

Dokumentation Fachtag DigiSucht – Die Möglichkeiten der digitalen Beratung

Nicht nur während der Pandemie hat sich gezeigt, wie wertvoll digitale Beratungsformate sein können. Sie ermöglichen Menschen mit Suchtproblemen auch dann Unterstützung, wenn eine persönliche Begegnung nur eingeschränkt möglich ist, etwa aufgrund unzureichender infrastruktureller Anbindung oder unregelmäßiger Arbeitszeiten.

Das Land unterstützt den digitalen Ausbau der kommunalen Suchtberatung im Rahmen der Strategie „Sachsen-Anhalt Digital 2030“ sowohl ideell als auch finanziell. Sachsen-Anhalt ist bislang das einzige Bundesland, das im Rahmen von DigiSucht LSA digitale Beratung zusätzlich fördert, unter anderem durch Stellenanteile, Öffentlichkeitsarbeit sowie technische Ausstattung im Rahmen des Corona-Sondervermögens.

DigiSucht ist eine bundesweite, trägerübergreifende Plattform für Menschen mit Suchtproblemen sowie für Angehörige. Die Plattform ermöglicht eine ortsunabhängige, datensichere Beratung und ergänzt die bestehenden analogen Angebote der Suchthilfe ([DigiSucht: digitale Suchtberatung, professionell und anonym](#)).

Am 18. Mai 2026 hat die Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt diese Thematik aufgegriffen und einen Fachtag zu digitalen Beratungsmöglichkeiten im Feld der Suchtberatung in Magdeburg veranstaltet. Unter dem Titel „DigiSucht – die Möglichkeiten der digitalen Beratung“ kamen Fachkräfte aus Suchthilfe, -beratung und -prävention, Suchtkoordinator:innen sowie Akteur:innen aus Politik und aus dem Sozialministerium an diesem Tag zusammen und diskutierten aktuelle Entwicklungen, Praxiserfahrungen sowie Risiken und Chancen digitaler Beratungsangebote.

Darüber hinaus wurden die bisherigen Erfahrungen mit DigiSucht in Sachsen-Anhalt vorgestellt und Perspektiven für die zukünftige Weiterentwicklung digitaler Beratungsangebote im Land aufgezeigt.

Nachfolgend werden die jeweiligen Beiträge zusammenfassend dargestellt und relevante Erkenntnisse herausgestellt:

Ergebnisse des Fachtages

Fachvorträge

Vortrag 1: Erfahrungen mit DigiSucht in Sachsen-Anhalt – Nadine Stephan (Leiterin der Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt)

Frau Stephan führte mit der Präsentation zu dem Projekt DigiSucht thematisch in den Fachtag ein. DigiSucht als bundesweite trägerübergreifende digitale Suchtberatungsplattform findet inzwischen in 14 Bundesländern Einsatz. In Sachsen-Anhalt wird digitale Suchtberatung über die Plattform DigiSucht durch 20 Beratende in sechs Beratungsstellen an 12 Standorten angeboten. Sachsen-Anhalt hebt sich dadurch hervor, dass es das einzige Bundesland ist, welches Suchtberatungsstellen im Rahmen von DigiSucht zusätzlich fördert. Mit Mitteln des Landes aus dem Corona-Sondervermögen wird das Landesprojekt DigiSucht LSA umgesetzt. Hinsichtlich der Anzahl der Registrierungen steht Sachsen-Anhalt 2025 im Bundesländervergleich mit 24,23 Registrierungen pro 100.000 Einwohnenden über 15 Jahren an zweiter Stelle. Dabei sind es vor allem jüngere Zielgruppen unter 30 Jahren, Frauen sowie Angehörige, die DigiSucht als Zugangsweg zur Suchtberatung nutzen. Alkohol stellt bei Betroffenen und Angehörigen das am häufigsten angefragte Beratungsthema dar. Eltern nehmen das digitale Angebot insbesondere für eine Beratung zum Thema Mediennutzung in Anspruch. Am Ende des Vortrages stellte Frau Stephan die Perspektiven für die Zukunft von DigiSucht in Sachsen-Anhalt sowie die strategische Weiterentwicklung und Finanzierung vor.

Vortrag 2: Dark Patterns – Manipulative Designs in Digitalen Welten – Anita Neutag (Referentin für Suchtprävention bei fjp>media e.V., Fachstelle Medienpause)

Frau Neutag nahm die Teilnehmenden des Fachtages DigiSucht mit in die Welt der „Dark Patterns“ – der manipulativen Designs.

Bereits zu Beginn des Vortrages wurde deutlich, dass die Frage der Haltung gegenüber Medien(nutzung) wesentlich bei der Diskussion ist. Die gegenwärtige Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen muss bei der Frage nach einer angemessenen Mediennutzung verstanden, angenommen und gestaltet werden. Dabei gilt es anzuerkennen, dass Medien einen nicht mehr wegzudenkender Bestandteil des täglichen Lebens darstellen. Das Aufwachsen in einer digitalen Welt gehört für mehrere Generationen zum Alltag, wobei sich die Art und Ausstattung der Medien über die Jahrzehnte hinweg verändert hat.

