

Digitale Gesundheitskompetenz.

Schlüssel zu Stressbewältigung & Resilienz – Chancen und Herausforderungen für die psychologische Praxis

Digital Health Literacy. Key to Stress Management & Resilience – Opportunities and Challenges for Psychological Practice

Silvia Vollstuber, Christina Breil & Leonie Sürth

Themenschwerpunkt Gesundheitskompetenz

Zusammenfassung

Die digitale Transformation des Gesundheitswesens eröffnet neue Möglichkeiten zur Förderung psychischer Gesundheit – insbesondere im Bereich Stressbewältigung und Resilienz. Digitale Angebote wie E-Mental-Health-Interventionen, Apps und Online-Programme können wirksam zur Stressreduktion und Stärkung psychischer Widerstandskraft beitragen. Voraussetzung für deren erfolgreiche Nutzung ist jedoch ein hohes Maß an digitaler Gesundheitskompetenz – also die Fähigkeit, digitale Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, kritisch zu bewerten und anzuwenden. Der Beitrag beleuchtet digitale Gesundheitskompetenz als Schlüsselressource für psychisches Wohlbefinden und fasst aktuelle empirische Befunde (2018-2024) zusammen. Im Fokus stehen praxisnahe Anwendungsmöglichkeiten für psychologische Fachkräfte in Österreich, etwa im Rahmen digitaler Stressbewältigung, resilienzfördernder Online-Tools und von E-Mental-Health-Angeboten. Zudem werden Herausforderungen wie soziale Ungleichheiten im Zugang („digital divide“), Risiken digitaler Überforderung (Technostress) und der Weiterbildungsbedarf im Gesundheitswesen diskutiert. Die Förderung digitaler Gesundheitskompetenz wird als zentrale Strategie verstanden, um psychologische Versorgung im digitalen Zeitalter wirksam, chancengerecht und evidenzbasiert zu gestalten.

Abstract

The digital transformation of healthcare opens new opportunities for promoting mental health – particularly in stress management and resilience. Digital tools such as e-mental-health interventions, apps, and online programs can effectively reduce stress and strengthen psychological resilience.

However, their successful use requires a high level of digital health literacy – the ability to find, understand, critically evaluate, and apply digital health information. This article highlights digital health literacy as a key resource for mental well-being and summarizes empirical findings from 2018 to 2024. The focus is on practical applications for psychological professionals in Austria, including digital stress management, online resilience tools, and e-mental-health services. Challenges such as social inequalities in digital access (“digital divide”), risks of digital overload (technostress), and the need for professional development in healthcare are also discussed. Promoting digital health literacy is presented as a central strategy for delivering effective, equitable, and evidence-based psychological care in the digital age.

1. Einleitung

Die fortschreitende Digitalisierung wirkt sich auf nahezu alle Lebensbereiche aus – einschließlich der Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens. Digitale Angebote wie Gesundheits-Apps, Online-Programme zur Gesundheitsförderung und Selbsthilfe oder telepsychologische Beratungen eröffnen neue Möglichkeiten im Umgang mit Stress und zur Förderung der Resilienz. Zugleich sind Menschen heute einer Flut von Online-Informationen ausgesetzt, deren Qualität und Vertrauenswürdigkeit stark variieren. Um in diesem digitalen Umfeld die eigene Gesundheit kompetent zu managen, gewinnt das Konzept der digitalen Gesundheitskompetenz (auch Digital Health Literacy) an zentraler Bedeutung. Eine gut ausgeprägte digitale Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung gilt als wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche digitale Transformation des Gesundheitswesens (Dratva, Schaeffer & Zeeb, 2024).

Während ein anderer Beitrag in dieser Ausgabe die allgemeine Gesundheitskompetenz thematisiert, rich-