

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
Wüsthoffstraße 15 | 12101 Berlin



St. Joseph Krankenhaus  
Berlin Tempelhof 

Eingang der Klinik für seelische Gesundheit  
im Kindes- und Jugendalter in der Wintgensstraße  
030 7882-2036 | [sgkj@sjk.de](mailto:sgkj@sjk.de)

## #Mediensprechstunde Beratung und Therapie

Klinik für seelische Gesundheit im  
Kindes- und Jugendalter  
Chefarzt Dr. Hannes Bielas, MHBA



### Öffentliche Verkehrsmittel | Haltestellen

-  Bus 140 | Wüsthoffstraße
- Bus 248 | Bäumeplan
- Bus 184/248 | Gontermannstraße
-  U6 Platz der Luftbrücke (Bus 248)  
Tempelhof (Bus 184)
-  Südkreuz (Bus 248, 184) | Tempelhof (Bus 184)

 Elisabeth Vinzenz  
Verband

Das St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof gehört zum Elisabeth Vinzenz Verband – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.



**Josephinchen**  
Zentrum für Kinder-  
und Jugendgesundheit

**sjk.de**

# Abhängigkeit von Medien

## Liebe Jugendliche, liebe Kinder, liebe Eltern,

die digitale Welt beschäftigt uns alle und überall: Gaming, Instagram, TikTok, Netflix & Co. sind fester Bestandteil unseres Alltags geworden. Für Eltern ist damit oft auch die Sorge um eine Medienabhängigkeit ihrer Kinder verbunden: Wie viel Nutzung ist angemessen und wann sprechen wir eigentlich von Abhängigkeit?

Hinter den meisten Medienabhängigkeiten steckt eine andere seelische Störung, z. B. eine Angst-erkrankung oder eine Depression. Im Rahmen unserer Beratung, Diagnostik und Gruppentherapie schauen wir gemeinsam hinter die Fassade und bieten bei der Diagnose einer seelischen Erkrankung spezifische Hilfe an.

Speziell für **Jugendliche** ab ca. 14 Jahren bieten wir eine Gruppentherapie an, in der wir gemeinsam die Themen Gaming und Social Media sowie Internet allgemein aufgreifen. Wir unterstützen dabei, mit Akzeptanz und im offenen Austausch einen maßvollen Medienumgang zu finden, der weder Schule, Familie noch Freizeitgestaltung einschränkt.

Bei jüngeren **Kindern** erarbeiten wir im Familiensystem und in Einzelgesprächen eine dem Entwicklungsstand des jeweiligen Kindes entsprechende Hilfestellung.

Mit den **Eltern** schauen wir gemeinsam auf den Medienkonsum und entwickeln Hilfestellungen für einen angemessenen Umgang im Alltag.

## Unser Angebot

- Fachkompetente Ansprechpartner:innen im Bereich Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter
- Umfangreiche Diagnostik in unserer Institutsambulanz zur Abklärung einer möglichen Medienabhängigkeit
- Beratung zur Medienkompetenz für Eltern, Jugendliche und Kinder
- Offene Gruppentherapie mit wöchentlichen Sitzungen über ca. 6–8 Wochen ab ca. 14 Jahren zu folgenden Themen:
  - Realitäten, Welten und Avatare
  - Selbstwert und Selbstbewusstsein
  - (Cyber-)Mobbing, Stalking etc.
  - Action gemeinsam in der Realität erleben
  - Privatsphäre wahren
  - Austausch mit anderen Jugendlichen

## Anmeldung

Sekretariat der Institutsambulanz  
(Krankenhouseingang Wintgensstraße,  
Erdgeschoss, rechts)  
030 7882-2859 | Fax -2353 | [sgkj@sjk.de](mailto:sgkj@sjk.de)