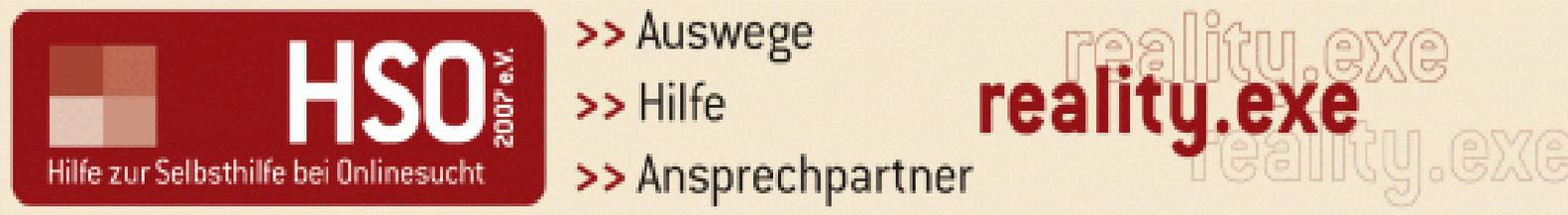
 **HSO** 2007 e.V.
Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht

- >> Auswege
- >> Hilfe
- >> Ansprechpartner

reality.exe
reality.exe
reality.exe



www.onlinesucht.de = HSO e.V.
Gabriele Farke



Wir unterscheiden Onlinesucht in:

- **Kommunikations-,**
- **Spiel- und**
- **Sexsucht**

die im Internet ausgelebt wird

Was ist eigentlich Onlinesucht?

- Von Onlinesucht sprechen wir, wenn ...

**der Anwender das Internet ...
nicht in sein Leben integriert,
sondern ...
sein Leben ins Internet!**

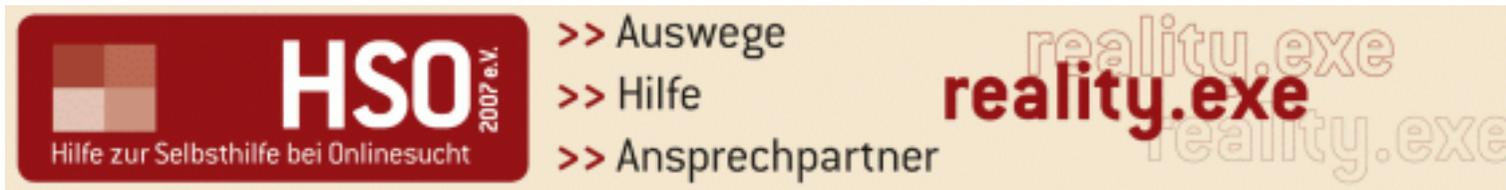
Wann sprechen wir von Onlinesucht?

- **Wissenschaft:**

Wenn jemand mehr als 35 Stunden/ pro WOCHE für private Zwecke online ist

- **Aus der Praxis:**

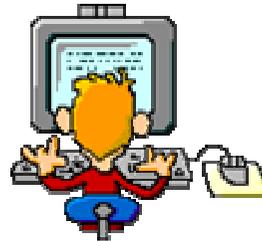
14-20 Stunden am TAG sind keine Seltenheit, das entspricht ca. 100-140 Stunden in der WOCHE



Wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte, dann würde ich jede Sekunde dieses Jahres im Internet verbringen wollen.

Da werde ich anerkannt und geliebt bis in alle Zeiten.

Je mehr Kommunikationsmittel
wir haben, desto weniger
Kommunikation findet statt!



- In jedem 2. **Kinderzimmer** steht ein
eigenes Fernsehgerät und/oder PC!

Onlinesucht ...

eine harmlose Randerscheinung?

Von 60 Mio Internetnutzern in Deutschland sind lt. wissenschaftlicher Studien 3-7 % onlinesüchtig, das sind ...

mehr ca. 2 Millionen Deutsche, die heute bereits betroffen sind!

