

Gemeinsame Presseinformation

Neuer Podcast erklärt Mediensucht und gibt Tipps zur Selbsthilfe

Frankfurt, 24. September 2025

Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) hat im September einen Podcast gestartet, in dem Expert*innen aus Wissenschaft und Praxis Mediensucht erklären und Tipps zur Selbsthilfe geben. Verfügbar ist der Podcast auf dem YouTube-Kanal @webcareplus und allen gängigen Podcast-Plattformen. Gefördert wird das Projekt durch die Techniker Krankenkasse (TK) in Hessen.

Geplant sind fünf Staffeln im Zeitraum bis Ende 2027 mit unterschiedlichen Schwerpunkten, jedoch alle zum Thema Mediensucht. In der ersten Staffel ist Kai Müller zu Gast, Psychologe und Wissenschaftler an der Universitätsmedizin Mainz und Mitglied im Fachverband Medienabhängigkeit. Mit ihm am Mikrofon sitzt Saskia Rößner, Projektkoordinatorin bei der HLS. Gemeinsam erklären die beiden, woran genau man Mediensucht erkennen und wie man mit Selbsthilfe-Tipps gegensteuern kann. Der Podcast adressiert vor allem Betroffene und Angehörige, aber auch Fachkräfte können ihn im Rahmen ihrer Arbeit einsetzen.

Am Ende jeder Staffel gibt es zudem ein Online-Live-Format über Zoom, in dem Zuhörende Fragen an die Expert*innen stellen können. Das Format mit Kai Müller findet am 9. Dezember 2025 ab 13 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Interessierte können sich über info@webcare.plus oder www.webcare.plus anmelden.

„Sucht man auf Podcast-Plattformen nach Inhalten zu Mediensucht, erhält man durchaus Ergebnisse. Die Erkrankung ist unserer Ansicht nach jedoch viel zu komplex, um sie in einer einzelnen Folge ausreichend besprechen zu können. Diese Lücke im öffentlichen Informations- und Selbsthilfeangebot möchten wir schließen“, erklärt Susanne Schmitt, Geschäftsführerin der HLS.

„Medienschucht ist ein noch relativ junges, aber zunehmend relevantes Gesundheitsrisiko, von dem gerade Kinder und Jugendliche betroffen sind. Leider werden Warnsignale häufig zu spät erkannt. Wir fördern das Projekt, weil es Betroffenen und Angehörigen niedrigschwellige Informationen und konkrete Handlungsempfehlungen bietet und die Menschen dort erreicht, wo sie ohnehin unterwegs sind – im digitalen Raum“, sagt Dr. Barbara Voß, Leiterin der TK-Landesvertretung Hessen. Saskia Rößner ergänzt: „Der Erfolg verschiedener Suchthilfe-Podcasts zeigt, dass tatsächlich Bedarf an Audio-Infos besteht. Die etablierten Podcasts haben ihren Fokus jedoch vor allem auf stoffgebundenen Süchten, wie Alkohol oder Drogen.“

Die HLS hat mit ihren Projekten webcare+ und „Digitale Teilhabe in Balance“ in den vergangenen Jahren Informationen zu Medienkompetenz, Medienschucht und Selbsthilfe mittels unterschiedlichster Medien bereitgestellt. Eine entscheidende Sparte fehlte bisher jedoch: Audio. Die Podcast-Nutzung steigt in den letzten Jahren stetig an und hat durch

die Pandemie einen Aufschwung ungeahnten Ausmaßes erlangt. Hörte 2019 noch jeder Vierte in Deutschland Podcasts, ist es inzwischen gut jeder Zweite. Die Anzahl der Nutzenden hat sich in nur wenigen Jahren verdoppelt. Knapp 40 Prozent hören mindestens wöchentlich, wenn nicht sogar täglich Podcasts. Dabei sind mehr als 85 Prozent der Podcast-Hörenden unter 40 Jahren, also in der Altersgruppe, die auch bei internetbezogenen Störungen die höchsten Zahlen aufweist.

Die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) ist der Zusammenschluss der Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und ihrer Mitgliedsorganisationen, die auf dem Gebiet der Suchtprävention und der Suchthilfe tätig sind. In der HLS sind nahezu alle hessischen Einrichtungen der Suchtprävention und Suchthilfe organisiert: 200 Einrichtungen im professionellen Bereich sowie 550 Selbsthilfegruppen. Die HLS finanziert sich aus Mitteln des Hessischen Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege sowie aus Spenden und Bußgeldern.

Als moderne und größte Krankenkasse in Deutschland vertritt die Techniker Krankenkasse (TK) die Interessen ihrer bundesweit fast 12,2 Millionen Versicherten – darunter über 1,1 Millionen Versicherte in Hessen – und setzt sich für ein leistungsstarkes, nachhaltig finanziertes Gesundheitssystem ein. Ihren Versicherten gewährleistet die TK Zugang zu einer qualitativ hochwertigen medizinischen Versorgung und digitalen Innovationen im Gesundheitswesen. Zudem fördert und unterstützt die TK die Arbeit von Selbsthilfegruppen, die sich auf die Prävention oder Rehabilitation von Erkrankungen konzentrieren.