

12. August 2026 | JJ e.V. - Jugendberatung und Suchthilfe Am Merianplatz in Frankfurt

Noch selbstbestimmt oder schon abhängig?

Smartphone, Social Media und digitale Medien begleiten uns selbstverständlich durch den Alltag. Doch wann wird aus häufiger Nutzung ein Problem? Im Rahmen der Frankfurter Psychiatriewoche beleuchten wir, woran problematische Mediennutzung zu erkennen ist, wie Abhängigkeit entstehen kann und wann es sinnvoll ist, genauer hinzuschauen.

Noch selbstbestimmt – oder schon abhängig?

Verhaltenssüchte im Alltag erkennen und einordnen

Vortrag und Podiumsgespräch



Donnerstag,
10. September 2026



19:00 – 21:00 Uhr



MITWIRKENDE



Dr. Anke Sonnenschein
Psychologin
Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Julia Bloß
Drogenreferat Frankfurt



Karolina Nowak
Jugendberatung und
Jugendhilfe e.V.

Eintritt
FREI



Veranstaltungsort
Haus am Dom Frankfurt
Domplatz 3 | 60311 Frankfurt am Main

Jugendberatung und
Jugendhilfe e.V.
Gutleutstraße 160-164
60327 Frankfurt

info@jj-ev.de
www.jj-ev.de

Das Smartphone ist immer dabei, Social Media nur einen Klick entfernt und digitale Angebote sind fester Bestandteil unseres Alltags. Sie ermöglichen Austausch, Unterhaltung und Information. Gleichzeitig fällt es manchmal schwer, das Handy aus der Hand zu legen oder die eigene Nutzung bewusst zu begrenzen.

Doch wann ist intensive Mediennutzung noch unproblematisch und wann entwickelt sich daraus ein problematisches oder abhängiges Verhalten? Woran lässt sich erkennen, dass die Nutzung zunehmend andere Lebensbereiche beeinflusst? Und lassen sich diese Fragen überhaupt eindeutig beantworten oder ist die Grenze zwischen intensiver Nutzung und Abhängigkeit weniger schwarz-weiß, als es auf den ersten Blick scheint? Was können Betroffene und Angehörige tun?

Im Rahmen der Frankfurter Psychiatriewoche nehmen wir die Nutzung von Smartphone, Social Media und digitalen Medien genauer in den Blick. Ein fachlicher Vortrag gibt Einblicke in die Entstehung und Merkmale problematischer Mediennutzung und zeigt auf, welche Faktoren eine Abhängigkeitsentwicklung begünstigen können.

Im anschließenden Podiumsgespräch werden unterschiedliche Perspektiven aus Wissenschaft, Beratung und Suchthilfe zusammengebracht. Gemeinsam mit Dr. Anke Sonnenschein von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Julia Bloß vom Drogenreferat Frankfurt und Karolina Nowak, Fachberaterin für Verhaltenssuchte von der Jugendberatung und Suchthilfe am Merianplatz (JJ e.V.) geht es darum, problematische Nutzung besser einzuordnen, Warnsignale zu erkennen und Möglichkeiten der Unterstützung aufzuzeigen.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten sowie an Betroffene, Angehörige und Fachkräfte.

Donnerstag, 10. September 2026 | 19:00–21:00 Uhr

Haus am Dom Frankfurt, Domplatz 3, 60311 Frankfurt am Main

Der Eintritt ist frei.