

Gabriele Farke

...betreibt das Selbsthilfeportal www.onlinesucht.de

Gabriele Farke, geb. am 30.06.1955 in Bielefeld, lebt und arbeitet in Buxtehude. Die gelernte Industriekauffrau kam schon früh mit dem Internet in Berührung. Zwischen 1996 und 1998 nutzte sie die neuen Kommunikationsmöglichkeiten zunächst selbst mit großer Begeisterung. Irgendwann erkannte sie allerdings, dass ihre Kommunikation und sozialen Kontakte nur noch fast ausschließlich im Netz stattfanden und die Zeit, die sie dazu online sein musste, empfand sie als deutlich zu lang. Auf ihre Versuche, sich professionellen Rat zu suchen, reagierten Ärzte und Therapeuten mit Schulterzucken. Schließlich wurde sie im Internet auf Dr. Kimberly S. Young aufmerksam, die in den USA als eine der ersten Wissenschaftlerinnen zum Thema Online- und Computersucht forschte. Dies war der Startschuss, sich intensiv mit dem Thema auseinander zu setzen. Um auch andere zu sensibilisieren, begann sie Bücher zu schreiben – zunächst in Romanform, um möglichst viele Menschen zu erreichen, später dann in Form von Sachbüchern und Ratgebern.

Durch das Schreiben, das sie für sich selbst als befreiend empfand, kam sie in Kontakt zu Wissenschaftlern, Ärzten, Therapeuten und anderen Betroffenen. 1998 gründete sie den Verein Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht (HSO) und initiierte das Portal www.onlinesucht.de, das sie in den Folgejahren kontinuierlich ausbaute. Heute gilt das Portal als führende Plattform für Betroffene und Angehörige, um sich Hilfe zu suchen. Regelmäßig treffen sich hier Online-Selbsthilfegruppen, um sich über Online-Sexsucht und Online-Spielsucht auszutauschen. Seit August 2009 haben Online- und Computersüchtige sowie deren Angehörige außerdem die Möglichkeit, sich in einer virtuelle Beratungspraxis individuell beraten zu lassen. Inzwischen betreut ein Team aus drei Beratern zusammen mit Gabriele Farke das Online-Portal ehrenamtlich. Online-Hilfe für Online-Süchtige anzubieten stellt für sie und ihr Team keinen Widerspruch dar. Denn schließlich sei das Internet nun einmal der Lebensmittelpunkt für die Betroffenen – und deshalb müsse man dort Hilfe anbieten, wo sie gebraucht wird, begründet sie die Initiative und ist sich sicher, dass viele Betroffene den ersten Schritt in eine Therapie vor Ort nur gewagt haben, weil sie sich von HSO e.V. (auch anonym) beraten lassen konnten. Ihrer Erfahrung nach fühlen sich viele Betroffene bereits entsozialisiert und von Angehörigen und Freunden unverstanden.

Nach wie vor fehlt es an ambulanten und stationären Einrichtungen, um Betroffenen gezielte Hilfe anzubieten. Vor allem aber fehlt es an der Akzeptanz dieser Erkrankung – ein Grund für ihr Engagement. Seit 2001 ist Gabriele Farke als psychologische Beraterin tätig und warb in den vergangenen 12 Jahren mit zahlreichen Auftritten in den Medien sowie auf Kongressen und Fachtagungen um eine stärkere Beachtung des Themas Onlinesucht. Sie zählt heute zu den bundesweit erfahrensten Onlinesucht-Experten. Auch im Bundestag referierte sie im April 2008 vor dem Kultur- und Medienausschuss zum Thema „Onlinesucht“, siehe www.onlinesucht.de/protokoll-bundestag.pdf.