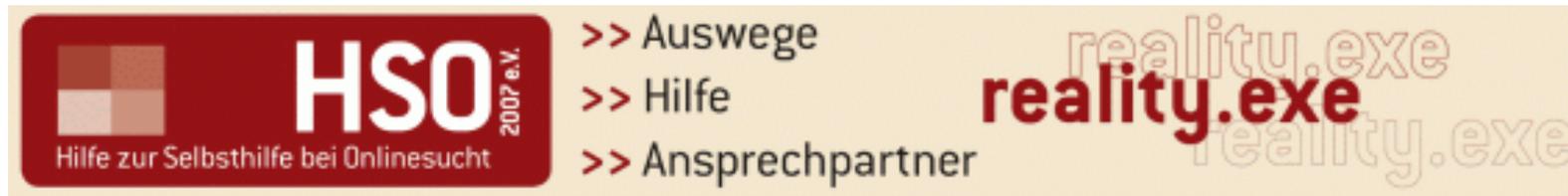
Zielgruppe

- Kinder und Jugendliche?
- Menschen aus den sozialen Brennpunkten?
- Arbeitslose bzw. Hartz IV-Empfänger?
- Menschen mit niedrigem Bildungsniveau?

**= NEIN, sondern ...
Menschen wie Du und ich!**

Folgen von Onlinesucht?

- **Verlust des sozialen Umfeldes**
- **Verwahrlosung des Haushaltes**
- **Vernachlässigung der Kinder/ des Partners**
- **Gesundheitliche Störungen**
- **Realitätsverlust (Zeit, Fakten, Traumwelt)**
- **Verlust des Arbeitsplatzes**
- **Trennung vom Partner/ der Familie**
- **Hirnschädigungen (Prof. Hüther)**
- **Endgültige Flucht in die Scheinwelt**



**Woher wissen wir das eigentlich
alles?**

**WO treffen wir denn die
Onlinesüchtigen und wer erzählt
uns von den Problemen?**





www.onlinesucht.de = HSO e.V.
Gabriele Farke

Forum von www.onlinesucht.de

The screenshot shows the AOL 9.0 browser interface displaying the forum page for www.onlinesucht.de. The browser's address bar shows the URL. The forum content is organized into several sections, each with a table of topics. The tables have columns for 'Forum', 'Themen', 'Beiträge', and 'letzter Beitrag'.

| Forum | Themen | Beiträge | letzter Beitrag |
|---|--------|----------|--|
| OnlineSEXsucht ... WIR HABEN ES GESCHAFFT! Hier hinterlassen alle ehemaligen Onlinesexsuchtigen ihren Sieg ueber OSS | 15 | 73 | 31.05.2008 11:14:03 von: gabriele_farke in: Der Schlußstrich >> |
| Onlinesucht allgemein: WIR HABEN ES GESCHAFFT! Ex-Onlinesuechtige koennen hier anderen Mut machen und ein Beispiel geben, dass der Ausstieg funktioniert! | 7 | 28 | 23.03.2008 18:53:01 von: gabriele_farke in: Meine Onlinesucht und >> |
| - Onlinesucht allgemein | | | |
| HSO 2007 e.V. - Hilfe zur Selbsthilfe fuer OS/OSS Gemeinsam gegen Onlinesucht! | 6 | 35 | 12.12.2007 19:43:15 von: gabriele_farke in: FLYER Onlinesucht ... >> |
| Onlinesucht allgemein Wenn Sie Ihren Beitrag nicht direkt den anderen Kategorien zuordnen koennen, dann posten Sie bitte hier! | 145 | 779 | 29.05.2008 15:46:30 von: Izumi in: >> |
| Second Life Es ist fast sicher, dass die ersten "Second Life-Abhaengigen" hier bald auftauchen werden. Hier ist der Platz, wo Ihr Euch austauschen koennt. | 15 | 176 | 13.06.2008 07:20:31 von: gabriele_farke in: Second Life/Rollenspiel >> |
| - OnlineSEXsucht Wir suchen Hilfe und gegenseitigen Austausch | | | |
| OnlineSEXsucht Bitte schreiben Sie hier nur Ihre Beitrage ein, die mit dem Thema Online-SEXsucht zu tun haben! | 209 | 2563 | 13.06.2008 13:35:47 von: Izumi in: bin sex und flirtchats >> |
| SM und andere moegliche Folgen (?) von Onlinesex Da das Thema SM immer wieder in den Beratungen eine Rolle spielt, hier also ein eigener Diskussionsbereich dazu | 8 | 88 | 23.11.2007 10:37:47 von: gabriele_farke in: Bitte unbedingt lesen! >> |
| ANGEHOERIGE von onlineSEXsuchtigen PartnerInnen berichten Hier also ein eigenes Forum fuer Angehoerige, die mit der OnlineSEXsucht ihres Partners/ ihrer Partnerin konfrontiert sind ... | 146 | 2470 | 14.06.2008 15:15:59 von: Stehaufweibchen in: Ich habe es satt, als >> |
| - WOW - World of Warcraft und andere PC-Spiele | | | |
| Angehoerige berichten ueber ihre onlineSPIELsuchtigen Partner und Kinder Bitte hinterlassen Sie hier Ihre Nachricht, die unmittelbar mit dem... | 126 | 1105 | 13.06.2008 12:06:29 von: KaMe in: Mein Freund riecht ekt... >> |

