

Presseinformation

Avatar statt Alltag: Neue Podcast–Staffel erklärt Videospielesucht

Frankfurt, 15. April 2026

Im April geht die Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS) mit ihrem Podcast „Mediensucht verstehen“ in die zweite Runde. In der neuen Staffel dreht sich alles um Videospielesucht. Zu Gast ist Behind the Screens, ein Team aus Psycholog*innen, die selbst leidenschaftlich gerne zocken. Gefördert wird das Projekt von der Techniker Krankenkasse in Hessen.

Spiele bieten nicht nur Spaß, sondern auch Erfolgserlebnisse und Geselligkeit. „Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland spielt digitale Spiele. Die Kriterien einer Videospielesucht erfüllen hingegen nur 4,5 %* der Kinder und Jugendlichen, bei den Erwachsenen sind es rund 1 %“, erklärt Susanne Schmitt, Geschäftsführerin der HLS. Computerspiele machen nicht automatisch abhängig. Gleichwohl lässt sich ein leichter Anstieg der pathologischen Nutzung bei den 10- bis 17-Jährigen beobachten.

Doch warum macht Zocken überhaupt so viel Spaß? Weshalb haben manche Games Suchtpotential und andere nicht? Wer ist besonders anfällig für Videospielesucht und wieso? Wo endet Spielspaß, wo beginnt Abhängigkeit und wo finden Betroffene Hilfe? Diese und noch mehr Fragen beantworten die Expert*innen von Behind the Screens in der neuen Podcast–Staffel. „In insgesamt zehn Folgen erklären wir, was beim Gaming im Gehirn passiert, welche Spiel–Elemente eine Sucht–Entstehung fördern können und welche Tricks Entwickler*innen nutzen, damit aus Zocken Abzocke wird“, verspricht Saskia Rößner von der HLS, die den Podcast moderiert.

Verfügbar ist die neue Staffel ab April 2026 auf YouTube und allen gängigen Podcast–Plattformen. Zum Abschluss der Staffel und anlässlich des bundesweiten Digitaltages findet am 26. Juni zudem ein Webinar mit Behind the Screens statt, in dem die Zuhörenden ihre Fragen direkt an die Expert*innen adressieren können. Die Teilnahme ist kostenfrei. Interessierte können sich über hls@hls-online.org oder www.hls-online.org anmelden.



Kontakt für Presse-Rückfragen

Susanne Schmitt, Geschäftsführerin

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Telefon: 069-71 37 67 77

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 Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege sowie aus Spenden und Bußgeldern.

*Die Zahl von 4,5 % stammt aus der DAK-Mediensuchtstudie 2025. Diese wurde erst nach Dreh der Podcast-Staffel veröffentlicht. Daher ist im Trailer der neuen Staffel noch von 3,4 % die Rede, welche aus der DAK-Mediensuchtstudie 2024 stammen.