



Checkliste für Nutzerinnen und Nutzer von Suchthilfeangeboten im Internet

**erstellt im Auftrag der
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.**

**Mit der freundlichen finanziellen Unterstützung
der folgenden Ersatzkassen:**

Deutsche Angestellten-Krankenkasse

Techniker Krankenkasse

Kaufmännische Krankenkasse – KKH

Hamburg-Münchener Krankenkasse

HEK – Hanseatische Krankenkasse

HZK – Krankenkasse für Bau- und Holzberufe

KEH Ersatzkasse

Gmünder Ersatzkasse

Autorin:

Christina Meyer, MPH, Diplom Sozialpädagogin / Diplom Sozialarbeiterin

Weid 43, CH-6313 Menzingen

Tel: +41 41 7550425

Fax +41 41 7550427

E-Mail: info@christinameyer.ch

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Warum eine Checkliste für Nutzerinnen und Nutzer?	3
Zugang zum Angebot	5
1. Wie finde ich schnell die richtige Seite?.....	5
2. Was sind barrierefreie Webseiten?	6
3. Helfen mir Verlinkungen weiter?	6
Transparenz und Zweck der Webseite	7
4. Wer verbirgt sich hinter der Webseite?	7
5. Was bezweckt der Anbieter mit seiner Webseite?	7
6. Welche Inhalte (Informationen und Hilfen) werden angeboten?	7
7. An wen richtet sich das Angebot?.....	8
8. Von wem wird die Webseite finanziert?	8
Qualität der Onlineberatung	9
9. Was ist eine Onlineberatung?	9
10. Was bietet mir die Onlineberatung?.....	9
11. Ist die Onlineberatung kostenlos?.....	10
12. Was bietet mir die professionelle Onlineberatung?.....	10
13. Was bietet mir die Onlineberatung in der Selbsthilfe?.....	10
14. Worauf sollte ich bei der E-Mailberatung achten?	11
15. Worauf sollte ich im Chat achten?	11
16. Worauf sollte ich im Forum achten?	13
Qualität von Fachwissen	14
17. Worauf sollte ich bei Fachtexten achten?	14
18. Verfügen Suchthilfeseiten über ein Qualitätssiegel?.....	14
Datenschutz und -sicherheit	14
19. Wie werden meine Daten geschützt?	14
20. Wie sicher sind meine Daten bei der Onlineberatung?	15
Literatur	16
Anhang 1	17
Checkliste für Nutzerinnen und Nutzer von Suchthilfeangeboten im Internet.....	17
Anhang 2	19
Online-Recherche/Auswahl weiterführender Links zu Suchthemen	19

Vorwort

Das stetig wachsende Angebot an Internetseiten zu den Themenfeldern Alkohol-, Drogen-, Nikotin-, Glücksspielsucht und Essstörungen zeigt, dass Menschen mit einem Suchtproblem, deren Angehörige (Betroffene) oder andere interessierte Personen sich vermehrt ihr Wissen über diese Krankheiten aus dem Netz beschaffen.

Hilfesuchende und Interessierte haben inzwischen die Möglichkeit, schnell zu Fachinformationen zu gelangen, Beratungs- und Therapieangebote in Anspruch zu nehmen oder Kontakte zu anderen Betroffenen herzustellen.

Die Unverbindlichkeit und Anonymität des Internets kann die Selbsthilfepotentiale abhängiger Menschen fördern. Eine erste Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtbetroffenheit kann durch die Rahmenbedingungen des Internets erleichtert werden, da der oder die Betroffene ohne Verpflichtung, Druck durch andere und ohne Angst vor einer Verurteilung durch das soziale Umfeld einen ersten Schritt zu seiner respektive, ihrer Genesung tun kann. Dabei spielt auch der anonyme Kontakt zu Menschen mit dem gleichen Suchtproblem eine große Rolle.

Warum eine Checkliste für Nutzerinnen und Nutzer?

Bei spezifischen Fragestellungen bietet Ihnen das Internet eine umfangreiche Informationsquelle, die Daten aus der ganzen Welt beinhaltet. Inzwischen gibt es eine Reihe von deutschsprachigen Selbsthilfegruppen, -verbänden oder engagierten Betroffenen, die Ihnen Informationen oder Onlineberatung (per E-Mail, Chat oder Forum) zum Thema Sucht anbieten. Zudem können Sie Onlineberatungen über kommunale Beratungs- und Behandlungsstellen sowie Beratungsstellen in Trägerschaft der Freien Wohlfahrtspflege (AWO, Diakonisches Werk, Caritas-Verband, Deutsches Rotes Kreuz) in Anspruch nehmen. Kommerzielle Anbieter, wie z.B. freiberufliche Diplom-Psychologen / Diplom-Psychologinnen oder Heilpraktiker / Heilpraktikerinnen bieten Ihnen ebenfalls ihre Beratung - allerdings gegen Bezahlung an.

Die Vielzahl von Hilfe- und Beratungsangeboten macht es Ihnen als Nutzerin oder Nutzer nicht leicht, das richtige Angebot für sich zu finden. Häufig sind die Organisationen und Fachverbände, die sich mit dem Thema „Sucht“ befassen und geprüfte Fachinformationen veröffentlichen, der breiten Öffentlichkeit nicht bekannt.

Zudem haben Laien kaum eine Möglichkeit, die Qualität der angebotenen Informationen zu überprüfen. In Suchmaschinen werden neben seriösen Seiten auch solche gelistet, die un-

vollständige, irreführende oder falsche Inhalte vermitteln. „Bekannte“ Namen und ein vermeintlich guter Ruf geben keine Gewähr für die Qualität der publizierten Informationen. Studien belegen, dass Nutzerinnen und Nutzer denjenigen Internetseiten viel Vertrauen schenken, die über ein professionelles Design verfügen, deren Texte wissenschaftlich-offiziell formuliert sind oder der mit einem Foto abgebildete Autor einen vertrauenswürdigen Eindruck erweckt. Dies können kommerzielle Anbieter oder Sekten ausnutzen, indem sie mit optisch schönen Auftritten Hilfe versprechen, aber primär auf ihre Produkte aufmerksam machen oder Sie als neues Mitglied anwerben möchten.