Nachdem Frau Neutag den Zuhörenden diese Haltung anhand von aktivierenden Fragen nähergebracht hat, referierte sie zu den „Dark Patterns“. Unter „Dark Patterns“ werden psychologische Tricks verstanden, welche bei der Entwicklung von Webseiten und Apps eingesetzt werden, um Nutzer:innen zu einer gewünschten Handlung zu verleiten. Diese

Mechanismen sind darauf ausgelegt, einen Nutzer bzw. eine Nutzerin möglichst lange und wiederkehrend auf einer App zu halten und auf diese Weise zu binden. Die Mechanismen arbeiten u. a. mit Dringlichkeit und Druck.

Zum Ende des Vortrages stellte Frau Neutag Erste-Hilfe-Maßnahmen für ein gesteigertes digitales Wohlbefinden dar. Hier wurden Tipps wie bspw. die zeitliche Begrenzung der Medienzeit, die Einrichtung bildschirmfreier Zonen oder auch die Aufwertung analoger Zeiten genannt. Hinsichtlich des letzten Punktes wurde im Publikum festgestellt, dass es jedoch häufig an attraktiven analogen Räumen mangle, die eine wirkliche Alternative für Kinder und Jugendliche bieten (Stichwort: Jugendarbeit).

Abschließend zeigte Frau Neutag dem Publikum hilfreiche digitale Unterstützungsangebote auf. Dazu zählen Webseiten mit Selbsttests zu Streaming, Gaming oder Social Media, das ISIS / ISIS kids- Online Elterstraining, der „Breaking the Game“-Onlinekurs für einen gesunden Umgang mit Videospiele.

Als es um die Frage von Prävention und Aneignung von Medienkompetenz ging, stellte sich die Frage nach der Zuständigkeit und Verantwortlichkeit. Neben der institutionellen Verantwortung wurde hier insbesondere auf die Bedeutung der Eltern Erziehungsarbeit verwiesen.

Als ein zentraler Punkt wurde die Partizipation von Kindern und Jugendlichen angesprochen. Insbesondere bei der Mediennutzung ist der Standpunkt der Kinder und Jugendlichen zu berücksichtigen: So berichten nicht zuletzt Kinder und Jugendliche selbst bereits von der empfundenen Belastung durch die Allgegenwärtigkeit von Medien in ihrem Alltag.

Im Nachgang des Vortrages wurde der Bedarf an Fortbildung im „Umgang mit Medien-sucht“ seitens der Suchtberatungsstellen geäußert. So wird in den Suchtberatungsstellen zwar zu digitalem Suchtverhalten beraten, bei Spezialisierungsbedarf jedoch auch gezielt an entsprechende Fachstellen weitervermittelt.

Vortrag 3: Digitale Suchtberatung im Wandel: Entwicklungen und Trends – Petra Risau (Diplom-Pädagogin und selbstständige Referentin für Onlineberatung und Blended Counseling)

Im zweiten Vortrag des Tages referierte Frau Risau zu Online-Beratung / Blended Counseling. In einem ersten Schritt schaffte sie für das Publikum ein gemeinsames Verständnis von dem Begriff der Onlineberatung. Sie stellte heraus, dass es sich bei Online-Beratung keineswegs um eine „Beratung light“ handele. Sie fordere gleichermaßen entsprechende Qualifikationen für die Durchführung von Onlineberatung. Zudem müsste diese mit ihren jeweiligen Vorteilen und Risiken als eigenständige Beratungsform verstanden werden. Online-Beratung umfasst dabei neben der sprachlichen auch die schriftbasierte Beratung, welche gerade bei sensiblen, scham- oder angstbesetzten Themen Anwendung

finden kann, denn Online-Beratung kann auch einen Schutzraum darstellen. An der Stelle wurde die Frage aufgeworfen, ob und inwieweit durch Schreiben Nähe entstehen könne. Im Publikum näherte man sich der Frage an und fand den Konsens, dass auch durch Schreiben ein Beziehungsaufbau stattfindet, der Verbindlichkeit, Halt und Struktur vermittelt. Darüber hinaus können durch das Schreiben selbstreflexive Prozesse angestoßen werden. Es kann der ersten Entlastung, als Ventilfunktion und Selbstoffenbarung dienen.

Im nächsten Schritt eröffnete Frau Risau die Vielfalt der Beratungssettings mit ihren jeweiligen Möglichkeiten und Grenzen. So können verschiedene Settings als Möglichkeitsräume genutzt werden, bspw. die asynchrone Beratung über einen Messenger-Dienst als Reflexions- und Nachdenkraum. Der Einsatz der Beratungssettings variiere dabei stets nach Zielgruppe, Ziel, Beratungsschwerpunkt usw.

Exemplarisch wurden digitale Angebote der (Sucht-)beratung aufgegriffen, bspw. die Webseite von DigiSucht, hilfe-telefon-missbrauch.online, [U25]-Du bist mir wichtig oder die katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung.

