

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Jahreskonferenz der Sucht-Selbsthilfeverbände in der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) am 28.02.2026 in Frankfurt/Main

28. Februar 2026

„Always on – Digitale Unterhaltung, Belohnungsmechanismen und die

Entstehung neuer Verhaltenssüchte“



Es lag wohl am Thema, dass der Durchschnitt der Teilnehmenden an der diesjährigen Jahreskonferenz erfreulicherweise deutlich jünger war als sonst. Für das Planungsteam der Veranstaltung war die Organisation nicht gerade einfach, da gleich drei Referenten kurzfristig absagen mussten. Dank der Flexibilität von Frau Schmitt, HLS und den Moderationstalenten Martin Meding, evangelische Suchtberatung Frankfurt und Andreas Gohlke, Regionale Diakonie Südhessen, konnte die Tagung jedoch ohne Informations- und Qualitätsverlust stattfinden

Die Grußworte der Sprecherin der Landeskonferenz Sucht-Selbsthilfe Hessen (LKSH) Elke Lenz beschrieben die Jahreskonferenz als Raum der Begegnung und des Austausches und die Sucht-Selbsthilfe selbst als Ort der Hoffnung und Veränderung. Hinter den digitalen Angeboten stehen oft ausgeklügelte Belohnungsmechanismen und eine Monetarisierung von digitalen Geschäfts-Modellen.

Staatssekretärin Dr. Optendrenk, Vertreterin der Schirmherrin und Staatsministerin Diana Stolz sowie Vorstandsvorsitzender der HLS Lars Lauer wünschten sich mehr Präventionsprogramme für Eltern und Kinder sowie Beschränkungen bei den Anbietern statt einfach nur Handy-Verbote.

Andreas Gohlke, langjähriger Dipl. Sozialarbeiter im Bereich Medienabhängigkeit, stellte das riesige, digitale Medienangebot von Streaming, Gambling, Gaming, über Social Media, Online Pornos, Online

Shopping bis zu Digitalen Partnerschaften und KI vor. Dynamiken von Games und sozialen Netzwerken können zu emotionaler Verstärkung, Anerkennung, Belohnung und Vermittlung von angeblicher Gemeinschaft führen. Game-Währungen verschleiern reale Käufe, und bei „One-Klick-Buys“ können Klicks nicht rückgängig gemacht werden. Individuelle Faktoren wie Schüchternheit, mangelnder Selbstwert, Depression, ADHS, soziale Phobien und Einsamkeit führen junge Menschen aus der Lebenswirklichkeit in die digitale Realität mit all ihren Fallstricken. Wenn junge Menschen die digitalen Medien zur Problemlösung nutzen, sich sozial zurückziehen und die Realität verlieren, kann das zu Mediensucht und auch zu körperlichen Merkmalen wie Zittern und Konzentrationsverlust führen. Die Selbsthilfe muss sich über das digitale Medienangebot schlauer machen, sich mit der Mediensucht auseinandersetzen und Hilfesuchende annehmen und nicht bewerten. Mediensucht wird im Rahmen von Verhaltenssüchten eingeordnet, wobei sie weniger über die Nutzungsdauer sondern über Kontrollverlust und negative Folgen für das soziale Leben definiert wird.

In zwei Workshops wurde die Thematik mit den Moderatoren Martin Meding und Andreas Gohlke vertieft.

Die Podiumsdiskussion, an der auch Hanna Gund vom Suchthilfezentrum der Caritas in Darmstadt teilnahm, machte deutlich, dass wir als Gesellschaft verpflichtet sind, uns inhaltlich mit einer sinnvollen Mediennutzung beschäftigen müssen. Verbote allein, ohne die Nutzung im Kontext (z.B. Arbeitskontext, digitaler Unterricht) zu sehen, sind wenig sinnvoll. Eltern sollten eine Vorbildfunktion haben und sich ein „Expertenwissen“ aneignen. Belohnungsmechanismen in den Medien sind „Mega“ für die Kinder lt. Hanna Gund!

„Was ist mein Beitrag“ war die abschließende Frage in der Podiumsdiskussion. Es gibt noch „Anderes“ im Leben, die Selbsthilfe kann z.B. Ersatzangebote für Suchtkranke anbieten. Die HLS will ihre Präventionsangebote weiter ausbauen. Eltern sollten mehr Interesse an digitalen Medien zeigen, denn die Kontakte der Kinder und Jugendlichen sind heute nun mal digitale, aber deshalb nicht schlechter geworden. Und die Sucht-Selbsthilfe muss mehr Gruppen für Mediensucht anbieten, im Raum Darmstadt gibt es z.B. keine SHGs für Hilfesuchende!

Zum Abschluss der Jahreskonferenz präsentierte Saskia Rössner sehr lebendig den von der HLS gestarteten Podcast „Mediensucht verstehen“, in dem Experten aus Wissenschaft und Praxis Mediensucht erklären und Tipps zur Selbsthilfe geben. Der Podcast ist über den Youtube-Kanal @webcareplus und alle gängigen Podcast-Plattformen verfügbar. Geplant sind bis 2027 5 Staffeln. In der ersten Staffel sind Kai Müller, Wissenschaftler an der Uni Mainz und Projektkoordinatorin Saskia Rössner zu Gast. Es geht u.a. um gedankliche Vereinnahmung, Interessenverlust, Gefühlsregulierung, Lügen und Fortführung der Sucht trotz negativer Folgen. Der Podcast macht deutlich, wie man Mediensucht erkennt und wie man durch Selbsthilfe gegensteuern kann.

Detlef Betz dankte abschließend dem Planungsteam der LKSH für ihre Organisation, den hervorragenden Moderatoren und Referenten sowie den sehr aktiven Teilnehmenden für ihre Aufmerksamkeit. Er schloss diese interessante und interaktive Tagung, die viele Anregungen für die Selbsthilfe bot.

Bischofsheim, 01.03.2026

Ursel Lux

Galerie-Bilder: Rudi Stadler

Willkommen zur Jahreskonferenz
der Sucht-Selbsthilfeverbände in der HLS

**„Always On – Digitale Unterhaltung, Belohnungsmechanismen
und die Entstehung neuer Verhaltenssüchte“**

am 28. Februar 2026
im Saalbau Gutleut in Frankfurt/Main





und die Entstehung neuer Verhaltenssü

am 28. Februar 2026

im Saalbau Gutleut in Frankfurt/Main









[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschalten sein
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)