

25. Suchtforum in Bayern

Digital gestützt, digital gefordert – Sucht und Hilfe im Wandel

Was macht digitale Medien so anfällig für das Entstehen von Suchtverhalten – und welche modernen Strategien helfen, Risiken rechtzeitig zu erkennen und Abhängigkeiten erfolgreich zu behandeln? Mit diesen Fragen beschäftigte sich das 25. Suchtforum in Bayern, das 2026 unter dem Motto „Digital gestützt, digital gefordert – Sucht und Hilfe im Wandel“ stattfand. Mehr als 600 Teilnehmende verfolgten das Onlineeinar, in dem Expertinnen und Experten aktuelle Entwicklungen in der digitalen Suchtprävention, –beratung und –versorgung vorstellten. Das Suchtforum ist eine Kooperationsveranstaltung der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), der Bayerischen Landesapothekerkammer (BLAK), der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen e. V. (BAS) sowie der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK Bayern).



Besorgniserregender Anstieg der Mediensucht

Nach Grußworten von Bayerns Staatsministerin für Gesundheit, Pflege und Prävention, Judith Gerlach, sowie von Dr. Sonja Mayer, Vizepräsidentin der BLAK, beleuchtete Dr. Klaus Wölfling (Universitätsmedizin der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz) die besorgniserregende Entwicklung der Internetabhängigkeit, insbesondere im Bereich sozialer Medien. Die Relevanz unterstrich er mit aktuellen Daten: Zwischen 2019 und 2023 habe sich die problematische Social-Media-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland von 8,2 auf 24,5 Prozent verdreifacht; die pathologische Nutzung sei mit 6,1 Prozent nahezu doppelt so hoch wie zuvor.

Als zentrale Ursache identifizierte Wölfling die stark optimierten, engagementbasierten Empfehlungsalgorithmen von Plattformen wie TikTok oder Instagram. Strukturelle Verstärker wie Push-Benachrichtigungen, automatisches Abspielen von Inhalten und Endlos-Scrollen erzeugten in Verbindung mit personalisierten Inhalten eine hohe Bin-

dungswirkung. Ein wesentlicher Risikofaktor sei die „Fear of Missing Out“ (FOMO) – die Angst, soziale Erfahrungen zu verpassen. Plattformmechanismen wie zeitlich begrenzte Stories oder „Gesehen“-Markierungen verstärkten diesen Effekt und stünden in engem Zusammenhang mit Depressionen, Angststörungen und Schlafproblemen.

Therapeutisch empfahl Wölfling neben Psychoedukation zu FOMO und kognitiver Umstrukturierung insbesondere die Förderung von Offline-Belohnungssystemen. Zudem ging er auf aktuelle Erkenntnisse zur Online-Sexsucht und zur Computerspielsucht ein, wobei er die zunehmende Bedeutung integrierter Glücksspiel-Elemente wie „Lootboxen“ hervorhob.

Suchthilfe zwischen Videochat, Apps und KI

Im Anschluss stellte Iris Scheuberth vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) die digitale Suchtberatungsplattform „DigiSucht“ in Bayern vor. Über

die Plattform könnten sich Betroffene, Eltern und Angehörige anonym und kostenfrei mit wohnortnahen Beratungsstellen vernetzen, Unterstützung per Chat oder Videochat erhalten oder persönliche Termine mit professionellen Suchtberatern vereinbaren. Nach dem erfolgreichen Modellstart 2022 befinde sich das Projekt seit 2025 in der bayernweiten Umsetzung. Mit inzwischen nahezu 100 beteiligten Beratungsstellen und mehr als 350 Beratern sei eine zeitnahe Versorgung im gesamten Freistaat gewährleistet; auch spezifische Zielgruppen wie Frauen oder Menschen mit Essstörungen fänden dort passgenaue Unterstützung. Bei den Beratungsthemen von Betroffenen stünden folgende Problemlagen im Vordergrund: Alkohol (37 Prozent), Cannabis (18 Prozent), Kokain (7 Prozent), Glücksspiele (7 Prozent), Aufputschmittel/Amphetamine (6 Prozent) sowie problematische Mediennutzung (6 Prozent).