Als ein Vertiefungsthema sprach Frau Risau über die Messenger Beratung, die als multimediales und -modales Tool mehrere Kommunikationskanäle vereint. Messenger Beratung gewinnt zunehmend an Bedeutung. Zudem lässt sich ein steigender Bedarf danach verzeichnen, gerade bei der Zielgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie bei Menschen mit Fluchterfahrungen.

Abschließend wurde auf das Thema „KI in der Beratung“ eingegangen. Viele Menschen fühlen sich durch KI wie ChatGPT gefühlt und gesehen. Hier entstand die Frage, ob das Thema „Quasisozialer Beziehungsaufbau und Abhängigkeitsverhältnisse zu KI und ChatGPT“ in der Suchtberatung angekommen ist. Als problematisch wurde betrachtet, dass bei Ratsuchenden oft Unsicherheit herrscht, ob sie mit einem Chat-Bot oder einem echten Menschen kommunizieren. Eine valide Alternative stellt „Sucht GPT“ dar.

Als Resümee gab Frau Risau dem Publikum mit:

Es geht nicht mehr um die Frage, ob Online-Beratung sinnvoll ist, sondern darum, wie sie konzipiert sein muss, um effektiv zu wirken.

Bei Online-Beratung geht es nicht mehr allein um die Frage der Anonymität, sondern um die Frage: Wann ist welches (Online-)Beratungssetting für welche Person, mit welchem Anliegen und in welcher Phase sinnvoll und effektiv?

Workshops

Im Anschluss an die Vorträge startete die rotierende Workshop-Session. Parallel liefen die Workshops „Digitale Beratung gestalten: Ressourcen, Strukturen und Motivation (Petra Risau)“ sowie „Digitale Beratung verstehen: Einblicke und Erfahrungen aus der Telefonseelsorge (Ute Mertens)“.

Der **Workshop 1** startete mit einem Austausch zum Thema Online-Beratung sowie der Frage, inwieweit Blended Counseling als Tool in die Beratungspraxis von DigiSucht integriert und genutzt werden kann.

In Kleingruppenarbeit trugen die Beteiligten Chancen und Herausforderungen der Online-Beratung zusammen und diskutierten über die Rahmenbedingungen, die Online-Beratung braucht.

Bei den Chancen wurden insbesondere die Niedrigschwelligkeit und Autonomie der Ratsuchenden hervorgehoben.

Bei den Risiken wurde der Umgang mit Kontaktabbrüchen diskutiert.

Bezüglich des Einsatzes von Blended Counseling auf der DigiSucht-Plattform wurden folgende Punkte aufgegriffen:

- Einsatz von bspw. Messengerberatung → Was ist überhaupt leistbar?
- Für DigiSucht braucht es
 - eine gute und kontinuierliche Ausfinanzierung → derzeit ist die Planungssicherheit bei DigiSucht nicht gegeben
 - eine offene Haltung der Kommunen
 - eine gute Ausstattung, funktionierende Technik/Tools/Internet
 - einen besseren Zugang für Beratende
- die Effektivität, Notwendigkeit und der Nutzen von DigiSucht muss verdeutlicht werden → DigiSucht dient als ergänzendes Tool zur Beratung vor Ort

Im **Workshop 2** wurde die Arbeit der TelefonSeelsorge als Angebot der Beratung vorgestellt. Zunächst stellte Frau Mertens die Arbeit der TelefonSeelsorge mittels eines kurzen Filmes vor. Anschließend folgte ein Austausch zur Arbeit der Telefonseelsorge. Häufige Fragen waren bspw.:

- Wann ist die TelefonSeelsorge zu erreichen? Die Ehrenamtlichen arbeiten in Schichten. Eine Schicht dauert vier Stunden. Es werden jeweils drei Schichten im Monat übernommen.
- Über welche Kanäle wird die Seelsorge angeboten? Bei der TelefonSeelsorge Magdeburg wird Beratung über das Telefon und per E-Mail angeboten.

- Wer arbeitet bei der TelefonSeelsorge? Größtenteils arbeiten Ehrenamtliche bei der TelefonSeelsorge, die zuvor eine umfassende Qualifikation durchlaufen haben.
- Mit welchen Anliegen wird die TelefonSeelsorge kontaktiert? Es kommen Anfragen zu vielen verschiedenen Themen. Oftmals sind es Problemlagen wie bspw. Lebenskrisen, Erkrankungen, Suchterfahrungen und häufig auch Einsamkeit.
- Wie wird damit umgegangen, wenn Selbst- oder Fremdgefährdung besteht? Gibt es Kriseninterventionspläne? Die konkreten Maßnahmen hängen stark von der Situation ab. Bei akuter Gewaltandrohung versuchen die Ehrenamtlichen, deeskalierend einzuwirken, und motivieren den Anrufenden dazu, Hilfe anzunehmen oder den Notruf zu wählen. In Notfällen können auch Einsatzkräfte hinzugezogen werden.