Es ist sogar schon vorgekommen, dass Seiten gesundheitsschädigende Informationen verbreitet haben. Beispiel dafür waren die so genannten „Pro-Anorexie-Websites“. Dabei wurde Anorexie (Magersucht) als Lifestyle und Schönheitsideal propagiert und Hinweise zur aggressiven Gewichtsabnahme gegeben. Aufgrund zahlreicher Proteste wurden diese Webseiten inzwischen von den Anbietern abgeschaltet.

Angebote im Internet lassen sich nur schwer überwachen, da jeder mit einem Internetzugang ohne viel Aufwand selbst Informationen veröffentlichen kann. Zudem lässt sich das Internet rechtlich nur schwer regulieren.

Diese Gründe haben die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. veranlasst, eine Checkliste für Sie als potenzielle Nutzerin und potenziellen Nutzer solcher Angebote zu entwickeln. Die von uns formulierten 18 Fragen und Antworten sollen Sie unterstützen, sich in der Vielzahl der Angebote besser zurechtzufinden und die angebotenen Informationen in Bezug auf ihre Qualität und Aussagekraft besser einordnen zu können.

Es ist uns bewusst, dass ein Merkmal der Angebote im Internet deren individuelle Ausgestaltung ist. Deshalb möchten wir mit dieser Checkliste keine verbindlichen Qualitätsmerkmale zum Inhalt von suchtbefugten Webseiten definieren. Welchen Informationen Sie vertrauen oder die Entscheidung, welches Angebot für Sie sinnvoll ist, bleibt immer Ihnen überlassen. Wir empfehlen Ihnen jedoch, sich zumindest zu versichern, wer hinter den Angeboten steht und wie vertrauenswürdig und neutral die Informationen sind, bevor Sie erteilte Ratschläge befolgen.

Die ausführlichen Erklärungen haben wir voran gestellt. In der Anlage 1 finden Sie die eigentliche Checkliste (Kurzfassung) und in der Anlage 2 einige Adressen von empfehlenswerten Portalseiten, die Ihnen bei Ihrer Informationssuche weiterhelfen können.

Zum Schluss möchten wir Sie noch darauf hinweisen, dass die Schnelllebigkeit des Mediums Internet zur Folge hat, dass heute aktuelle Sachverhalte morgen schon veraltet sein können. Deshalb werden wir uns bemühen, die Checkliste regelmäßig zu aktualisieren.

Die Begriffe „Anbieter“, „freiwillige und ehrenamtliche Helfer“, „Nutzer“ oder „Teilnehmer“ u.ä. werden hier neutral verwendet. Sie sind für Frauen und Männer gleichermaßen gemeint. Auf komplizierte Formulierungen wie „die Nutzerin und der Nutzer“ oder „freiwillige Helfer/-innen“ wird zur Vereinfachung des Lesens nachfolgend verzichtet.

Zugang zum Angebot

1. Wie finde ich schnell die richtige Seite?

In der Regel werden Sie eine Informationssuche mit einer Suchmaschine beginnen. Diese sind jedoch nur bedingt hilfreich. Allein unter dem Begriff „Hilfen für Drogenabhängige“ erhalten Sie bei der Suchmaschine www.google.de 362 Einträge. Ein Überprüfen all dieser Einträge würde Ihre Geduld auf eine harte Probe stellen und Sie würden viel Zeit verlieren. Zudem besteht die Gefahr, dass Sie von einem Angebot zum nächsten „irren“ ohne die gewünschte Information zu finden.

Bei einer Recherche über eine Suchmaschine werden Sie selten auf der Eingangsseite eines Anbieters einsteigen. Um einen Überblick über das gefundene Angebot und die Verantwortlichen zu erhalten, sollten Sie zunächst auf die Eingangsseite wechseln. Dazu finden Sie häufig eine Verlinkung (z.B. „home“ oder „Startseite“) am Anfang oder Ende einer Webseite.

Wir empfehlen jedoch eine zielgerichtete Strategie der Informationssuche: Es gibt spezielle, empfehlenswerte Anbieter, die zum Teil eigene Dienstleistungen anbieten, aber auch an andere empfehlenswerte Seiten weiterleiten. In der Folge finden Sie einige dieser Seiten, die spezialisierte Informationen haben:

- Fachinformationen zur Sucht, bundesweite Verzeichnisse von ambulanten Beratungs- und Behandlungsstellen oder Fachkliniken (stationären Entwöhnungseinrichtungen) finden Sie auf den Seiten der Fachverbände z.B. der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen unter www.dhs.de.
- Fachlich-geprüfte, wissenschaftliche Informationen zur Sucht werden z.B. vom IFT - Institut für Therapieforschung, München unter www.ift.de zur Verfügung gestellt.
- Informationen und Materialien zur Suchtvorbeugung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Lehrer etc. werden z.B. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de offeriert.
- Fachinformationen zu illegalen Drogen und eine Onlineberatung für junge Menschen und Jugendliche (über Foren, Chaträume und E-Mail) werden unter www.drugcom.de angeboten.
- Über die Webauftritte der Abstinenz- und Sucht-Selbsthilfeverbände (Guttempler in Deutschland, Blaues Kreuz in Deutschland, Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche,

Freundeskreise und Kreuzbund) erhalten Sie Kontakt zu regionalen Selbsthilfegruppen dieser Verbände und Informationen zur Sucht-Selbsthilfe (s. Anhang).

- Angebote zur Glücksspielsucht erhalten Sie über www.gluecksspielsucht.de vom Fachverband für Glücksspielsucht.
- Onlinetreffen (Onlinemeetings) finden Sie z.B. bei den Anonymen Alkoholikern auf deren Homepage www.anonyme-alkoholiker.de.
- Kontakt zu engagierten Einzelanbietern oder freien Selbsthilfeinitiativen (z.B. ehemals Abhängige oder Angehörige) finden Sie z.B. unter www.a-connect.de oder www.die-spielsucht.de.

