

platoniq.health:

Evaluation der App gegen Einsamkeit

- **Präregistrierte** Evaluationsstudie mit etwa **100 Teilnehmer:innen**.
- **Longitudinales Design** mit Messungen nach 4 und 8 Wochen und **Einsamkeit** (UCLA-9) als Outcome.
- **Ergebnisse:** Mittelgroßer Effekt auf Einsamkeit zu T1 ($d = 0.7$, $p < .001$) und T2 ($d = 0.6$, $p < .001$).
- Zudem signifikant erhöhte **Sozialkompetenz** und **soziale Unterstützung**.



Unsere Partner

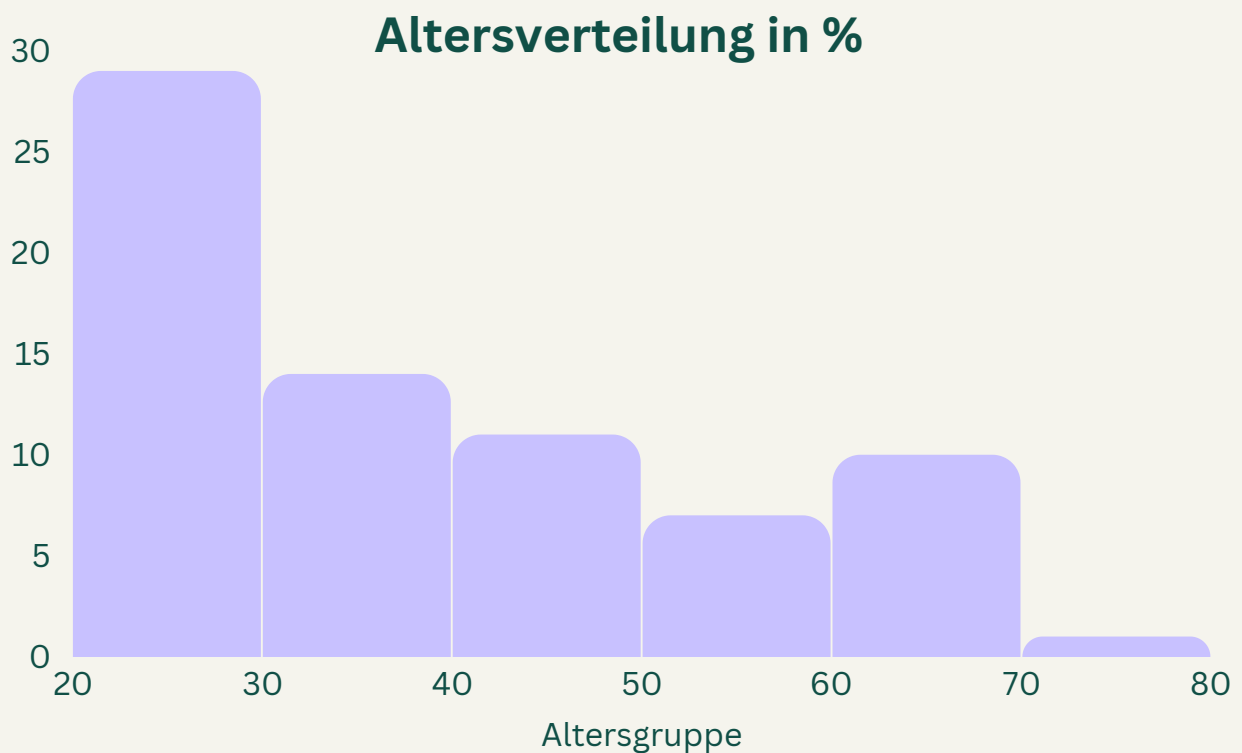


Teilnehmer:innen



Etwa **50%** zwischen **18 - 35 Jahre** alt

Signifikante Einsamkeitsbelastung zu Studienbeginn (M = 25.7, ab 18 erhöhte Einsamkeitsbelastung)



Ergebnisse



T0 zu T1: Nach 4 Wochen berichten **knapp 75% der Teilnehmer:innen** von einer **reduzierter Einsamkeitsbelastung**.

Effektgröße: Mittelgroßer Effekt
(Cohens $d = 0.7$, $p < .001$)

Followup: Auch nach 8 Wochen eine mittelgroße Reduktion der **Einsamkeit** ($d = 0.6$, $p < .001$).
Zudem signifikant erhöhte **Sozialkompetenz** (ICQ, $d = 0.46$, $p = .004$) und **soziale Unterstützung** (FSOZ, $d = 0.36$, $p = .02$).
Stressreduktion nicht signifikant.

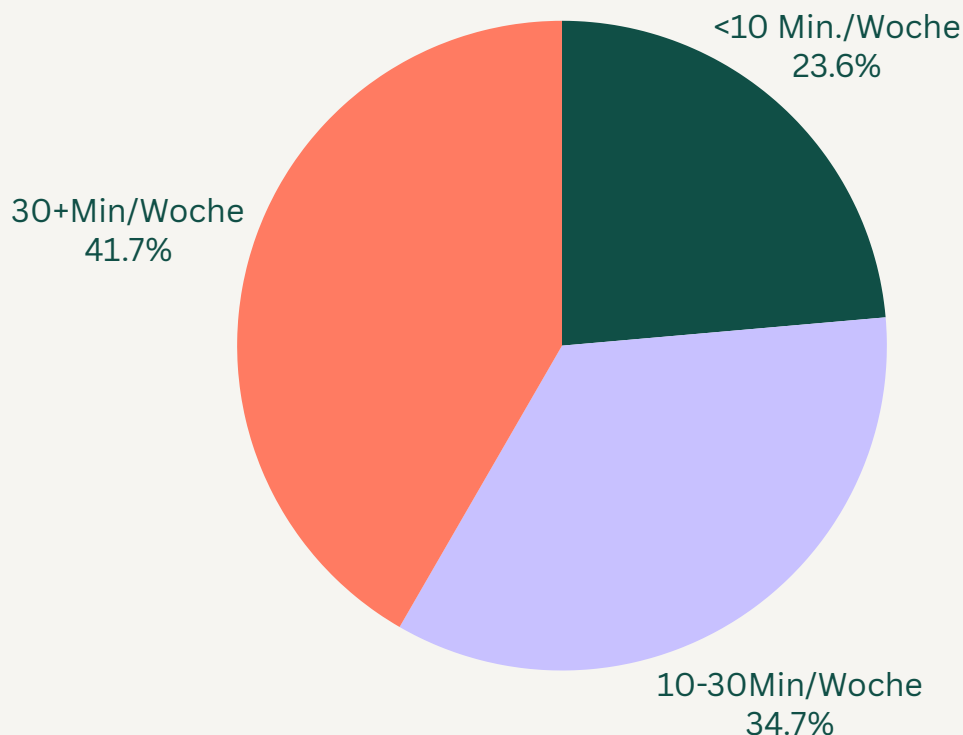
Veränderung der Einsamkeitsbelastung während der Studie



Appnutzung



Durchschnittlich wurden **24 Übungen** abgeschlossen und die App für über **2 Stunden** genutzt (≈ 25 Minuten pro Woche).



Limitationen und Ausblick

Kein signifikanter Stresseffekt, keine Kontrollgruppe, nur 8 Wochen Follow-Up und Drop Out.

Folgestudie geplant mit größerem Sample, längerem Follow-up und Kontrollgruppe.