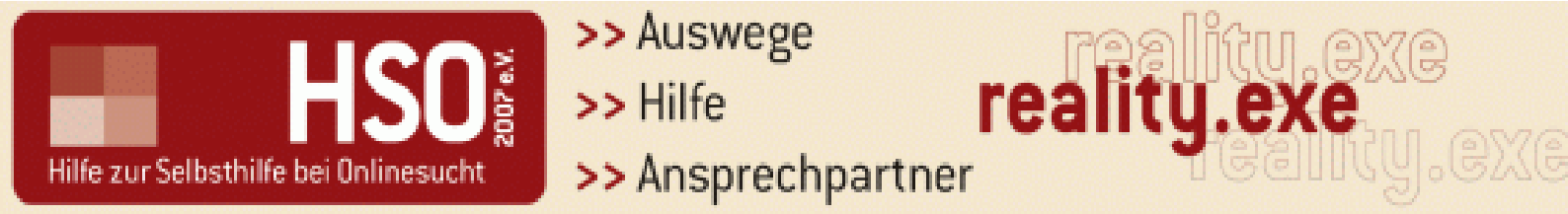
 **HSO** 2007 e.V.
Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht

- >> 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!**

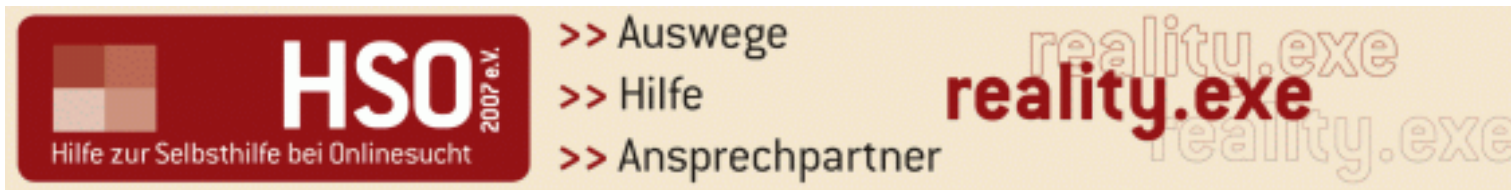
Wann sprechen wir von Onlinesucht?

- **Wissenschaft:**

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

- **Aus der Praxis:**

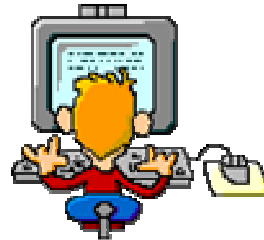
14-20 Stunden am TAG sind keine Seltenheit, das entspricht ca. 100-140 Stunden in der WOCHE



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!

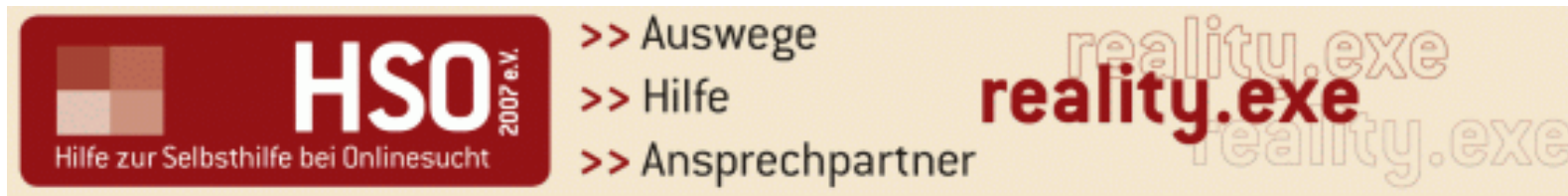
Zielgruppe

- 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 erzieht mich >>

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!**

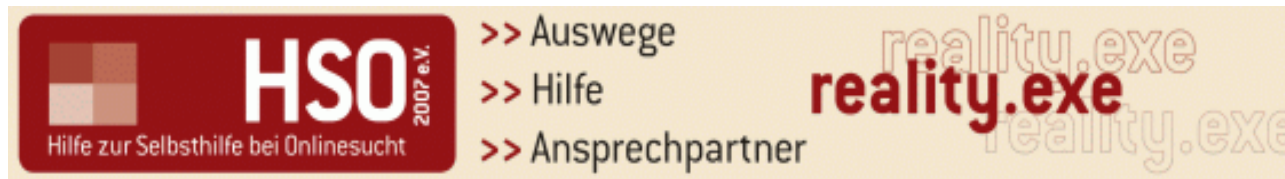
Sicherungsprogramme ...

