

# Offene Fragen?

Hier gibt es Antworten:



Stempel Beratungsstelle



Time to Balance

E-Mail: [info@timetobalance.de](mailto:info@timetobalance.de)

[www.timetobalance.de](http://www.timetobalance.de)

Das Projekt wurde entwickelt von Sucht.Hamburg gGmbH mit finanzieller Unterstützung der Techniker Krankenkasse.

**SUCHT**  
HAMBURG



LOGIN?  
LOG OUT!

Internetabhängigkeit und  
Computerspielsucht



# Login? Logout!

- Vergessen Sie beim Scrollen oft die Zeit?
- Stehen Gaming und Internet an erster Stelle?
- Ufert der Medienkonsum Ihres Kindes aus?

Antworten auf Ihre Fragen zu Internetabhängigkeit, Computerspielsucht und ausgewogenem Medienkonsum bietet das Onlineportal Time to Balance von Sucht.Hamburg gGmbH und der Techniker Krankenkasse.

## Über das Projekt

Time to Balance unterstützt Betroffene, Angehörige und Eltern bei der Einschätzung des Medienkonsums. Hier können Sie sich informieren, eine Beratungsstelle finden und sich mit einer Fachperson austauschen - anonym und kostenlos.

## Unsere Angebote

- Online-Selbsttest
- Mailberatung
- Chatangebote
- Regelmäßige Sprechstunde
- Praktische Alltagstipps
- Informationen zu Sucht- und Erziehungsberatungsstellen in Hamburg

## Wöchentliche Sprechstunde

Sie haben Fragen oder benötigen Unterstützung? Sprechen Sie mit uns in unserer kostenlosen Sprechstunde unter [www.timetobalance.de](http://www.timetobalance.de)