www.onlinesucht.de = HSO e.V.
Gabriele Farke

Aus der Beratungspraxis ...

- **60 % OnlineSEXsüchtig**
davon 95 % Männer
davon 80 % Studenten – 29 J.
davon 15 % erw. Männer
- **30 % OnlineSPIELsüchtig**
davon 80 % Jungens, 12 - 24 J.
- **10 % OnlineCHATsüchtig**
davon 90 % Frauen (29 – 56 J.)

OnlineSPIELsucht

- Rollenspiele ohne Ende (WoW)
- Anerkennung, Aufgaben, Ziele
- Gemeinschaft (Gilden)
- Gruppenzwang
- Macht, Vorbild, Freunde ...

Was ist so „schlimm“ an OSS?

- Man braucht immer mehr, um denselben Kick zu erhalten**
- Eskalation des Verhaltens**
 - Zeit**
 - Partnerschaft**
 - Sexuelle Probleme, Gefühllosigkeit**
 - Lügen**
 - Bizarre und riskante Aktivitäten**
 - Übergang zum „realen“ Sex**

Angehörige berichten ...

Verlust des Vertrauens, Misstrauen, Angst, Wut, Verrat,
Kontrollzwang, Einsamkeit

Verlust von Intimität, Sex und extrem des
Selbstwertgefühls

Das Gefühl sexuellen Missbrauchs,
sexueller „Unfähigkeit“ und Unattraktivität, als Objekt
betrachtet und prostituiert zu werden

Folgen:

Depression, häufig Trennung und Suizidgefahr

OnlineCHATsucht

- **Vernachlässigung der Familie**
- **Traumwelt**
- **Verlust des sozialen Umfeldes, Arbeitsplatzes, Familie**
- **Verlust des Selbstvertrauens**
- **Verzerrtes Männerbild**



Onlinesüchtig – und was nun?



www.onlinesucht.de = HSO e.V.
Gabriele Farke

Erste-Hilfe-Maßnahmen

- SCHUTZPROGRAMM!
- Informationen sammeln www.onlinesucht.de 
- Gegenseitiger Austausch im FORUM
- Hilfsangebote Therapeuten/ Aerzte
- Studieren der Bekennerschreiben
- Fachliteratur
- Online-Beratung ...

