

## Warum eigentlich eine VIRTUELLE Selbsthilfegruppe?

... diese Frage wird uns wohl künftig immer wieder gestellt werden. Versuchen wir also, unsere Motive dafür darzulegen.

Onlinesucht ist eine Krankheit, die durch exzessives Onlinesein entsteht und sich genau dadurch auszeichnet. Menschen, die an sich selbst ein Defizit in ihrem Internet-Verhalten feststellen, suchen demnach zuallererst ONLINE nach Hilfen und Beratungsangeboten. Über eine Suchmaschine gelangt also zunächst jedermann auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de), wo er über das Grundproblem, Therapieangebote etc. informiert wird.

Besonders attraktiv erscheint hier auch das Forum zu sein, in dem sich Betroffene und deren Angehörige anonym austauschen und gegenseitig unterstützen. Für viele Besucher unserer Seiten ist es das erste Mal, dass sie sich überhaupt trauen, über ihr Problem zu „sprechen“ (schreiben). Dieser erste Schritt leitet oft einen Prozess ein, der letztlich den Ausstieg aus der Onlinesucht auslöst und evtl. sogar Lust auf die Gründung oder Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe macht.

Viele Versuche, reale Selbsthilfegruppen zu etablieren, scheiterten oft an der Notwendigkeit, dass zumindest der Leiter der SHG sich identifizieren und outen muss. Dieses ist nach Stand der Dinge leider immer noch ein gesellschaftliches Problem, denn es ist schwer, sich zu einer Krankheit zu bekennen, die es OFFIZIELL als Krankheit noch gar nicht gibt und die immer noch belächelt und als lapidar abgetan wird.

Aus diesem Grunde erweitern wir unser Beratungsangebot und bieten nun auch moderierte (!) Selbsthilfegruppen auf unseren Seiten an. Es ist nicht der Chat an sich, der süchtig macht, das möchten wir an dieser Stelle noch einmal betonen. Süchtig macht IMMER das Verhalten des Users, und wir denken, dass die Teilnahme an einer Onlinesucht-SHG für Betroffene und Angehörige durchaus sinnvoll und gewinnbringend sein wird und nicht zu einem noch längeren Internetkonsum verführen wird.

Wir haben die Treffen der SHGs bewusst nach Themen und für Betroffene und Angehörige getrennt, um so auch eine Möglichkeit zu schaffen, konkrete Fragen beantworten zu können.

Die virtuellen Selbsthilfegruppen werden stets von einem/einer kompetenten ModeratorIN geleitet und die Gespräche werden protokolliert. So ist gewährleistet, dass der Beratungsraum, der nur zu den ausgeschriebenen SHG-Terminen geöffnet wird, nicht zweckentfremdet bzw. zum „Plaudern“ genutzt wird. Der rote Faden wird immer das Thema „Onlinesucht“ und die damit verwandten Themen sein. Die Teilnahme in den SHGs ist anonym und kostenlos möglich.

Wir hoffen auf eine gute Resonanz und laden Sie herzlich zur Teilnahme in eine unserer nach Thema und Betroffenheit differenzierten Selbsthilfegruppen ein!

Ihr HSO e.V.  
Gabriele Farke