Titel

Mediensucht verstehen – das Podcast-Projekt der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Datum / Uhrzeit

26.11.2025 / 14.00 bis 15.00 Uhr

Referentin

Saskia Rößner
Projektkoordinatorin webcare+

Hinweise

Vortrag

Inhalt

Zocken, Scrollen, Streamen - Wie viel Mediennutzung ist gesund? Ab wann bin ich süchtig? Wie wirken Medien eigentlich auf mein Gehirn? Und was kann ich tun, um mich zu schützen? Sucht man auf Podcast-Plattformen nach Inhalten zu Mediensucht, erhält man zahlreiche einzelne Folgen. Die Erkrankung ist jedoch viel zu komplex, um sie in nur einer Folge ausreichend besprechen zu können. Diese Lücke im öffentlichen Informationsangebot möchte die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. schließen. Der Erfolg verschiedener Suchthilfe-Podcasts zeigt, dass großer Bedarf an Audio-Infos besteht. Die etablierten Podcasts haben ihren Fokus jedoch vor allem auf stoffgebundenen Süchten, wie Alkohol oder Drogen. Die HLS hostet den ersten deutschsprachigen Podcast, der Mediensucht zum Hauptthema macht, über fünf Staffel hinweg, gestartet im September 2025 bis hinein ins Jahr 2027. Gefördert wird das Projekt von der TK in Hessen.