

## Pressemitteilung

21. Dezember 2018

### **Zeit abzuschalten? - Selbsttests auf „Time-to-Balance“ für Erwachsene und Eltern gibt Rückmeldung zur Mediennutzung**

Ein ausgewogener und selbstbestimmter Umgang mit dem Internet stellt heutzutage nicht nur für Jugendliche eine Herausforderung dar, sondern auch immer mehr Erwachsene signalisieren einen Kontrollverlust. 64 Prozent haben das Gefühl, im Internet Zeit zu verschwenden und sogar ein Drittel der befragten 18-24-Jährigen fürchten bereits „internetabhängig“ zu sein, so eine aktuelle Studie des Deutschen Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet.

Auf dem Online-Angebot „Time to Balance“ erhalten hilfeschuchende Erwachsene ab jetzt die Möglichkeit mit einem Selbsttest eine erste Einschätzung ihrer Mediennutzung. Ein weiterer Test gibt verunsicherten Eltern eine Rückmeldung, ob ihre Tochter/ihr Sohn bereits zu hohe Bildschirmzeiten hat.

„Ein problematischer Umgang mit Computerspielen, Sozialen Medien oder pornographischen Inhalten entwickelt sich in der Regel schleichend. Die negativen Folgen einer unkontrollierten Nutzung sind weitreichend und gehen von Konzentrations- und Produktivitätsverlusten über depressive Phasen bis hin zum völligen Rückzug, erklärt Christiane Lieb, Geschäftsführerin von SUCHT.HAMBURG. Und weiter: „Um zu erkennen, ob das eigene Nutzungsverhalten in eine Einbahnstraße führt, ist eine Einschätzung von außen wichtig.“

Neben dem Selbsttest 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.

„Time-to-Balance“ ist ein Angebot im Rahmen des Projekts „Netz mit Web-Fehlern?“, dass die TK Landesvertretung Hamburg gemeinsam mit SUCHT.HAMBURG bereits seit dem Jahr 2010 umsetzt. Zentrales Anliegen ist es, Betroffenen und Angehörigen dabei zu helfen, sich selbst zu organisieren. Mit dem interaktiven Angebot sollen Betroffene frühzeitig erreicht werden und für die bestehenden Hilfemöglichkeiten in Hamburg sensibilisiert werden.

Das Internetangebot finden Sie unter [www.webfehler-hamburg.de](http://www.webfehler-hamburg.de).

