



## Pressemitteilung

Hamburg, 2. Februar 2018

### **"Time-to-Balance" - neues Onlineangebot zum Thema Internetabhängigkeit startet zum Safer Internet Day**

Der Safer Internet Day am 6. Februar 2018 wirbt für einen kontrollierten und selbstbestimmten Umgang mit dem Internet. Ein unausgewogenes Verhältnis zwischen Online- und Offlineaktivitäten ist nicht nur ein Problem von Jugendlichen, sondern betrifft auch viele Erwachsene. SUCHT.HAMBURG und die Landesvertretung Hamburg der Techniker Krankenkasse (TK) nehmen dies zum Anlass und starten mit "Time-to-Balance" ein Online-Unterstützungsangebot für Betroffene, Angehörige und Eltern.

Bei vielen Menschen ist die Verunsicherung groß, wann ein Mediennutzungsverhalten noch als normal zu bewerten ist, und ab wann eine Abhängigkeit droht. Laut der aktuellen JEBUS-Studie verbringen rund acht Prozent der 18 bis 25-Jährigen Männer zu viel Zeit mit Computerspielen und 15 Prozent der Frauen mit Sozialen Medien, Streaming- und Shoppingportalen.

"Nur ein Teil der Betroffenen und Angehörigen sucht sich bislang professionelle Unterstützung im Hilfesystem. Diese Brücke wollen wir nun mit 'Time-to-Balance' bauen und bieten ihnen direkt und unkompliziert eine erste Unterstützung bei dem Thema Internetabhängigkeit", so Christiane Lieb, Geschäftsführerin von Sucht.Hamburg. Anonym und kostenlos können sich Hilfesuchende auf der Online-Plattform informieren, eine für sie passende Beratungsoption wählen, um sich direkt mit einer Fachperson oder anderen Betroffenen im Forum in Verbindung zu setzen. Das Angebot soll auch jene ermutigen, die sich noch nicht direkt an eine Suchthilfeeinrichtung wenden wollen. "Time-to-Balance" soll ein erster Schritt sein, um die Kontrolle über ihre Mediennutzung wiederzuerlangen.

Passend zu dem Thema hat die TK bereits im vergangenen Jahr einen Film für Berufseinsteiger veröffentlicht, der junge Erwachsene für einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien sensibilisiert. "Gerade diese Altersgruppe steht privat wie beruflich vor vielen Herausforderungen, bei denen sich ein übermäßiger Medienkonsum negativ auswirken kann", sagt Maren Puttfarcken, Leiterin der TK-Landesvertretung Hamburg. "Daher ist es wichtig, dass sie den gesunden Umgang mit den Medien lernen.

"Time-to-Balance" ist ein Angebot im Rahmen des Projekts "Netz mit Web-Fehlern?", das die TK-Landesvertretung Hamburg gemeinsam mit SUCHT.HAMBURG bereits seit dem Jahr 2010 umsetzt. Zentrales Anliegen ist, Betroffenen und Angehörigen dabei zu helfen, sich selbst zu organisieren. Die gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung dieses oft ausweglos erscheinenden Problems kann helfen, Halt zu finden.

Das gesamte Angebot steht allen Nutzern ab sofort unter [www.webfehler-hamburg.de](http://www.webfehler-hamburg.de) zur Verfügung. Am 6. Februar gibt es neben einem Gruppenchat für Eltern um 20:30 Uhr auch offene Termine für eine 1:1 Sprechstunde.



**Hinweis an die Redaktion**

Den Film "Digital ins Berufsleben" der TK finden Sie online unter [www.tk.de](http://www.tk.de), Webcode 952196.

**Rückfragen für SUCHT.HAMBURG**

Colette See

Referentin SUCHT.HAMBURG

Tel. 040 - 28499180

[see@sucht-hamburg.de](mailto:see@sucht-hamburg.de)

**Rückfragen für die TK**

Luise Zink

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 040 - 6909 5513

[luise.zink@tk.de](mailto:luise.zink@tk.de)