



Pressemitteilung

4. Februar 2019

Immer am Handy oder vor dem PC? It's time to Balance! - SUCHT.HAMBURG veröffentlicht Beratungsvideo am Safer Internet Day

Zu viel Zeit im Internet und vorm Bildschirm, das ist nicht nur ein Problem von Jugendlichen. Auch immer mehr Erwachsene stellen sich die Frage, ob ihre Onlinenutzung noch ein gesundes Maß hat.

Dies verdeutlicht auch die Zahl von über 5.500 Hamburgerinnen und Hamburgern, die sich im Jahr 2018 mit Hilfe der Internetberatungsseite „Time to Balance“ über Suchtberatungsstellen informiert, einen Selbsttest zur ersten Einschätzung der Mediennutzung gemacht oder direkt Online-Hilfe in Anspruch genommen haben.

Damit künftig noch mehr Menschen von dem Angebot „Time to Balance“ profitieren können, veröffentlicht die Fachstelle SUCHT.HAMBURG zum Safer Internet Day ein kurzes Video, das Erwachsene anregen soll, sich mit den eigenen Nutzungsgewohnheiten kritisch auseinanderzusetzen und bei Problemen zur Inanspruchnahme des Hilfesystems ermutigt. Das Angebot „Time to Balance“ spricht dabei auch jene an, die sich noch nicht an eine Suchthilfeeinrichtung wenden wollen.

„Wir wissen, dass die Entscheidung, frühzeitig externe Hilfe in Anspruch zu nehmen, Leidenszeiten verkürzen und sich positiv auf eine langfristige Verhaltensänderung auswirken kann. Nur ein Teil der Betroffenen und Angehörigen sucht sich bislang professionelle Unterstützung im Hilfesystem“, so Christiane Lieb, Geschäftsführerin von SUCHT.HAMBURG. „Mit dem Video, das die TK-Landesvertretung Hamburg möglich gemacht hat, wollen wir noch mehr Menschen ermutigen, die anonyme und kostenlose Hilfe von „Time to Balance“ in Anspruch zu nehmen und bei Bedarf eine passende weiterführende Beratungsoption zu finden.“

„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 es, Betroffenen und Angehörigen dabei zu helfen, sich selbst zu organisieren. Das Onlineangebot soll ein erster Schritt sein, um die Kontrolle über die Mediennutzung wiederzuerlangen.

Hinweis an die Redaktion

Das Internetangebot und das Video finden Sie unter www.webfehler-hamburg.de oder unter www.tk.de (Suchnummer 2042068).



Rückfragen für SUCHT.HAMBURG

Colette See

Referentin SUCHT.HAMBURG

Tel. 040 - 28499180

see@sucht-hamburg.de

Rückfragen für die TK

Luise Zink

Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 040 - 6909 5513

luise.zink@tk.de

