



help

Terminvereinbarung

Telefon: 07071 - 29 82338

Fax: 07071 - 29 25146

E-Mail: ppkj@med.uni-tuebingen.de

Web: www.medizin.uni-tuebingen.de/ppkj

Universitätsklinikum Tübingen
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie
im Kindes- und Jugendalter
Osianderstraße 14
72076 Tübingen

Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter



Ansprechpartner



Dr. Gottfried Maria Barth
Oberarzt

Dr. Isabel Brandhorst
Psychologin



Die Spezialsprechstunde für exzessive Mediennutzung und Computerspielsucht richtet sich an Kinder, Jugendliche und deren Eltern bzw. Angehörige.

In einem ersten gemeinsamen Gespräch geht es zunächst um das gegenseitige Kennenlernen und ein erstes Einschätzen der Situation. Der weitere Verlauf gestaltet sich ganz individuell.

Gebäude 210
Ambulanz der Abteilung Psychiatrie
und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter



Spezialsprechstunde für
exzessive Mediennutzung
und Computerspielsucht
bei Kindern und Jugendlichen



Das Angebot unserer Sprechstunde umfasst

- **DIAGNOSTIK:** Es wird geprüft, ob eine Mediensucht und/oder andere Erkrankungen vorliegen.
- **BEHANDLUNG:** Gemeinsam wird erarbeitet, wie die Mediensucht entstanden ist und welche Strategien hilfreich sein können. Wichtige Bausteine: Informationsvermittlung zu Ursachen, Folgen und Hilfemöglichkeiten, gemeinsame Zielformulierung, alternative Freizeitgestaltung, individuelles Training.
- **BERATUNG:** Eltern und Angehörige werden beraten - auch wenn der Betroffene selbst sich nicht motivieren lässt. Wichtige Bausteine: Kommunikationstraining, Konflikte reduzieren, eigene Ressourcen stärken.
- **GRUPPENANGEBOTE:** Für Jugendliche und Angehörige.



Spaß oder Sucht?

Kinder und Jugendliche wachsen mit PC, Smartphone, Tablet, Spielkonsole und Internet auf.

Sie können aber damit überfordert sein, die Mediennutzung zu kontrollieren und Risiken und Nutzen richtig einzuschätzen.



Weitere Schwerpunkte unserer Arbeit sind die Forschung im Bereich der Mediennutzung und Mediensucht sowie Fortbildungsveranstaltungen.



Die Mediennutzung wird zum Problem wenn...

...SIE ZUR VEREINNAHMUNG FÜHRT

Wenn sich alles nur noch um Medien dreht. Die Gedanken kreisen darum. Es entsteht das Bedürfnis sie immer mehr zu nutzen.

...STREIT UND PSYCHOSOZIALE PROBLEME ZUM ALLTAG WERDEN

Andauernde Konflikte, Unpünktlichkeit, Schlafmangel, Geldausgaben oder die Vernachlässigung wichtiger Pflichten werden in Kauf genommen. Wichtige Beziehungen, Berufs-, Bildungs- oder Karrierechancen werden gefährdet. Familienmitglieder oder Freunde werden über das Ausmaß der tatsächlichen Nutzung belogen.

...ANDERE AKTIVITÄTEN UNINTERESSANT WERDEN

Es werden keine anderen Hobbys mehr verfolgt. Eine gesunde Entwicklung kann dadurch gefährdet werden.

...DIE NUTZUNG NOTWENDIG WIRD

Abschalten geht nicht mehr alleine. Reizbarkeit, Traurigkeit oder Angst entstehen, wenn man keine Medien nutzen kann. Mediennutzung wird zur einzig wirksamen Strategie mit unangenehmen Gefühlen oder Gedanken umzugehen.