Weitere Informationen sowie Hilfsangebote, die sich in Ihrem Bundesland befinden, können Sie auf der Webseite der jeweiligen Landesstelle für Suchtfragen finden. Deren Internet-Adressen sowie Verlinkungen zu internationalen Organisationen finden Sie auf der Webseite der DHS und im Anhang dieser Broschüre.

2. Was sind barrierefreie Webseiten?

Häufig können Menschen mit Behinderungen Angebote im Internet kaum nutzen, z.B. können Sehbehinderte keine kleinen Texte im Grafikformat lesen und die entsprechenden Texte oder Menüpunkte müssen für sie hörbar gemacht werden. Barrierefreiheit im Internet bedeutet, dass eine Internetseite für jeden Benutzer nutzbar ist, indem sowohl Inhalte wie auch Menüpunkte für Menschen mit unterschiedlichsten Behinderungen zugänglich und steuerbar sind. Bereits auf der Homepage sollte für Sie ein entsprechender Hinweis erkennbar sein, ob die Webseite unter dem Gesichtspunkt der Barrierefreiheit bedienbar ist (z.B. über das Anklicken einer vergrößerten Schrift oder einer akustischen Ansage). Obwohl gesetzliche Vorgaben die Barrierefreiheit regeln, können bisher nur wenige Anbieter eine barrierefreie Webseite bereitstellen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de und das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie www.masgf.brandenburg.de haben ihre Webseiten einschließlich der Informationen zur Sucht, barrierefrei gestaltet.

3. Helfen mir Verlinkungen weiter?

Linklisten sind themensortierte Listen, deren Einträge Sie auf andere Webseiten weiterführen. Typische Links auf einer Webseite zur Sucht-Selbsthilfe sind: Alkoholselbsttest (bin ich abhängig?), Alkohol am Arbeitsplatz, Leben ohne Alkohol, Freizeitgestaltung (Angebote von Vereinen in der Region) usw..

Bitte beachten Sie, dass der Betreiber der ersten Webseite normalerweise keine Verantwortung für die Inhalte der verlinkten Seite übernimmt. In der Regel finden Sie, bevor Sie auf die verlinkte Seite gehen, eine entsprechende Erklärung (Disclaimer genannt).

Transparenz und Zweck der Webseite

4. Wer verbirgt sich hinter der Webseite?

Auf der Webseite sollten Sie auf jeden Fall eine Kurzdarstellung des Webseitenbetreibers und ein Impressum finden. Diesem sollten Sie entnehmen können, wer für die Seite verantwortlich ist und über welche Kontaktmöglichkeit (E-Mail, Postanschrift, Telefon) Sie die Betreiber erreichen können. Zudem sollte immer ein Ansprechpartner genannt sein (z.B. Webmaster), der bei Problemen oder Unregelmäßigkeiten der Webseite weiterhilft. Ferner sollte für Sie ersichtlich sein, ob es sich bei der Webseite um ein Angebot der Selbsthilfe (z.B. Selbsthilfegruppe oder ehrenamtlich engagierte Einzelperson), um ein professionelles gemeinnütziges (z.B. Suchtberatungsstelle) oder um ein kommerzielles Angebot (z.B. freiberuflicher Heilpädagoge) handelt. Fehlen diese Angaben, ist es besser, diese Webseite zu meiden.

5. Was bezweckt der Anbieter mit seiner Webseite?

Wichtig ist, dass Sie auf der Webseite Informationen finden, zu welchem Zweck die Webseite betrieben wird. Der Name des Betreibers kann bereits Auskunft über die Ausrichtung der Webseite geben.

Die Darlegung der persönlichen Motivation des Anbieters kann für Sie eine erste gute Grundlage für den Aufbau eines vertrauensvollen Internetkontakts sein.

Die Ziele der Webseite sollten in einer Kurzdarstellung („Wir über uns“) oder in einem Leitbild zusammengefasst sein.

6. Welche Inhalte (Informationen und Hilfen) werden angeboten?

Sie sollten sich vor der Nutzung des Internets klar sein, welche Informationen Sie suchen. Im Prinzip können Sie davon ausgehen, dass Sie zu sämtlichen Fragen Informationen oder Hinweise im Internet finden.

Der Anbieter sollte Ihnen mitteilen, welche Informationen er zur Verfügung stellt. Sie finden je nach Anbieter:

- Erfahrungswissen und persönliche Ansichten von Betroffenen für Betroffene,
- Infos zur Selbsthilfe und Kontakt zu (Online-)Gruppen,
- Verzeichnisse von Kliniken und Beratungsstellen,
- professionelle Beratungsangebote,
- Informationsmaterialien zu Sucht, Drogen, Konsumrisiken etc.,
- Alkohol-, Tabak- und Drogenselbsttests,
- aktuelle Informationen und Studien zur Suchterkrankung, zu Risikofaktoren, zum Verlauf der Erkrankung, zu Behandlungskonzepten etc.
- Alltagstipps (z.B. Rezepte ohne Alkohol).

7. An wen richtet sich das Angebot?

Bereits auf der Einstiegseite sollten Sie erkennen können, wer mit der Seite angesprochen werden soll. Zielgruppen können z.B. sein:

- Alkoholabhängige,
- Medikamentenabhängige,
- Drogenabhängige,
- Spieler,
- Angehörige.

Sie sollten beim ersten Besuch einer Webseite zumindest einen ersten Eindruck bekommen, ob sie hier richtig sind und ob sich ein weiteres Suchen auf der Seite lohnt. Sie sollten auch erkennen können, ob die angebotenen Informationen allgemeiner Natur sind oder ob die Seite auf die Bedürfnisse einer speziellen Zielgruppe z.B. jugendliche Ecstasyabhängige ausgerichtet ist. Wenn sich das Angebot nur auf eine Zielgruppe (z.B. für Spieler) konzentriert, können Sie erwarten, dass die Informationen differenzierter sind.

