

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. Sie war alleinerziehende Mutter und ihre 18-jährige Tochter zog aus, weil ihre Mutter „doch immer nur am Rechner saß“. 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 – in Romanform, um möglichst viele Menschen zu erreichen.

Durch das Schreiben, das sie für sich selbst als Therapie 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 kostenfrei und anonym beraten lassen konnten. Ihrer Erfahrung nach fühlten sich viele Betroffene 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. In 2006 absolvierte Gabriele Farke eine Weiterbildung zur psychologischen Beraterin 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. Seit April 2010 ist Gabriele Farke aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage zu reisen, um den Verein nach außen zu vertreten. Sie will ihr Know How künftig nur noch in Schriftform weitergeben.