

Anmeldung und Terminvereinbarung

Bei Interesse

Für Terminvereinbarungen oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie Tübingen. Die benötigten Unterlagen für eine Terminvereinbarung können Sie unserer Homepage entnehmen oder telefonisch erfragen.

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Ambulanz

Osianderstraße 14
72076 Tübingen
Telefon: 07071 29-82338
Fax: 07071 29-25146
E-Mail: ppkj@med.uni-tuebingen.de
Internet: <https://www.medizin.uni-tuebingen.de>

Terminvereinbarung

Mo-Do: 08.00 Uhr bis 11.00 Uhr
13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Fr: 08.00 Uhr bis 11.00 Uhr
13.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Anmeldung für das Training für Eltern:
internetsucht-kjp@med.uni-tuebingen.de

Aktuelles und Forschung

Informieren Sie sich über aktuelle Themen, Veranstaltungen und Forschungsprojekte zum Thema Internet- und Computerspielsucht auf unserer Homepage.

Lageplan mit Anfahrt

Universitätsklinikum Tübingen

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter

Prof. Dr. med. T. Renner
Ärztlicher Direktor

Osianderstraße 14
72076 Tübingen



	Einfahrt Klinikgelände		
	Die Zahlenangaben entsprechen den Gebäudenummern		
	Psychiatrische Klinik		Casino, Cafeteria
	Kinder- und Jugendpsychiatrie		Zahnklinik
	Klinikumsverwaltung		Hautklinik
	Dekanat Medizinische Fakultät		Vita Gebäude Psychosomatische Ambulanz Tagesklinik Kinderpsychiatrie Allgemeinmedizin
	Frauenklinik Medizinische Genetik Neonatalogie		

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Abteilung Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter



Spezialprechstunde für problematische Internetnutzung und Computerspielsucht



Universitätsklinikum
Tübingen

Problematische Internetnutzung

Digitale Medien sind fest in unserer Lebenswelt verankert. Deren Nutzung kann aber zum Problem werden, wenn

... sie zur Vereinnahmung führt

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

... Streit und psychosoziale Probleme zum Alltag werden

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

... andere Aktivitäten uninteressant werden

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

... die Nutzung notwendig wird

Wenn Abschalten nicht mehr alleine geht. Wenn Reizbarkeit, Traurigkeit oder Ängste entstehen, sobald man kein Internet nutzen kann. Wenn die Internetnutzung zur einzig wirksamen Strategie wird, um mit unangenehmen Gefühlen oder Gedanken umzugehen.

Spezialsprechstunde

Das Angebot unserer Spezialsprechstunde richtet sich an Kinder, Jugendliche und deren Eltern. In einem ersten gemeinsamen Gespräch geht es zunächst um das gegenseitige Kennenlernen und Einschätzen der Situation. Der weitere Verlauf gestaltet sich ganz individuell und beinhaltet in der Regel folgende Bausteine:

- **Diagnostik:** Es wird geprüft, ob eine Internet- oder Computerspielsucht und/ oder eine andere Erkrankung vorliegt.
- **Behandlung:** Gemeinsam wird erarbeitet, wie die Problematik entstanden ist und welche Strategien hilfreich sein können. Wichtige Bausteine sind: Aufbau einer Behandlungsmotivation, Informationsvermittlung zu Ursachen, Folgen und Hilfsmöglichkeiten, gemeinsame Zielformulierung, alternative Freizeitgestaltung.
- **Elternberatung:** Eltern werden im Kommunikations- und Konfliktmanagement geschult.



Training für Eltern: ISES!

Wird die Internetnutzung eines Familienmitglieds zum Problem, sind auch die Angehörigen die Leidtragenden. Versuche, etwas zu verändern, resultieren unabsichtlich in Konflikten, welche die Beziehungen beeinträchtigen. Der Betroffene ist oft nicht einsichtig, lehnt Hilfsangebote ab und zieht sich immer weiter in die virtuelle Welt zurück.

Damit Angehörige in dieser Situation Rat und Begleitung finden, wurde im Universitätsklinikum Tübingen das Training „Internetbezogene Störungen: Eltern stärken (ISES!)“ entwickelt.

Das Training findet in Gruppen von 4–7 Familien an 6 Abenden (à 90 Minuten) statt und wird wissenschaftlich begleitet. Die Schwerpunkte des Trainings sind der gemeinsame Austausch und das Voneinander lernen, Informationsvermittlung, Kommunikationstraining, Leidensdruck reduzieren, Veränderungen beim Betroffenen anstoßen.