8. Von wem wird die Webseite finanziert?

Webseiten von gemeinnützigen und staatlichen Beratungsstellen oder Selbsthilfeverbänden werden in der Regel nicht gesponsert. Kommerzielle und private Webseiten werden teilweise von wirtschaftlichen Unternehmen finanziert. Es sollte erkennbar sein, wer die Seite finanziert und welche Interessen die Geldgeber damit verfolgen. Das Interesse der Geldgeber kann einen Einfluss auf die Ausgewogenheit der Informationen haben, z.B. Konsumrisiken beschönigen.

Häufig müssen Webseitenbetreibende als Gegenleistung für die erteilte finanzielle Unterstützung zumindest mit dem Logo der Firma auf der Webseite werben. Störender sind so genannte Popups¹, die Sie in der Regel zuerst schließen müssen, bevor Sie auf der Webseite weitersuchen können. Das Ziel solcher Popups ist es, Sie auf andere Webseiten (des Werbepartners) umzuleiten und Sie so bei Ihrer Suche abzulenken.

Qualität der Onlineberatung

9. Was ist eine Onlineberatung?

Der Begriff „Onlineberatung“ (Internetberatung) beschreibt eine computergestützte Beratung, die über das Internet geschieht. Unter den Oberbegriff „Onlineberatung“ werden verschiedene Angebote zusammengefasst: E-Mailberatung, Chatberatung (Einzel- oder Gruppenchat), Beratung in Foren.

10. Was bietet mir die Onlineberatung?

Grundsätzlich bietet Ihnen die Onlineberatung die Möglichkeit, zu jeder Zeit Fragen zu stellen bzw. Kontakt zu einem Berater aufzunehmen und nach kurzer Zeit eine Antwort zu erhalten. Die räumliche Unabhängigkeit ist ein Vorteil, wenn das gesuchte Beratungsangebot, z.B. für medikamentenabhängige Frauen, an Ihrem Wohnort nicht vorhanden ist.

Sie können sich unter der Masse an Internetangeboten den persönlichen Favoriten herausuchen und jederzeit ihren Anbieter wechseln. Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich.

Die Anonymität bietet Ihnen einen Schutz vor unerwünschten oder befürchteten Konsequenzen. Deshalb können Sie heikle Themen oder Problemlagen leichter ansprechen.

Die Beratung erfolgt in schriftlicher Form. Ob sie Ihnen eine Beratung von Angesicht zu Angesicht ersetzen kann, müssen Sie entscheiden. Für einige Ratsuchende ist es von Vorteil, ihre Gedanken schriftlich abzufassen und dadurch klarer zu ordnen. Dass die Antwort des „Gesprächspartners“ in schriftlicher Form vorliegt und somit wiederholt gelesen werden kann, wird häufig als Gewinn betrachtet.

¹ Ein Popup (v. engl. *pop up* für *auf einen Sprung hinaufkommen*) ist ein visuelles Element eines Computerprogramms. Der Name kommt daher, dass Popup-Elemente "aufspringen" und dabei andere Teile überdecken. Die Position von Popup-Elementen am Bildschirm ist meist beliebig (Quelle: <http://www.adlexikon.de/Popup.shtml>.)

11. Ist die Onlineberatung kostenlos?

Es gibt professionelle Onlineberatungen, die für Sie kostenlos sind. Diese werden meistens von kommunalen (staatlichen) oder gemeinnützigen Suchtberatungsstellen z.B.

www.drogenberatung-ij.de angeboten. Angebote der Abstinenz- und Selbsthilfeverbände z.B. www.kreuzbund.de oder der freien Selbsthilfeanbieter, z.B. www.a-connect.de sind ebenfalls kostenlos.

Inzwischen gibt es eine Reihe von freiberuflichen Diplom-Psychologen oder Heilpraktiker, die ebenfalls eine Onlineberatung (vorrangig E-Mailberatung oder Chat) anbieten. Therapiegespräche per E-Mail werden jedoch von den Krankenkassen nicht anerkannt und müssen somit von Ihnen selbst bezahlt werden. Dabei werden beispielsweise 30,00 € pro E-Mail (Antwort) oder 7,00 € für 10 Minuten / Einzelchat erhoben. Wichtig ist, dass Sie vor der Inanspruchnahme einer Dienstleistung wissen, was sie kostet.

12. Was bietet mir die professionelle Onlineberatung?

Mitarbeiter in einer Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke können Sie zu rechtlichen, medizinischen, psychologischen und pädagogischen Fragestellungen beraten oder Ihnen in akuten Krisen Hilfestellung bieten. In den Suchtberatungsstellen können die folgenden Berufsgruppen vertreten sein:

- Diplom Sozialarbeiter und Diplom Sozialpädagogen,
- Diplom Psychologen,
- Sucht- oder Sozialtherapeuten sowie
- Ärzte

Sie sollten in jedem Fall darauf achten, dass der Berater bei fachspezifischen Fragestellungen auch über eine entsprechende Qualifikation verfügt (z.B. bei rechtlichen Fragen sollte ein Jurist Auskunft geben).

13. Was bietet mir die Onlineberatung in der Selbsthilfe?

Der Erfolg von Selbsthilfe basiert auf dem Austausch von betroffenen Menschen mit den gleichen Erfahrungen (Erfahrungswissen). Dabei gilt das Prinzip der Vertraulichkeit oder der Anonymität (z.B. bei den Meetings der Anonymen Alkoholiker). Grundsätzlich arbeitet Selbsthilfe freiwillig, unentgeltlich und steht allen Hilfesuchenden zur Verfügung.