aber auch

- **Computer aus dem Wohnbereich entfernen!**
- **Bildschirm drehen!**
- **Tages- und Wochenplan für Onlinezeiten erstellen!**
- **Das Suchtproblem offen ansprechen!**
- **Onlinezeiten evtl. ohne völligen Verzicht einschränken (Wecker)**
- **Neues Hobby suchen bzw. auffrischen (Sport)**
- **Hinterfragen, was ich im Internet (angeblich) finde, das ich real nicht habe!**
- **Eigene Suchtgeschichte und Verhaltensweisen aufschreiben!**
- **Verabredungen OFFLINE treffen, nicht online!**
- **Arbeitgeber um allgemein nutzbaren oder sichtbaren Internetarbeitsplatz bitten!**

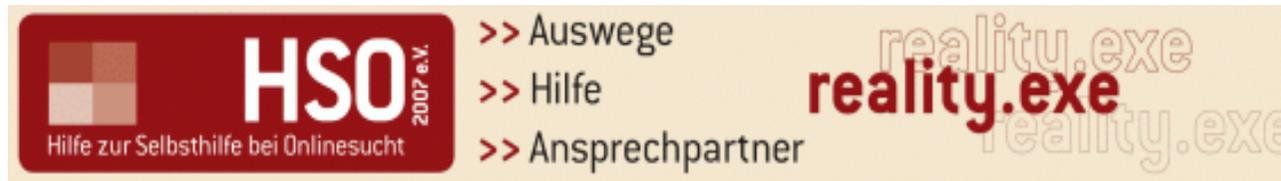
Sicherungsprogramme ...

- Sonderkonditionen für HSO-Freunde:

www.salfeld.de ...

Onlinesucht-Beratung?

- Erreichbarkeit der Betroffenen
- Anonymität
- Kein Schamgefühl
- Absolute Diskretion
- Keine Wartezeiten
- Erreichbarkeit der Berater per Mail
- Schnelle Antwort
- Keine Fragebögen



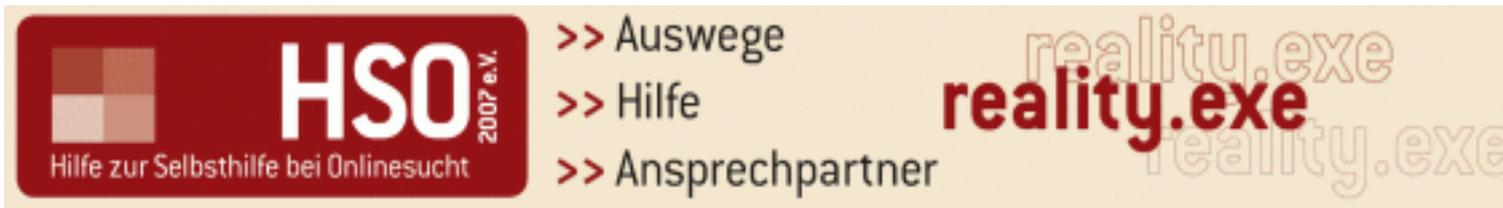
1.646 aktive Mitglieder im Selbsthilfeforum,
mtl. **35.000 – 38.000 Zugriffe** auf die HP

Pro Monat führt der HSO e.V.
60 – 80 Einzelberatungen pro BeraterIn
per E-Mail durch!

(Stand Ontober 2008)

