

„Check Dein Spiel“

Sie können selber überprüfen, ob Sie ein riskantes Medienverhalten haben.

Stellen Sie jeden Tag, auch schon vor der Arbeit/Schule morgens den Computer an? Ja Nein

Trotz Kritik aus dem Umfeld spielen Sie weiter? Ja Nein

Müssen Sie auf Medien verzichten werden Sie gereizt und nervös? Ja Nein

Verbringen Sie regelmäßig mehr Zeit vor dem Bildschirm als Sie sich vorgenommen haben? Ja Nein

Vernachlässigen Sie andere Interessen zugunsten des Medienkonsums? Ja Nein

Versuchen Sie Ihre online-Zeiten zu verharmlosen? Ja Nein

Sind der Arbeitsplatz/die Ausbildung durch die online-Zeiten in Gefahr? Ja Nein

Schieben Sie wichtige Erledigungen vor sich her? Ja Nein

Versuchen Sie sich durch Medienkonsum von Sorgen und Ängsten abzulenken? Ja Nein

Bei mehr als 3 „Ja“ sollten Sie Ihren Medienkonsum überdenken!

Quelle: DSM-5 Kriterien der Internet Gaming Disorder

Kontakt

kbo-Isar-Amper-Klinikum

Medienambulanz

Vockestraße 72

85540 Haar

Telefon | 089 4562-0

E-Mail | medienambulanz.iak-kmo@kbo.de

Web | kbo-iak.de

Ärztliche Leitung: Dr. Susanne Pechler

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. Peter Brieger

Pflegedirektor: Hermann Schmid

Hinweis: Die weibliche und die männliche Form werden abwechselnd oder gemischt verwendet, es sind jedoch grundsätzlich alle Geschlechter gemeint.

Sie erreichen uns:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Mit der S4 Geltendorf-Ebersberg oder der S6 Tutzing-Ebersberg Haltestelle „Haar“, anschließend mit der Buslinie 243 (Richtung Neukeferloh, Ostring) bzw. mit der Buslinie 285 (Richtung Feldkirchen) bis zur Haltestelle „Isar-Amper-Klinikum“

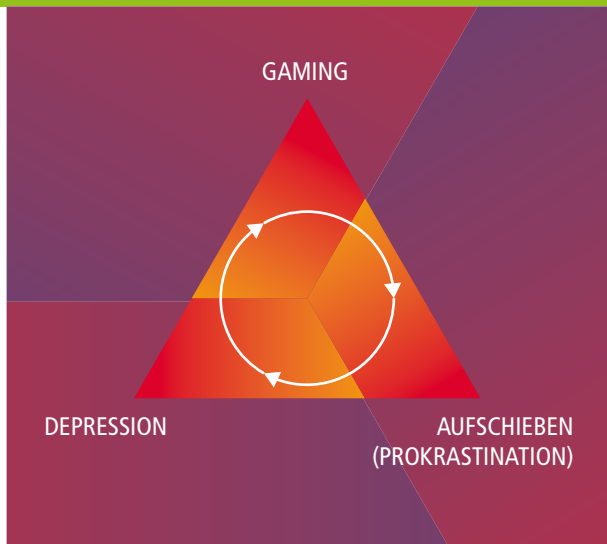
Mit dem Auto: • Eingabe für Navigationsgeräte: Vockestraße 72, 85540 Haar. Dort befindet sich die Klinikeinfahrt. Folgen Sie dann der Beschilderung auf dem Gelände. • Autobahn A99 bis Ausfahrt Haar, rechts in die Wasserburger Landstraße (B 304) in Richtung München bis Haar, an der Kreuzung Vockestraße (B 471)/Wasserburger Landstraße (B 304) rechts abbiegen und der Ausschilderung Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München-Ost folgen. • Autobahn A94, Ausfahrt Feldkirchen-Ost, B 471 in Richtung Haar und der Ausschilderung folgen.

Medienambulanz



kbo-Isar-Amper-Klinikum

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001 in ihrer aktuellen Version



Gamen, chatten, streamen, surfen ...

... all dies ist aus der Medienwelt des 21. Jahrhunderts nicht mehr wegzudenken.

Was aber, wenn man die Balance zwischen virtuellem und realem Leben verliert? Wann wird der Umgang mit dem Medium Internet ein Problem?

Wenn das Leben auf der Strecke bleibt!

Die Zeiten vor dem Bildschirm werden immer länger. Die Realität wird zunehmend zugunsten der virtuellen Welten gemieden. Freundschaften, Ausbildung oder Beruf werden vernachlässigt. Oft kommen dann auch Gefühle von Depressivität, Scham oder Angst hinzu.

Ich spiele fast auf Profiniveau, bin in den Rankings besser als hunderttausende andere Gamer weltweit! Das hat viel Arbeit und Disziplin erfordert. Für die Uni war einfach keine Zeit..."

Thomas R.,
28 Jahre

Therapie für einen Neustart

Ein völliger Verzicht auf Mediennutzung ist in der heutigen Zeit nicht realistisch, da es viele sinnvolle und notwendige Anwendungen des Internets in Alltag und Arbeitswelt gibt. Daher ist es das Ziel einer Therapie in unserer Medienambulanz, wieder eine Balance zu finden zwischen Mediennutzung, Alltagsbewältigung und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Mögliche Ziele sind:

- Reduktion der online-Zeiten
- Verbesserung des Selbst- und Zeitmanagements
- Verbesserung und Stabilisierung der Stimmung
- Erhöhen der Stresstoleranz
- Förderung zwischenmenschlicher Fertigkeiten
- Verbesserung des Umgangs mit negativen Emotionen

Mein Leben ist in den 20ern an mir vorbeigezogen. Mir war alles egal außer Gamen. Ich bin oft 18 Stunden vor dem Rechner gesessen.

Andreas L.,
31 Jahre

Unsere Spezialambulanz bietet

- ein speziell auf Medienabhängigkeit abgestimmtes Behandlungskonzept
- verhaltenstherapeutische Ausrichtung mit Elementen der dialektisch-behavioralen Therapie
- ein Team aus verschiedenen Berufsgruppen zur individuellen therapeutischen Unterstützung
- störungsspezifische Diagnostik
- Einzelpsychotherapie
- Gruppenangebote
- Förderung zwischenmenschlicher Soft Skills

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen unverbindlichen Beratungstermin.

Wenn ich an meine Prüfung denke, drehe ich mich um und schalte den Fernseher an.

Sebastian K.,
19 Jahre