Die Onlineberatung von Selbsthilfegruppenmitgliedern oder von engagierten Einzelpersonen ist für Sie dann interessant, wenn Sie lieber von den Erfahrungen anderer suchtkranker Menschen oder deren Angehörigen profitieren möchten. Möglicherweise scheuen Sie den Kontakt zur professionellen Hilfe und fühlen sich von anderen Betroffenen eher verstanden, bzw. erwarten mehr Verständnis für Ihr Problem. Selbsthilfegruppen und ihre Teilnehmer werden häufig als Experten in eigener Sache wahrgenommen. Betroffene, die den Kontakt zur Selbsthilfe vorziehen, argumentieren häufig, dass jemand, der es nicht selbst erlebt hat, kaum nachvollziehen bzw. empfinden kann, wie es sich für den Betroffenen anfühlt, z.B. unter Entzugserscheinungen im Rahmen einer Drogenabhängigkeit zu leiden.

Ehrenamtliche Berater verfügen neben ihrem Erfahrungswissen häufig auch über eine Qualifikation z.B. als ehrenamtlicher Suchtkrankenhelfer und haben sich Grundkompetenzen in der Beratung angeeignet.

Zudem wird eine Onlineberatung auch von professionellen (hauptamtlichen) Mitarbeitern der Abstinenz- und Selbsthilfeverbände (z.B. www.guttempler.de oder www.kreuzbund.de) durchgeführt. Es handelt sich zwar um ein Angebot der Selbsthilfe, die Berater verfügen jedoch über eine soziale und/oder therapeutische Qualifikation.

Nicht selten verschwimmen die Grenzen zwischen der Beratung in der professionellen Hilfe und Selbsthilfe. Vor allem dann, wenn sich engagierte Betroffene über Jahre hinweg umfangreiches Wissen über Ihre Erkrankung angeeignet und spezielle Schulungen als Gruppenleiter absolviert haben. Bedenklich wird es jedoch, wenn beispielsweise Ratsuchende von Selbsthilfemitgliedern juristisch beraten werden, ohne dass die Berater über eine berufliche Qualifikation in diesem Bereich verfügen.

14. Worauf sollte ich bei der E-Mailberatung achten?

Sie sollten möglichst auf die Auswahl des Beraters (Vertrauenswürdigkeit) und seine Qualifikation (Erfahrung und Ausbildung) achten. Die Onlineberatung unterliegt keinen staatlichen Kontrollen. Theoretisch kann jeder, der über einen Internetauftritt verfügt, Onlineberatung anbieten. Da Sie den Therapeuten nie persönlich kennen lernen, haben Sie keine Möglichkeit, sich zu vergewissern, dass er wirklich das ist, was er vorgibt zu sein. Deshalb sollten Sie möglichst die o.g. Angaben zum Berater (seinen beruflichen Werdegang oder Referenzen) vorfinden.

15. Worauf sollte ich im Chat achten?

Als Chat bezeichnet man einen virtuellen Raum, in dem Sie sich mit anderen Internetnutzern treffen können. Der Chat ermöglicht Ihnen, zeitgleich mit einem oder mehreren anderen Nutzern zu kommunizieren. Dabei entsteht der Eindruck, Sie würden die Unterhaltung in einem realen Raum (daher der Name Chatroom) bzw. in einer Gruppe führen.

Bevor Sie einen Chat nutzen, sollten Sie erst darauf achten, ob Sie eine Anmeldung vornehmen müssen. Fehlt diese Anmeldemodalität, sollten Sie auf das Chatangebot dieser Webseite besser verzichten. Einen geschützten Chatroom (mit Anmeldung) können Sie mit einem Fantasienamen und passwortgeschützt betreten. Dadurch wird Ihre Anonymität besser gewahrt und es kann Ihnen möglicherweise leichter fallen, auch über schwierige Themen („ich hatte einen Rückfall“) zu sprechen. Grundsätzlich sollten Sie einen Chatroom nie mit Ihrem eigenen Namen betreten.

Wenn Sie Ihre Beiträge beim Chatten² eingeben, sollten Sie diese möglichst kurz halten und auf vollständige Sätze verzichten. Bitte verwenden Sie die gängige Chatsprache. Dabei können Sie mit den üblichen Kürzeln – die so genannten Emoticons - auch Ihre momentane Gefühlslage zum Ausdruck bringen, z.B. ☺ - gut drauf sein oder :-/ schlecht drauf sein. Unter <http://www.freenet.de/hilfe/dienste/community/freenetchat/abkuerzungen/> finden Sie die gängigen Zeichen und Abkürzungen.

So genannte Benimmregeln (s. auch <http://www.chatiquette.de/>) sollte der Anbieter auf seiner Webseite platziert haben. Neben den Regeln fürs gute Benehmen ist es auch wichtig, dass der Anbieter auf die Konsequenzen hinweist, wenn ein Nutzer den Chat stört, andere Nutzer beleidigt oder menschenverachtende und Gewalt verherrlichende Äußerungen von sich gibt.

Nutzen sollten Sie nach Möglichkeit den beobachteten Betrieb eines Chatrooms, der häufig zu bestimmten „Öffnungszeiten“ angeboten wird: Bei einem solchen Angebot ist zu definierten Zeiten der Betreiber oder sein Vertreter im Chatroom anwesend und verfolgt das Geschehen live. Auf Verstöße gegen Regeln kann dieser Moderator sofort reagieren und Störende aus dem Chat entfernen. Der moderierte Chat bietet Ihnen so ein erhöhtes Maß an Kontrolle. Der Moderator muss nicht im Sinne eines Gesprächsmoderators die Kommunikation im Chat leiten.

Der beobachtete Chat mit einem per Alias (Fantasienamen) und Passwort geschützten Zugang kommt dem Selbstverständnis einer Selbsthilfegruppe sehr nahe. Häufig bieten Selbsthilfegruppen und Betroffene (Einzelanbieter) diese Möglichkeit auf ihrer Webseite an. Berücksichtigen sollten Sie, dass die Beiträge im Chat von Laien geschrieben werden und somit das Risiko besteht, dass auch falsche Informationen vermittelt werden.

² Beim Chatten geben Sie Ihre Beiträge über die Tastatur ein.