Ausstiegstagebuecher

| | Thema | Autor | Antworten | Gelesen | letzter Beitrag |
|--|--|--------------------------------|-----------|---------|---|
| | Wichtig: Ausstiegstagebücher; Nur für Mitglieder ... | gabriele farke | 2 | 122 | 19.05.2008 15:39:18 Moralapostel |
| | Tagebuch von Eddy (OSS) - Start: 28.11.07 Seite: 1 2 3 ... 6 | Eddy | 78 | 838 | 14.06.2008 21:03:42 littlegeorge |
| | Tagebuch von littlegeorge (OSS) - Start: 25.11.07 Seite: 1 2 3 ... 8 | littlegeorge | 119 | 1337 | 13.06.2008 17:19:01 littlegeorge |
| | Tagebuch von Ich40 (OSS) - Start 30.05.08 Seite: 1 2 | ich40 | 15 | 133 | 11.06.2008 18:38:23 gabriele farke |
| | Tagebuch von knoppers (OSS) - Start: 25.11.07 Seite: 1 2 3 4 5 | knoppers | 74 | 852 | 11.06.2008 10:33:01 knoppers |
| | Tagebuch von Joseph80 (OSS), Start: 11.02.08 Seite: 1 2 3 | joseph80 | 36 | 319 | 11.06.2008 00:33:48 release1 |
| | Tagebuch von ravemaster (OSS) - Start: 10.08.07 Seite: 1 2 3 ... 12 | ravemaster | 165 | 2452 | 10.06.2008 20:26:59 ravemaster |
| | Tagebuch von Nubi, Start 25.05.2008 Seite: 1 2 | Nubi | 28 | 249 | 10.06.2008 10:08:29 littlegeorge |
| | Tagebuch Karamba68 (OSS) - Start 5.1.2008 Seite: 1 2 3 ... 10 | karamba68 | 139 | 1410 | 06.06.2008 15:14:25 F.J. |
| | Tagebuch von Jack (OSS) - Start: 28.07.07 Seite: 1 2 | jack | 28 | 565 | 06.06.2008 00:45:34 Nubi |
| | Tagebuch 2 von tinitus ... Start 05.05.08 Seite: 1 2 | tinitus | 18 | 177 | 05.06.2008 12:27:57 ravemaster |
| | Tagebuch von F.J., Begonnen am 23.1.08 (OSS) Seite: 1 2 3 4 | F.J. | 51 | 487 | 05.06.2008 11:35:58 F.J. |
| | Online-Tagebuch Moralapostel, Start:09.04.08 (OSS) Seite: 1 2 3 4 | Moralapostel | 49 | 473 | 03.06.2008 01:32:02 Moralapostel |
| | Tagebuch von Zora - Start: 18.05.08 | Zora | 8 | 72 | 27.05.2008 12:28:35 karamba68 |
| | Ausstiegstagebuch chris66 - Start: 19.05.08 (OSS) | chris66 | 13 | 101 | 25.05.2008 21:26:27 chris66 |
| | Tagebuch von Telestar (OSS) - Start: 20.10.07 | | | | 20.05.2008 20:22:12 |



• **Was können Eltern tun?**

- **Familienrat einberufen und ein Konzept gemeinsam mit den Kindern entwerfen**
- **Psychologische Hilfe in Anspruch nehmen**
- **Mit VertrauenslehrerIn sprechen (Projektwochen anregen)**

Familienrat einberufen ...

- **Schriftliche Aufzeichnungen als Arbeitspapier:**
- **Was gefällt mir an den Eltern (Kind) und was nicht?**
- **Was tun die Eltern für die Kinder und die Kinder für die Eltern?**
- **Welches Hobby würde dir gefallen?**
- **Was könnte eine echte Belohnung für dich sein?**
- **Was wäre eine echte Bestrafung?**
- **Welche Aufgaben und Ziele hast du in deinem Leben?**

etc. p.p.

Wochenplan/ To-Do-Liste

- **Soll-Zeiten**

- E-Mails
- Surfen
- Hausaufgaben
- Chatten
- Spielen

- **Ist-Zeiten**

- ...

Schränken Sie jeweils
1/2 Std. ein!

Direkt neuen Termin für die nächste Familienzusammenkunft vereinbaren!



Eine Woche Internet-Entzug,
wenn nicht alle erscheinen!

