

**Wie fühle ich mich während und nach der Nutzung sozialer Medien?**

---

---

**Möchte ich die Zeit, die ich mit Medien verbringe, auch wirklich dafür nutzen?  
Was würde ich gerne stattdessen machen?**

---

---

**Nutze ich die Apps aus Gewohnheit und Langeweile oder aus bewusster Entscheidung? Was bedeutet das für meinen Konsum?**

---

---

## Filme & Dokumentationen

### **The Social Dilemma (Netflix)**

Diese preisgekrönte Doku beleuchtet, wie soziale Netzwerke unser Verhalten beeinflussen und welche psychologischen Mechanismen dahinterstecken.



### **Eine Woche offline und zurück | ARTE**

Ein Experiment, bei dem Teilnehmer eine Woche ohne digitale Medien verbringen, um die Auswirkungen auf ihr Leben zu erfahren.



### **The Circle**

The Circle (2017) ist ein Thriller mit Emma Watson und Tom Hanks, der sich mit den Themen Datenschutz, Überwachung und der Macht großer Tech-Konzerne beschäftigt.



## Apps

### **Forest**

1 Pflanze virtuelle Bäume, die wachsen, solange du dein Handy nicht benutzt. So bleibst du motiviert, offline zu bleiben und dich auf echte Aufgaben zu konzentrieren. Perfekt für alle, die spielerische Anreize mögen.

### **Ein guter Plan**

2 Für mehr Achtsamkeit im Alltag

## Podcasts

### **Digital Detox - Pause machen von Social Media & Co.?**

! Soziale Medien können uns im Alltag nutzen und viel Freude machen. Aber sie können auch viel Zeit vereinnahmen und sogar schaden. Wie genau, das merken wir, wenn wir eine Pause machen. Aber braucht es Digital Detox oder einfach die richtige Dosis?



### **#122 Digital-Detox-Expertin Monika Schmiderer: Wie wir der Social-Media-Sucht entkommen**

Im Podcast mit carpe diem-Host Holger Potye erklärt Digital-Detox-Expertin Monika Schmiderer, was das vernetzte Leben und die digitalisierte Welt mit uns machen.



## Bücher

### **„Die Kunst des digitalen Lebens: Wie Sie auf News verzichten und die Informationsflut meistern“**

Autor: Rolf Dobelli

ISBN: 978-3492994743

Rolf Dobelli zeigt in „Die Kunst des digitalen Lebens“, wie Nachrichten unsere Aufmerksamkeit rauben und uns oberflächlich informiert zurücklassen. Er wirbt für ein Leben ohne News und gibt praktische Tipps, wie man der Informationsflut entkommt. Das Buch lädt dazu ein, Ruhe, Klarheit und Fokus im digitalen Alltag zurückzugewinnen.

### **„Das erschöpfte Gehirn: Der Ursprung unserer mentalen Energie – und warum sie schwindet - Willenskraft, Kreativität und Fokus zurückgewinnen“**

Autor: Michael Nehls

ISBN: 978-3453218130

Das erschöpfte Gehirn“ von Dr. Michael Nehls zeigt, warum wir in einer Zeit leben, in der mentale Energie immer knapper wird. Konzentrationsschwierigkeiten, Entscheidungsprobleme und mangelnde Kreativität sind für viele Alltag – ein Zeichen unseres chronisch überlasteten „Hirn-Akkus“. Nehls macht deutlich, wie Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Umweltgifte, soziale Defizite und digitale Reizüberflutung unsere geistige Leistungsfähigkeit schwächen. Gleichzeitig erklärt er, wo im Gehirn unsere mentale Energie verankert ist und wie wir sie wieder aufladen können. Das Buch ist ein Appell, die eigenen Lebensgewohnheiten zu hinterfragen – und ein Wegweiser, Willenskraft, Fokus und Kreativität zurückzugewinnen.

### **„Das kleine Übungsheft Digital Detox – Einfach öfter mal abschalten“**

Autor: Alia Cardyn

ISBN: 978-3955501662

Smartphone, Tablet & Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Den größten Teil des Tages sind wir erreichbar, verfügbar - eben online. Das geschieht meist automatisch, reflexartig und hat häufig geradezu Suchtcharakter. Doch die Informationsflut und der Druck, nur ja nichts zu verpassen, beeinflussen Beziehungen, Verhalten und Wohlbefinden mehr als uns lieb ist. Zeit, einen neuen Umgang mit digitalen Geräten zu finden. Darum lädt dieses kleine Übungsheft Sie dazu ein, mithilfe einer „Detox-Kur“ Ihre ganz persönliche digitale Balance zu gewinnen.



## Hilfreiche Kontakte und Anlaufstellen

### Sofortige Unterstützung & Notfallnummern

In **Notfällen**, z.B. bei drängenden und konkreten Suizidgedanken, wende dich bitte an die nächste psychiatrische Klinik oder wähle den Notruf unter der Telefonnummer **112**.

#### **Telefonseelsorge (bundesweit)**

Telefonnummer: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (rund um die Uhr, anonym & kostenlos)

Online: Chat & E-Mail-Beratung



#### **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)**

Telefonnummer: 116 111 (kostenlos und anonym)

Öffnungszeiten: Montag bis Samstag, 14:00–20:00 Uhr



#### **Fachverband Medienabhängigkeit e.V.**

Hier finden Sie Beratungs- und Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige, die auf das Thema Medienabhängigkeit spezialisiert sind sowie regionale und bundesweite Ansprechpartner, die Ihnen Hilfe und Informationen vermitteln können.



#### **AktivOffline**

Ein kostenloses und vertrauliches Online-Beratungsangebot



### Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Düsseldorf und Umgebung findest du unter:  
[www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)



## Deine Meinung ist uns wichtig!

Mit dieser kurzen Umfrage möchten wir besser verstehen, wie unsere Care-Pakete bei dir ankommen – was du besonders magst, was dir vielleicht fehlt und wie wir sie noch weiter verbessern können.

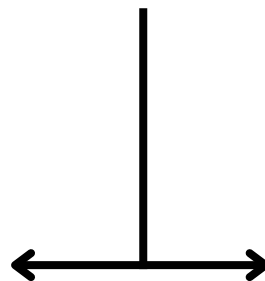
Die Umfrage dauert nur etwa **2–3 Minuten** und hilft uns, deine Bedürfnisse noch besser zu erfüllen.

Wenn du möchtest, dass deine **Antworten anonym bleiben**, gib bitte keine persönlichen Informationen wie Name, Adresse oder Ähnliches an.

**Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst!**



***Ich bin Betroffene:r/  
Angehörige:r***



***Ich bin Fachkraft***

Autorin: Yara Wewerinke genannt Reineremann

© 2025. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Für Nachdrucke, Vervielfältigungen oder sonstige Nutzungen wenden Sie sich bitte an die PsyOs GmbH. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht. [feedback@psychotherapeutensuche.de](mailto:feedback@psychotherapeutensuche.de)