

---

## Das Projekt webcare+

**ich klick mich weg...! Das muss nicht so sein! Das Internet, mit all seinen Facetten, bietet Raum für Information, für soziale Kontakte und ist als Unterhaltungs- und Freizeitmedium nicht mehr wegzudenken. Doch ab wann ist viel Zeit im Internet zu viel? Ab wann wird das Smartphone, Tablet oder der Laptop als Zugang zur digitalen Welt, zum Problem?**

Digitale Medien sind zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden. Die Debatte, welche Chancen und Risiken die Digitalisierung bereithält ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Der Bedarf nach einer kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Nutzungsverhalten digitaler Medien, nach Reflektion und Denkanstößen ist gestiegen. Aus diesem Grund hat die HLS nun eine **umfangreiches Informationsplattform mit einem Online-Magazin entwickelt, die sich dem Gedanken der Selbsthilfe verpflichtet fühlt**. Das Portal lädt dazu ein, sich über Möglichkeiten und Grenzen digitaler Medien zu informieren und auszutauschen und so die individuelle Kompetenz zu stärken, das eigene Nutzungsverhalten digitaler Medien frühzeitig zu reflektieren. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Digitales mit Mehrwert genutzt werden kann, ohne Analoges aus dem Blickfeld zu verlieren. Die [Techniker Krankenkasse \(TK\) in Hessen](#) unterstützt das Projekt webcare+ im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Die Webseite von webcare+ ist über <https://webcare.plus> erreichbar.

Weitere Informationen zum Projekt erhalten Sie [hier](#).

Sie können webcare+ auch über unsere Social Media-Kanäle folgen (s. Kasten rechts).

## Das Projekt webC@RE

**webC@RE war das Vorgängerprojekt zu webcare+ und wurde von 2013 bis 2017 von der HLS mit finanzieller Unterstützung der Landesvertretung der Techniker Krankenkasse Hessen durchgeführt. webC@RE verstand sich als ein innovatives Hilfeangebot für Menschen mit problematischem Nutzungsverhalten an Bildschirmmedien.**

Nach Angaben der Bundesdrogenbeauftragten gelten in Deutschland bislang etwa 560.000 Menschen als internetabhängig. Die Dunkelziffer derer, die digitale Medien so schädlich nutzen, dass sie anderen sozialen, schulischen oder beruflichen Kontakten gar nicht mehr oder nicht mehr angemessen nachkommen, liegt jedoch weitaus höher.

In der wissenschaftlichen Forschung zu diesem Thema konnte eine soziale Isolation und eine gesteigerte Antriebshemmung als Hauptgründe dafür ausgemacht werden, dass betroffene Menschen oftmals keine Hilfeeinrichtung aufsuchen (können). Das heißt: viele Angebote von Beratungsstellen und im Selbsthilfekontext werden nicht ausreichend wahrgenommen, da die Menschen (noch) nicht von ihrem Smartphone, Tablet oder PC wegkommen. Gerade in der Selbsthilfe – im Suchthilfebereich oftmals eine erste und wichtige Stufe der Hilfe und Unterstützung – kommen Angebot und Menschen mit einem problematischen Internetnutzung noch zu wenig zueinander.

Die HLS und die TK in Hessen haben im Jahr 2013 diese Lage als Auftrag verstanden und das Projekt webC@RE ins Leben gerufen, das sich diesem Umstand angemessen gewidmet hat.

webC@RE übertrug den Grundgedanken der Selbsthilfe in den virtuellen Raum: Selbsthilfe geschieht durch die Begegnung und das Gespräch mit Menschen in einer ähnlichen Situation. Im Rahmen des Projektes war es Betroffenen von einem exzessiven Nutzungsverhalten an Bildschirmmedien und deren Angehörigen möglich, an einer virtuellen Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

## Auszeichnung für WebC@RE

Im Mai 2014 zeichnete die Bundesdrogenbeauftragte, Frau Marlene Mortler, webC@RE als Projekt des Monats aus.

## Weitere Informationen

Weitere Informationen zum Projekt webcare+ können von der Internetpräsenz <https://webcare.plus> abgerufen werden.

Außerdem hat webcare+ Auftritte in folgenden Social Media-Kanälen:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Instagram](#)

[Youtube](#)

[Google+](#)

Informationsflyer, die im Rahmen des Vorgängerprojektes webC@RE entstanden sind, können über die HLS bezogen oder heruntergeladen werden:

- [Flyer für Betroffene](#)
  - [Flyer für Eltern, Angehörige und Freunde](#)
-