

Holger Feindel

Onlinesüchtig?

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Onlinesucht – Was ist das eigentlich?	9
Wie viel ist zu viel?	9
Körperliche Folgen	12
Soziale Folgen	15
Psychische Folgen	18
Unterscheidung von Realität und Virtualität	19
Medienkompetenz und Problembewusstsein	25
Kapitel 2: Verstehen, was bei einer Onlinesucht passiert ..	27
Einleitung	27
Was steckt hinter der Onlinesucht?	27
Warum gerade das Internet?	38
Kapitel 3: Nicht mehr hilflos daneben stehen – Was Sie als Angehöriger tun können	46
Einleitung	46
Was passiert da eigentlich im Internet?	47
Wie Sie wieder an sie/ihn herankommen	55
Wie Sie helfen können	59
Wo Sie selbst Hilfe bekommen	64
Kapitel 4: Zurück ins Real Life – Hilfe für Betroffene	67
Einleitung	67
Wie Sie feststellen, ob Sie wirklich eine Onlinesucht haben	68
Wie sieht es mit Ihrer Veränderungsmotivation aus? ...	71
... und was mache ich jetzt? Der Weg zurück ins Real Life	76
Weitere Informationen	131
Weiterführende Literatur	131
Hilfreiche Adressen	131
Material zum Ausfüllen	133