Professionelle Beratungs- und Behandlungsstellen bieten ebenfalls den Austausch in Einzel- oder Gruppenchats an. Diese werden zumeist von einem Moderator begleitet und geleitet. Dabei handelt es sich in der Regel um einen professionellen Mitarbeiter oder Mitarbeiterin.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Chatteilnahme hohe Telefongebühren verursachen kann, falls Sie über eine Wählleitung ins Internet gehen.

16. Worauf sollte ich im Forum achten?

Informationen zu Suchtfragen werden häufig über so genannte Foren ausgetauscht. Sie können Ihre Beiträge nach Art der Aushänge an einem „schwarzen Brett“ veröffentlichen und sich so mit anderen Betroffenen austauschen. Sie haben häufig auch die Möglichkeit, auf einen bestehenden Beitrag mit einem eigenen Text zu reagieren. Aus solchen Beiträgen und den Antworten bzw. Reaktionen der Anderen ergeben sich häufig ausführliche Diskussionen, die über einen längeren Zeitraum erhalten bleiben.

Durch die veröffentlichten Beiträge wird in erster Linie Erfahrungswissen von Betroffenen oder anderen Interessierten zusammengetragen und gesammelt. Daneben gibt es auch Foren, die von Fachleuten thematisch begleitet werden, z.B. „Dr. XYZ“ antwortet auf Ihre Fragen. Das Wissen in Foren ist über Suchmaschinen abrufbar, so dass diese auch als Nachschlagewerke oder Wissensdatenbanken dienen können.

Berücksichtigen sollten Sie, dass die Beiträge in Foren ebenfalls mehrheitlich von Laien geschrieben werden und somit das Risiko besteht, dass sie auch falsche Informationen enthalten. Dies kann gerade bei Informationen über Wirkung und Konsumrisiken von psychoaktiven Substanzen unliebsame Folgen haben.

Für die Richtigkeit dieser Beiträge können die Webseitenbetreibenden nicht garantieren, aber zumindest sollten Sie auf der Webseite einen Hinweis finden, dass die Texte gegengelesen und bei Fehlern korrigiert oder zensiert werden. So können Sie zumindest eine gewisse Qualität der Informationen erwarten.

Leider bieten Foren wenig Anonymität und Schutz vor unerwünschten Lesern. Nur wenige Foren beschränken Ihren Zugang auf einen bestimmten Personenkreis und verwenden dazu eine Benutzeridentifikation und ein Passwort. Sofern der Anbieter keine Schutzmechanismen eingerichtet hat, sollten Sie bedenken, dass neben Ihrem veröffentlichten Beitrag in einigen Foren auch Ihr Vorname und Ihre E-Mailadresse für alle Forenleser erkennbar sind. Die Folge kann neben unliebsamen E-Mails (z.B. Werbe-E-Mails) auch eine Identifizierung Ihrer Person als Autor der betreffenden Beiträge sein.

Qualität von Fachwissen

17. Worauf sollte ich bei Fachtexten achten?

Wichtig ist, dass Sie bei Fachtexten Angaben zur Urheberschaft der Texte finden, eine Darstellung der Quellen erfolgt und das Datum der Textveröffentlichung genannt wird. Die Gefahr, dass auf der Webseite Informationen weitergegeben werden, die nicht mehr aktuell sind, ist bei der Verwendung von Fremdtexen (nicht vom Anbieter, sondern von Fachautoren geschriebene Texte) besonders groß. So hat beispielsweise die Definition des „risikoarmen Alkoholkonsums“ – Wie viel Alkohol pro Tag stellt ein geringes gesundheitliches Risiko dar? – in den letzten zwei Jahren fast vierteljährlich eine Veränderung erfahren.

Fehlen Quellenangaben, dann können Sie nicht einschätzen bzw. überprüfen, ob die Texte Fachwissen vermitteln oder ob es sich um Meinungen und Ansichten der Internetanbieter selbst handelt.

Zur Sicherheit können Sie Ihre gefundenen Informationen mit einer Fach-Vertrauensperson Ihrer Wahl, z.B. mit Ihrem Arzt überprüfen. Viele Nutzer verwenden ihre gesammelten Informationen als Grundlage für gezielte Fragen im späteren Beratungsgespräch z.B. in einer regionalen Suchtberatungsstelle.

18. Verfügen Suchthilfeseiten über ein Qualitätssiegel?

Es gibt kein spezielles Qualitätssiegel speziell für Suchthilfeseiten. Für Webseiten mit Gesundheitsthemen gibt es im deutschsprachigen Raum zwei verbreitete Qualitätssysteme: AFGIS www.afgis.de und Health On Net www.hon.ch. Qualitätssiegel auf der Homepage zeigen, dass der Anbieter seine Webseite nach den Vorgaben der Qualitätssysteme erstellt und dieses auch überprüfen lässt. Solche geprüften Webseiten sind seriös und können unbedenklich genutzt werden.

Uns sind bisher keine Suchthilfe-Angebote bekannt, die sich an einem dieser beiden Qualitätssysteme orientieren.

Datenschutz und -sicherheit

19. Wie werden meine Daten geschützt?

Je nach Angebot der Webseite sind Maßnahmen zur Sicherheit und Datenschutz erforderlich. Gerade wenn Sie Beratung wünschen oder sich im Chatroom mit anderen Betroffenen austauschen möchten, sollte der Anbieter Sie über Maßnahmen zur Sicherheit informieren.

Nötig ist eine Datenschutzerklärung, die erläutert, was mit ihren persönlichen Daten und Texten geschieht.

Sicherheitschecklisten finden Sie unter: <http://www.www-kurs.de/sich-chk.htm> oder Bundesamt für Sicherheit: <http://www.bsi.de> und <http://www.sicherheit-im-Internet.de>.

Wenn ein Anbieter dazu keine Informationen auf seiner Webseite platziert hat, sollten Sie diese Webseite besser meiden.

Einige Anbieter möchten, dass Sie sich anmelden, z.B. beim Chatten oder wenn Sie Ihr Anliegen per E-Mail an den Anbieter formulieren. Da bei einer solchen Webseitennutzung persönliche Daten weitergegeben werden, sollte der Anbieter eine verschlüsselte Verbindung anbieten (SSL, HTTPS) oder zumindest darauf verweisen, dass ein solcher Schutz nicht gewährleistet ist.

Grundsätzlich sollten Sie nie Kreditkartennummern, persönliche, geschäftliche oder andere vertrauliche Daten ungeschützt im Internet verwenden und senden. Im ungeschützten Internetverkehr sollten Sie nie etwas mitteilen, das Sie nicht auch auf eine Postkarte schreiben würden. Sie sollten deshalb immer genau überlegen, ob die weitergegebenen Informationen dem angebotenen Persönlichkeitsschutz entsprechen.

20. Wie sicher sind meine Daten bei der Onlineberatung?

Die Vertraulichkeit und Sicherheit Ihrer übermittelten Daten per E-Mail über gängige E-Mail-Programme, wie z.B. Microsoft Outlook sind nicht ausreichend gewährleistet. Grundsätzlich ist es möglich, dass an jeder Schnittstelle des Übertragungsweges Ihre Nachrichten mitgelesen, auf andere Rechner gespeichert oder sogar verändert werden können. Zudem kann die gesamte Korrespondenz auf dem Rechner ihres Kommunikationspartners abgelegt werden. Sie könnte dort von Unbefugten, die Zugang zum Rechner haben, gelesen werden.

Kommunikationsangebote auf einer Webseite (z.B. wie beim e-banking) können mehr Sicherheit bieten. Die gesamte Korrespondenz zwischen Ihrem Berater und Ihnen verbleibt auf einem Server innerhalb eines geschlossenen Systems. Auf die dort abgelegten Daten bzw. Konten kann nur passwortgeschützt zugegriffen werden. Das Passwort wird mit Ihrer Anmeldung hinterlegt.

Durch die Wahl eines guten Fantasienamens lässt sich Ihre Identität im Chat verbergen. Die durch ein Pseudonym erreichte Anonymität bietet im Normalfall genügend Schutz.

Obwohl die Interkommunikation zumeist nicht besonders gut geschützt ist, sind uns keine Mißbrauchsfälle bekannt.

Literatur

1. Döring N (2003): Sozialpsychologie des Internet. Die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen. 2., vollständig überarbeitete u. erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe.
2. Döring N (2000): Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet. In: Batinic, B (Hg.): Internet für Psychologen . 2., vollständig überarbeitete u. erweiterte. Auflage. Göttingen: Hogrefe, S. 509-548
3. Meyer, C. & Meyer, M. (2005): In: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hg.): Leitfaden für Internetangebote der Sucht-Selbsthilfe. Hamm.
4. Peetz, N. (2002): Internet und psychische Probleme. Möglichkeiten zum Austausch für Betroffene - Methoden, Chancen, Grenzen – Diplomarbeit. Otto-Friedrich-Universität Bamberg. Fundstelle: <http://www.nadine-peetz.de> (Zugriff: 02.04.06)
5. Podoll, K., Mörth, D., Saß, H., Rudolf, H. (2002): Selbsthilfe im Internet. Chancen und Risiken der Kommunikation in elektronischen Netzwerken. In: Der Nervenarzt, 1-2002, S.85-89.
6. Schmidt-Kaehler, S. (2005): Gesundheitsberatung im Internet. Dissertation. Universität Bielefeld. Fakultät für Gesundheitswissenschaften.

Anhang 1

Checkliste für Nutzerinnen und Nutzer von Suchthilfeangeboten im Internet

Worauf sollen Nutzerinnen und Nutzer achten?

