

**Über 2 Millionen Deutsche  
sind bereits onlinesüchtig!**

### Was ist der Vorteil der anonymen Onlinesucht-Beratung?

Wir möchten Sie genau dort abholen, wo Sie momentan noch „zu Hause“ sind. Außerdem „spricht“ es sich anfangs über E-Mail viel leichter, als wenn Ihnen der Therapeut von Angesicht zu Angesicht gegenüber sitzt, wenn Sie vielleicht erstmals über Ihre Sucht reden. Scham spielt da eine große Rolle. Bei uns können Sie aber über jedes Detail berichten, wir kennen keine Peinlichkeiten und Sie können völlig anonym bleiben, wenn Sie das wollen. Wir bieten keine Online-Suchtberatung an (beraten also nicht online in einem Chat), sondern eine Beratung bei Onlinesucht über E-Mail (wobei wir die einzelnen Beratungsmails offline schreiben). Wir unterliegen der Schweigepflicht und wahren absolute Diskretion.

Sie erhalten die Antwort auf Ihre Mails innerhalb von 3-5 Tagen. Sie erreichen uns jederzeit per E-Mail, Tag und Nacht und erhalten im Notfall unsere Antwort auch innerhalb von 24 Stunden. Jeder „Fall“ wird von uns ganz individuell beantwortet, wir versenden keinerlei vorgefertigte Texte oder Fragebögen, sondern wir befassen uns ganz mit Ihnen, Ihrer Person und Ihren Sorgen und Nöten!

Wir wissen genau, wovon wir reden, und Sie müssen nicht erst erklären, wovon Sie sprechen. Ob Kommunikationssucht, Online-seksucht oder Onlinespielsucht, uns ist nichts fremd, keine Facette der Sucht, denn wir haben selbst den Ausstieg geschafft und inzwischen vielen Menschen ebenfalls dazu verholfen. Sie brauchen sich bei uns für nichts zu schämen, sondern können ganz offen sein!

### Sprechen Sie uns einfach an!

Informieren Sie sich über unsere neue Hotline, auf [www.onlinesucht.de/berkos.pdf](http://www.onlinesucht.de/berkos.pdf) oder senden Sie Ihre Anfrage an [HSO2007ev@aol.com](mailto:HSO2007ev@aol.com).

### Was ist eigentlich Onlinesucht?

Onlinesucht nennt man den exzessiven Gebrauch des Internets. **Der Betroffene wird vom Internet beherrscht, statt es selbst zu beherrschen.** Ein Verzicht auf das Internet erscheint ihm völlig undenkbar. Der Bezug zur realen Welt geht zunehmend verloren, und er findet in der virtuellen Welt seine Anerkennung, seine Freunde, einen besseren Charakter, seinen Halt und sein neues Leben. Onlinesucht ist ein Produkt des gesellschaftlichen Wertewandels und geht uns alle an!

#### Folgende Warnzeichen weisen auf Onlinesucht hin:

- >> Häufiges unüberwindbares Verlangen, sich ins Netz einzuloggen
- >> Verlust der Kontrolle über die Internet-Nutzung. Damit sind meist Schuldgefühle verbunden
- >> Sozial störende Auffälligkeiten im engsten Kreis der Bezugspersonen
- >> Verheimlichung der Nutzungsgewohnheiten
- >> Weniger als fünf Stunden Schlaf, um mehr online sein zu können
- >> Vergleicher Versuch, die Aktivitäten im Netz zu reduzieren
- >> Nervosität, Reizbarkeit oder Depressionen als Entzugserscheinungen

Der HSO 2007 e.V. bietet sofortige Hilfe bei Onlinesucht an!

**Bitte unterstützen Sie durch Ihre Spende  
unsere wichtige Arbeit!**

**HSO 2007 e.V. :  
Sparkasse Harburg-Buxtehude  
IBAN: DE 452075 0000 0060 066529  
BIC: NOLADE 21 HAM**

**Onlinesüchtig? OnlineSEXsüchtig?  
Ich? Quatsch, ich doch nicht!  
Du etwa?**

**NEU: erste bundesweite Mediensucht-Hotline!**

**Rat und Hilfe gibt es bei der ersten  
bundesweiten**

**Mediensucht-Hotline**

**0 41 61 - 86 59 52**

**(donnerstags 18 - 20 Uhr und auf Anfrage)**



[www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)



### Was sind die Aufgaben und Ziele des HSO e.V?

- >> Beratung (auch anonym) Betroffener und deren sozialem Umfeld per E-Mail, auf der Homepage ([www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)) und über die erste bundesweite Mediensucht-Hotline
- >> Verteilung und Bereitstellung des Downloads kostenloser Informationsbroschüren und Flyer
- >> Referate und Workshops auf Tagungen, Kongressen und in Schulen
- >> Ausbildung von MedienberaterInnen als Multiplikatoren der Prävention
- >> Ständige Erweiterung und Bekanntmachung kompetenter Hilfsangebote

### Die Selbsthilfegruppe HSO 2007 e.V. und die Mediensucht-Hotline werden gefördert durch

**BARMER GEK**

Ebenso freuen wir uns über die freundliche Unterstützung des Buxtehuder Präventionsrates.



Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar.

Der HSO e.V. sagt **Dankeschön** im Namen der Betroffenen und deren Angehörigen!



Mit dem Kauf dieses Buches unterstützen Sie die Arbeit des HSO e.V.

### Onlinesucht:

Wovon sprechen wir eigentlich? Von einem neuen Freizeitvergnügen oder von einer ernst zu nehmenden Gefahr?

**Onlinesucht ist die Integration des Lebens ins Internet und nicht – so wie es eigentlich sein sollte – die Integration des Internets ins Leben!**

Auch wenn die Medien die Problematik gern auf unsere Kinder und Jugendliche fokussieren, so sind 80 % der Betroffenen Erwachsene! Wir unterscheiden bei der Onlinesucht drei Bereiche:

**OnlineSPIELsucht**

**OnlineCHATsucht**

**OnlineSEXsucht**

Ein Betroffener:

*Ich bin 28 Jahre alt, Student, und ich bin onlinesex-süchtig, aber das weiß keiner, Ich sag's auch keinem. Aber ich suche Hilfe, denn ich komme von dem Pornomist alleine nicht weg!*

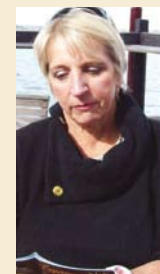
Der HSO e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, Betroffene und Angehörige im Akutfall zu beraten, aber auch präventiv gegen Onlinesucht vorzugehen!

**Wir wollen das Tabu, über das Thema „Onlinesucht“ in Deutschland zu sprechen, endgültig brechen!**

Der HSO 2007 e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Die Eintragung ins VR des Amtsgerichts Tostedt erfolgte am 27.02.2007 unter VR 200108. Der HSO 2007 e.V. ist vom Finanzamt Stade unter der Steuernummer 43/270/28621 mit vorläufiger Bescheinigung als gemeinnützig und mildtätig anerkannt. Somit ist der HSO 2007 e.V. berechtigt, für Spenden und Mitgliedsbeiträge Zuwendungsbestätigungen nach amtlich vorgeschriebenem Vordruck auszustellen.

### Erste Tipps für Betroffene:

- >> Entfernen Sie die Computer aus dem unmittelbaren Wohnbereich!
- >> Erstellen Sie einen konkreten Tages- und Wochenplan für Ihre Online-Sitzungen!
- >> Reden Sie offen über das Suchtproblem!
- >> Machen Sie mit im FORUM von [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) und/oder lassen Sie sich beraten!
- >> Schränken Sie Ihre Onlinezeiten (evtl. ohne völligen Verzicht) ein!
- >> Finden Sie ein neues Hobby oder frischen Sie ein altes wieder auf!
- >> Hinterfragen Sie sich genau, was Sie im Internet suchen (und finden?), das Sie in der Realität nicht haben!
- >> Schreiben Sie Ihre Erlebnisse nieder. Sie verarbeiten durch das geschriebene Wort eine ganze Menge und erkennen dadurch oftmals erst bewusst Ihr Fehlverhalten!
- >> Verabreden Sie sich mit Ihren Online-Bekanntschäften nicht online, sondern offline!
- >> Installieren Sie die in Frage kommenden Sicherungsprogramme!



NEU • NEU • NEU • NEU

**MEDIENSUCHT-HOTLINE**

**0 41 61 - 86 59 52**  
(donnerstags 18 - 20 Uhr und auf Anfrage)

Ihre Onlinesucht-Beraterin, Gabriele Farke

**Vorstandsvorsitzende: Gabriele Farke**  
**Stellv. Vorstandsvorsitzender: Andreas Mandewirth**

**Bundesgeschäftsstelle des HSO 2007 e.V.**  
 Kottmeierstraße 12, 21614 Buxtehude  
 E-Mail: [HSO2007eV@aol.com](mailto:HSO2007eV@aol.com)