Professor Dr. Sebastian Scherr (Universität Augsburg) präsentierte anschließend aktuelle Erkenntnisse zur Wirksamkeit digitaler Gesundheitsinterventionen. Im Mittelpunkt standen

bedarfsorientierte Unterstützungsangebote, die Suchterkrankte im Alltag punktgenau mit Impulsen versorgen – etwa durch Übungen, Motivationshilfen oder Erinnerungen an Bewältigungsstrategien. Über Smartphones oder Wearables würden dafür Daten wie Aktivitätsniveau, Umgebungsfaktoren oder physiologische Signale (zum Beispiel Herzfrequenz) erfasst, um situative Rückmeldungen zu ermöglichen. Scherr betonte das besondere Potenzial dieser Interventionen für Erwachsene mit Depressionen oder Angststörungen. Vorteile seien Skalierbarkeit, Ortsunabhängigkeit und ständige Verfügbarkeit; als Ergänzung zur klassischen Therapie stellten sie einen wertvollen Baustein in einem gestuften Versorgungssystem dar.

Dr. Nina Becker (Delphi – Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH) und Professor Dr. Robert Lehmann (Technische Hochschule Nürnberg) informierten über aktuelle Entwicklungen beim Einsatz künstlicher Intelligenz in der Suchthilfe. Ein Schwerpunkt lag auf „SuchtGPT“, einem vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Chatbot für Suchtfragen. Das System sei unter Einbindung von Fachexpertinnen und -experten sowie Betroffenen entwickelt worden und nutze große Sprachmodelle, um Fragen möglichst korrekt

und qualitätsgesichert zu beantworten. Seit der öffentlichen Freischaltung im September 2025 seien mehr als 9.500 Chatdialoge geführt worden, mit durchschnittlich vier Nachrichten pro Dialog. Zur Qualitätssicherung erfolge eine stichprobenartige Supervision durch Fachkräfte. In potenziellen Gefährdungssituationen – etwa bei der Ankündigung suizidaler Absichten – ver-

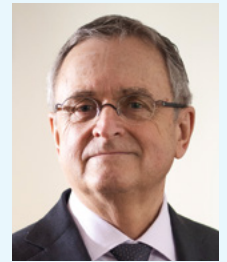
weise der Chatbot konsequent auf geeignete Anlaufstellen wie die Telefonseelsorge.

Abschließend folgten Vorträge zur digital gestützten Alkoholnachsorge sowie zur Ansprache neuer Zielgruppen durch Podcasts.

Florian Wagle (BLÄK)

Quitterer fordert stärkeren Kinder- und Jugendmedienschutz

Dr. Gerald Quitterer, Präsident der BLÄK, forderte in einer gemeinsamen Pressemitteilung der Suchtforums-Kooperationspartner einen deutlich stärkeren Kinder- und Jugendmedienschutz. „Etwa 25 Prozent aller 10- bis 17-Jährigen zeigen einer Untersuchung zufolge einen riskanten oder krankhaften Medienkonsum. Ich appelliere deshalb an die Bundesregierung, Konzepte für eine sinnvolle und abgestufte Begrenzung der Nutzung von Social-Media-Plattformen durch Kinder und Jugendliche zu entwickeln und umzusetzen. Diese könnten sich an den Empfehlungen der Leopoldina orientieren, die klare Leitlinien für einen gesundheits- und entwicklungsförderlichen Umgang mit digitalen Medien formuliert hat. Darüber hinaus muss die Altersbewertung von Games stärker überprüft werden“, so Quitterer. Überdies brauche es strengere Regeln für (Online-)Glücksspielwerbung sowie eine bundesweite Intensivierung von Aufklärungs- und Präventionskampagnen.“



Dr. Gerald Quitterer,
Präsident der BLÄK



© Fathema Murtaza

IHR NEUER ARBEITSPLATZ

WIR SUCHEN QUALIFIZIERTE MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER, DIE MIT UNS IN DEN BEREICHEN MEDIZIN, TECHNIK, ADMINISTRATION UND PROJEKTKOORDINATION HUMANITÄRE HILFE LEISTEN.

Unsere Teams sind in rund 60 Ländern im Einsatz. Werden Sie ein Teil davon!
Informieren Sie sich online: www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten