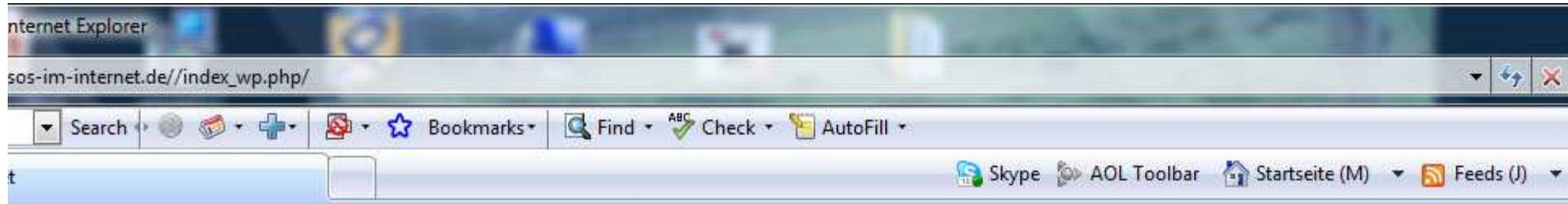
Wer trägt die Kosten für eine Behandlung?

- **Nach Diagnoseschlüssel ICD 10 bisher noch nicht anerkannt**
- **Bisher Abrechnung über F63.0 (Glücksspielsucht, Störung der Impulskontrolle)**
- **Heute: Onlinesucht: F63.8 (andere abnorme Gewohnheiten u. Störungen der Impulskontrolle)
oder**
- **F63.9 (nicht näher bezeichnete abnorme Gewohnheiten)**
- **KEINERLEI Probleme bei Kostenübernahme durch RV-Träger (Reha-Maßnahmen und auch bei stationärer Einweisung) , wenn die Gefährdung bzw. Verlust des Arbeitsplatzes ausdrücklich benannt wird**

• **NUR MUT!!!**

Was kann jeder Einzelne von UNS tun?

- **Hinsehen! Hinhören!**
- **Egoismus gegen Fürsorge
und Interesse eintauschen!**



- >> Ansprechpartner
- >> Selbstkontrolle
- >> Verantwortung

all eyes on the internet



Seiten

- [Startseite](#)
- [Vorwort](#)
- [Forum](#)
- [Kontakt](#)
- [Impressum](#)
- [Banner](#)
- [Spende](#)
- [Links](#)
- [Meldestellen](#)

SOS-im-Internet.de

(ein Projekt des HSO e.V.)

Straftaten anzuzeigen ist Deine Pflicht und dient dazu, sie zu verhindern und andere vor Schaden zu schützen. Du "verpfeifst keinen", wenn Du Straftaten anzeigst, sondern Du beweist Mut, zeigst Zivilcourage und gibst die Verantwortung an die zuständigen Behörden ab. Wie würdest Du sonst damit leben, wenn wirklich mal eine Ankündigung wahr wird und Du hast nichts gesagt?

1 1 0

Willkommen ...im HSO e.V. -
der ersten Anlaufstelle für Onlinesüchtige
und deren Angehörige auf ...

www.onlinesucht.de

www.sos-im-internet.de

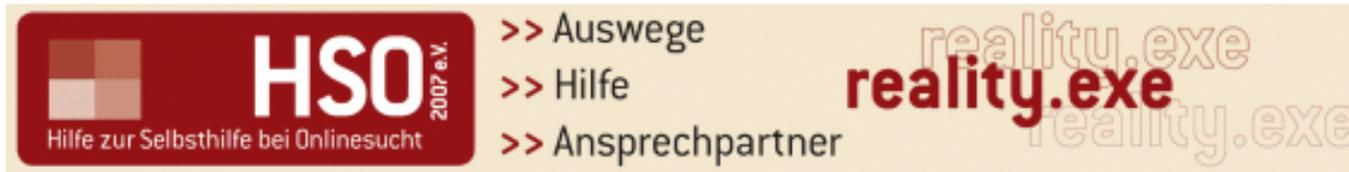


| | | |
|--|--|--|
|  HSO 2007 e.V. Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht | >> Auswege >> Hilfe >> Ansprechpartner | reality.exe reality.exe reality.exe |
|--|--|--|

www.onlinesucht.de = HSO e.V.
Gabriele Farke



www.onlinesucht.de = HSO e.V.
Gabriele Farke



**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**