- 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



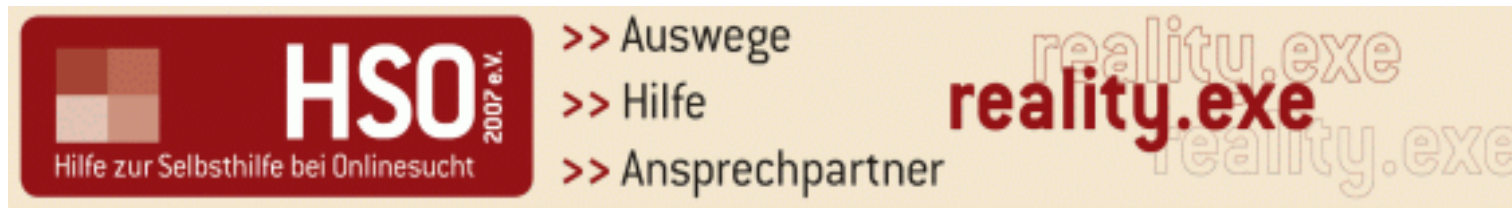
1.646 aktive Mitglieder im Selbsthilfeforum,
mtl. **35.000 – 38.000 Zugriffe** auf die HP

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!

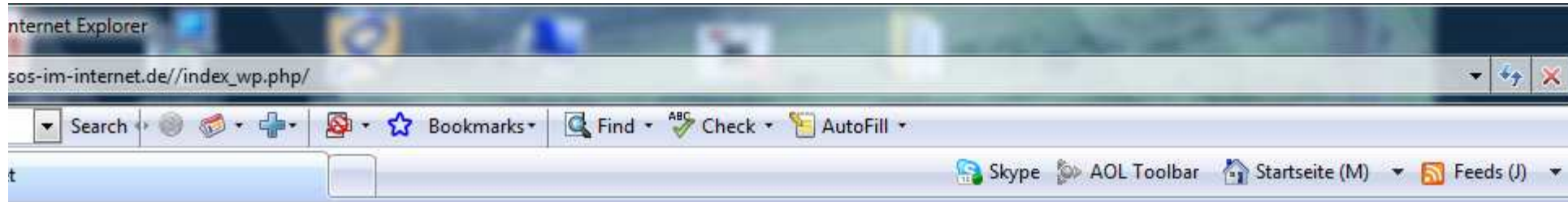
Wer trägt die Kosten für eine Behandlung?

- **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

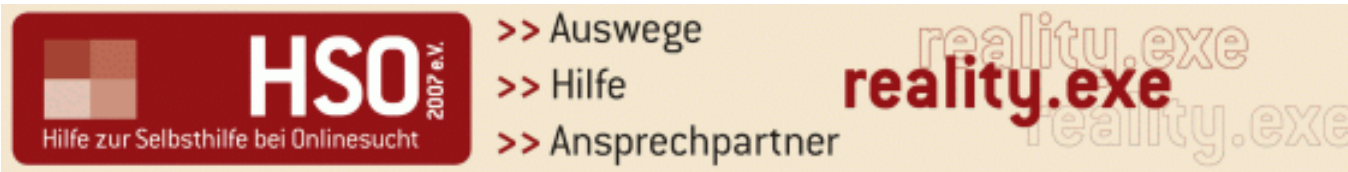


 HSO 2007 e.V. Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht	>> Auswege	reality.exe reality.exe reality.exe
	>> Hilfe	
	>> Ansprechpartner	

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



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



**Herzlichen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**