



Herzlich
Willkommen!

PRÄVENTIONS-
KONFERENZ

2025

Länger besser leben **2025** Gesund leben: Im Spannungsfeld zwischen Gewohnheit und Sucht



ONE for YOU, ONE for Me:

über die Vielfalt von Suchterkrankungen
Dr. Roman Marek

"ALLES kann zur SUCHT werden"

In Deutschland:
mindestens **42%**
Abhängigkeit/Sucht
Störung

wollen wir
überhaupt
hinsehen?



"SUCHT"

Eigenes SUCHTPOTENTIAL
reflektieren können

kein neues
Phänomen:

Milz,-
EP- und Brech,-
Prunk,-
Habi,-
u.v.m!
SUCHT

UND:
RECHT auf
RAUSCH?

von: siechen/saugen



KRANKHEIT

Bedeutungs-
veränderung

VERLANGEN

Darstellung
von SUCHT heute

Diskriminierung,
Abgrenzung



ist SUCHT etwas
NATÜRLICHES?

Brauchen wir
Exzess?

auch Tiere
sind im
RAUSCH



DROGE
vs.
MEDIZIN



Neue MEDIN-
neue SÜCHTE



Verherrlichung
von DROGEN
& Konsum



MENSCHEN
mit Geschichten
in den FOKUS!

AMBIVALENZ

INES
SCHAFFRANEK



SOCIAL MEDIA im SOG

Jenny Lehnert-Ott

IST DAS NOCH NORMAL?

Wo ist der GENUSS geblieben?



Bewusstheit statt VERBOTE

- Warum folge ich der Person?
Ist das ausgeglichen
- Grenzen setzen
- Medienpädagogik

DOPAMIN KREISLAUF

- Wert-schätzung
- unmittelbares Feedback
- Erfolg
- Anerkennung

Para-soziale Beziehungen



Be real

- negative Folgen
→ werden akzeptiert
- Wesens-veränderung
- Online Kontakte > reale Kontakte



ABHÄNGIG-KEIT

- Experimentier-konsum
- Gelegenheits-konsum
- Gewohnheits-konsum

Funktions-konsum

Designtricks & Push notification
Immer grifflibere
FOMO
Algorithmen
Endlos-schleife
Gami-fication
ZUFLUCHTS-ORT



INES SCHAFFRANEK



Neue Ansätze zur SUCHTPRÄVENTION

& zur RÜCKFALLPROPHYLAXE

Prof. Dr. Rainer Spanagel



THEATER QUINTESSENZ



Länger besser leben 2025 Gesund leben: Im Spannungsfeld zwischen Gewohnheit und Sucht



MASTERCLASSES

VORBILD sein

Medien-Kompetenz lernen = Lebenskompetenz

Medien tagebuch

noch nicht genug BEWUSST-SEIN:

SIND WIR NICHT ALLE EIN BIßCHEN SÜCHTIG?

was macht die POLITIK?!

ZUCKER & ERNÄHRUNG

MEDIEN & KONSUM

Medienfreie Zonen
Einstellungen am Handy

Benachrichtigungen aus

Alternativen ausbauen

Kontingente ausmachen

Interesse zeigen

Neue MEDIKAMENTE

GLP1

OPEN SCIENCE

NEUE Ansätze in der Suchtforschung

Da kommt selbst KI nicht mit

verändern SUCHTVERHALTEN

INES SCHAFFRANEK

