

## Erste Maßnahmen bei OnlineSEXsucht (OSS)

Wenn ich mir nun eingestanden habe, dass ich onlinesexsüchtig bin, was dann?

1. Der erste Punkt ist sicher, dass der Betroffene sich Informationen über das Thema Onlinesexsucht beschafft. Die bekommt man auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) in Form von „Literatur“ (im Menue als Unterpunkt angegeben) oder im **FORUM** in der einzelnen Kategorie „Onlinesexsucht“ oder auch in den „Ausstiegstagebüchern“. Vom „Googlen“ zum Thema raten wir ab, da die Versuchung dabei zu groß ist, wieder auf die einschlägigen Seiten zu geraten.
2. Als nächstes empfehlen wir die Installation eines Schutzprogramms. Um Euch schwierige Tests zu ersparen, bietet sich da das Tüv-geprüfte Programm von Salfeld an: [www.salfeld.de](http://www.salfeld.de), das hat sich inzwischen sehr bewährt. Ihr könnt auf der Seite eine kostenlose Testversion finden, probiert es aus. Sperrt im eigenen Interesse alle Inhalte, die mit Sex und Porno zu tun haben. Das Passwort gibt ein anderer ein und Ihr fragt auch nicht danach. Wichtiger Hinweis: Sobald die eingestellte Sperrzeit abgelaufen ist, installiert bitte das dann bestellte Programm immer im Beisein eines Freundes, Partners oder so. Die Rückfallgefahr ist gerade bei dieser Neuinstallation überragend hoch, also sichert Euch ab! Vergesst nicht, auch die einschlägigen Newsletter abzustellen!

Zum Einrichten des Schutzprogramms braucht Ihr einen PLAN. Wie lange wollt Ihr online sein? Soll der Rechner automatisch runterfahren? Was wolltest Du schon lange blockieren?

3. Der nächste Punkt ist der regelmäßige Feierabend. Ein wichtiger Bestandteil im Suchtausstieg. Gewöhnt Euch daran, PÜNKTlich um 20 oder 21 Uhr Feierabend zu machen (außer wenn unsere SHG stattfindet). Stellt Euch einen Wecker und bittet Eure Freundin oder Partnerin, Euch hierin zu unterstützen und Euch zu erinnern. Der Erfolg liegt in der Regelmäßigkeit und keine Ausrede ist gültig, denn „Arbeit“ ist ja immer da. Alles hat Zeit bis morgen. Die Abende sollten ab sofort den Angehörigen oder Freunden (oder Euch selbst) gehören, nicht aber dem Computer. Ihr werdet es genießen, endlich mal ohne Medien zu sein. Bestenfalls stellt Ihr das Handy auch aus. Medienfreie Zeit sozusagen. Wisst Ihr, wie gut das tut?????
4. Stellt Euren Arbeitsplatz zu Hause (und evtl. sogar auch am Arbeitsplatz) um. Der Monitor sollte zur Tür zeigen, so dass jedermann die Möglichkeit hat, sofort zu sehen, was Ihr gerade treibt ;-). .... Eine sehr nützliche Selbstkontrolle!

5. Macht Euch Gedanken, ob Eure Selbstbefriedigung bisher zu exzessiv war. Wie oft haltet Ihr es für notwendig und vertretbar? Legt Euch einen Wochenplan an, in dem Ihr Soll- und Istzahlen notiert. Fest steht: Selbstbefriedigung JA, wenn nötig, aber nicht zu exzessiv und auf keinen Fall mit Hilfe des Internets.

Bei Eurem Suchtausstieg MUSS es genügen, wenn Ihr die eigene Phantasie wieder bemüht, um Euch zu befriedigen. Im Höchstfall ist MAL das Ansehen eines Magazins erlaubt, nicht aber das Internet. Der Unterschied liegt darin, dass Ihr im Internet AKTIV seid und Eure Gier kein Ende findet, im Magazin aber seid Ihr passive User und habt das Heft irgendwann durch. Ziel soll aber immer sein, dass Eure eigenen Gedanken und Vorstellungen genügen, um Euch genug Lust auf SB zu verschaffen!

6. Wem das Schreiben liegt, der kann gern ein eigenes Ausstiegstagebuch im Forum von [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) anlegen. Manch einem hat ein solches Tagebuch schon oft geholfen, wenn es mal wieder schwierig wurde. Nach einem Eintrag im Tagebuch oder im Forum ist der schlimmste Suchtdruck meist vorüber.
7. Gut wäre, wenn Ihr Euch einen Verbündeten oder einen Freund, einen außenstehenden Berater oder Therapeuten für den Beginn oder zur Festigung Eures Suchtausstiegs sucht. Die Kontrollfunktion und Begleitung eines solchen Menschen ist nicht zu unterschätzen und kann sehr hilfreich sein! So ganz allein auf weiter Flur ist es unendlich schwer, diese Sucht zu bekämpfen! Adressen solcher Anlaufstellen findet Ihr unter **THERAPEUTEN und Ansprechpartner** auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)
8. Versichert Euch, dass alle Fotos, Bilder, Videos, Anschriften, Telefonnummern etc. gelöscht sind. GELÖSCHT. Alle! Unwiderruflich! Vernichtet es, wenn Ihr es ernst meint mit dem Suchtausstieg und mit dem Beginn eines neuen Lebens!
9. Pornos und alles was damit zu tun hat, sind ab sofort tabu, das versteht sich von selbst. Wichtig: Auch nicht ein BISSCHEN Porno ist erlaubt, sondern **gar kein Porno**.
10. Eine mentale Hilfe noch zum Schluss, bevor Ihr Eure Vorschläge und Fragen einbringt: Stellt Euch jetzt direkt vor, seht es direkt vor Augen, wie da jemand am Rechner sitzt mit runtergelassener Hose. Stelle es dir vor! Siehst Du das? Gut, dann schau weiter. Der Mann beginnt im Internet nach Sexszenen zu suchen, er wird fündig und beginnt wie automatisch, Hand anzulegen. Er ist wie von Sinnen, er

bemerkt dich nicht, hört nichts, sieht nichts anderes als seine „Vorlage“. Du siehst das alles und findest es abstoßend, befremdlich, denn du erkennst jetzt, dass **DU** es bist, der da zugange ist, während eine reale Frau auf Dich im Schlafzimmer nebenan wartet. Du bist ein einsamer Mann, der das eigentlich alles gar nicht nötig hat. Das weißt Du! Oder nicht?

**Hole Dir genau dieses Bild immer wieder ins Gedächtnis, wenn Du Gefahr läufst, wieder rückfällig zu werden! Es wird Dir helfen!**

Viel Erfolg bei den ersten Schritten,

Gabriele Farke  
HSO e.V.