Frage	Antwort	Erläuterungen, warum ist die Frage wichtig
Wie finde ich schnell die richtige Seite?	Über Suchmaschinen, Fachverbände, Selbsthilfegruppen, Forschungsinstitute, Universitäten, Beratungsstellen, staatliche Institutionen.	Die Adressen finden Sie auf der Rückseite der Checkliste.
Helfen mir Verlinkungen weiter?	Ja, Sie müssen nicht weiter über Suchmaschinen nach weiterführenden Texten suchen. Bitte beachten Sie, dass der Betreiber der ersten Webseite normalerweise keine Verantwortung für die Inhalte der verlinkten Seite übernimmt. In der Regel finden Sie, bevor Sie auf die verlinkte Seite gehen, eine entsprechende Erklärung (Disclaimer genannt).	Linklisten sind themensortierte Listen, deren Einträge Sie auf andere Webseiten weiterführen. Typische Links auf einer Webseite zur Sucht-Selbsthilfe sind: Alkoholselftest (bin ich abhängig?) Alkohol am Arbeitsplatz, Leben ohne Alkohol, Freizeitgestaltung (Angebote von Vereinen in der Region) usw
Ich leide unter einer Sehbehinderung, kann ich trotzdem Suchthilfeseiten nutzen?	Ja, wenn sie barrierefrei gestaltet sind, z.B. <ul style="list-style-type: none"> Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Familie www.masgf.brandenburg.de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.bzga.de 	Barrierefrei sind Internetseiten, deren Informationen auch für Menschen mit Behinderungen zugänglich sind, z.B. über eine vergrößerte Schrift oder akustische Ansage.
Woran erkenne ich, wer sich hinter der Webseite verbirgt?	Auf der Webseite sollten ein Impressum mit Kontaktdaten (Postanschrift, E-Mail, Telefon) und der Webmaster genannt sein.	Der Name des Betreibers kann bereits Auskunft über die Ausrichtung der Webseite geben. Fehlen diese Angaben, sollten Sie die Webseite besser meiden.
Wie erfahre ich, was der Anbieter mit seiner Webseite bezweckt?	Auf der Seite sollten die Ziele und persönliche Motivation, z.B. in einer Kurzdarstellung oder einem Leitbild erläutert sein.	Es gibt unterschiedliche Motivationen, eine Webseite zu betreiben, z.B. religiöse, kommerzielle oder ideelle. Sind die Absichten des Anbieters unklar, sollten Sie die Webseite besser verlassen.
Welche Inhalte (Informationen und Hilfen) werden angeboten?	Sie finden je nach Anbieter: <ul style="list-style-type: none"> Erfahrungswissen und persönliche Ansichten von Betroffenen für Betroffene Infos zur Selbsthilfe und Kontakt zu (Online-)Gruppen Verzeichnisse von Kliniken und Beratungsstellen professionelle Beratungsangebote Informationsmaterialien zu Sucht, Drogen, Konsumrisiken etc. Alkohol-, Tabak- und Drogenselbsttests aktuelle Informationen und Studien zur Suchterkrankung, zu Risikofaktoren, zum Verlauf der Erkrankung, zu Behandlungskonzepten etc. Alltagstipps (z.B. Rezepte ohne Alkohol) 	Sie sollten sich vor der Nutzung des Internet klar sein, welche Informationen Sie suchen. Im Prinzip können Sie davon ausgehen, dass Sie zu sämtlichen Fragen Informationen oder Hinweise im Internet finden.
An wen richtet sich das Angebot?	z.B. an <ul style="list-style-type: none"> Alkoholabhängige Medikamentenabhängige Drogenabhängige Spieler Angehörige 	Auf der Einstiegsseite sollte die Zielgruppe genannt sein. Wenn sich der Betreiber auf eine Zielgruppe konzentriert, sind die Informationen oftmals qualitativ besser. Zudem verhindert eine klare Positionierung der Webseite, dass Sie unnötig lang suchen müssen.
Wird die Webseite von privaten Unternehmen finanziert (gesponsert)?	Webseiten von gemeinnützigen und staatlichen Beratungsstellen oder Selbsthilfeverbänden werden in der Regel nicht gesponsert. Kommerzielle und nicht verbandlich organisierte Selbsthilfe-Anbieter werden teilweise von Dritten finanziert.	Es muss erkennbar sein, wer die Webseite finanziert und welche Interessen die Geldgeber damit verfolgen: Das Interesse der Geldgeber kann einen Einfluss auf die Ausgewogenheit der Informationen haben, z.B. Konsumrisiken beschönigen.
Was bietet mir die Onlineberatung (E-Mail, Chat, Foren-Beratung)?	<ul style="list-style-type: none"> Zu jeder Zeit Fragen stellen bzw. Kontakt zu einem Berater aufnehmen zu können eine Antwort nach kurzer Zeit räumliche Unabhängigkeit Anonymität und Schweigepflicht der Berater 	Die Onlineberatung empfiehlt sich vor allem für Menschen, die sich gerne schriftlich austauschen. Das Formulieren der Nachricht an den Berater führt bereits zu einer vertieften Auseinandersetzung mit der Suchtproblematik, die schriftlichen Antworten können wiederholt gelesen werden.
Ist eine Onlineberatung kostenlos?	Gemeinnützige und staatliche Beratungsstellen, Initiativen sowie Angebote der Selbsthilfe sind kostenlos. Kommerzielle Angebote sind häufig kostenpflichtig, z.B. 30,00 € pro E-Mailantwort.	Wichtig ist vor allem, dass Sie vor Inanspruchnahme einer Dienstleistung wissen, was sie kosten wird. Die Kosten für eine Onlineberatung werden von den Krankenkassen nicht übernommen.
Was bietet mir die professionelle Onlineberatung?	<ul style="list-style-type: none"> Beratung zu rechtlichen, medizinischen, psychologischen und/oder pädagogischen Fragestellungen Hilfen bei Krisen 	Sie sollten darauf achten, dass der Berater bei fachspezifischen Fragestellungen auch über eine entsprechende Qualifikation (Arzt, Jurist usw.) verfügt.
Was bietet mir die Onlineberatung der Selbsthilfe?	<ul style="list-style-type: none"> Austausch von persönlichen Erfahrungen von Betroffenen für andere Betroffene ehrenamtliche Berater (Betroffene), die z.T. auch über eine Qualifikation als freiwillige Suchtkrankenhelfer o.ä. verfügen 	Fach-Beratungen werden z.T. auch von professionellen Mitarbeitern (hauptamtlich tätig) der Abstinenz- und Selbsthilfeverbände, z.B. der Guttempler oder des Kreuzbundes durchgeführt.
Worauf sollte ich bei	<ul style="list-style-type: none"> auf die Auswahl des Beraters (Vertrauenswürdigkeit) 	Die Onlineberatung unterliegt keinen staatlichen Kontroll-

der E-Mailberatung achten?	<ul style="list-style-type: none"> • seine Qualifikation (Erfahrung und Ausbildung) • ob er in einer anerkannten Einrichtung arbeitet 	len. Theoretisch kann jeder, der über einen Internetauftritt verfügt, Onlineberatung anbieten. Deshalb sollten Sie Angaben zum Berater (z.B. beruflicher Werdegang) vorfinden.
Worauf sollte ich im Chat achten?	<ul style="list-style-type: none"> • dass der Chat nur angemeldete Personen zulässt • dass Sie einen Chat nie mit dem eigenen Namen betreten • dass Sie einen beobachteten Chat mit definierten Öffnungszeiten vorziehen sollten • dass die Beiträge zumeist von Laien geschrieben sind und auch falsche Informationen verbreitet werden können • ob der Chatbetreiber Benimmregeln vorgegeben hat 	Fehlen Anmeldemodalitäten, sollten Sie besser auf das Chatangebot dieser Webseite verzichten. Im beobachteten Chat ist zumindest ein Operator ³ anwesend, der Sie vor Störern schützen kann. Empfehlenswert ist die Verwendung der Chatsprache (vgl. http://www.freenet.de/hilfe/dienste/community/freenetchat/abkuerzungen/)
Worauf sollte ich im Forum achten?	<ul style="list-style-type: none"> • Beiträge werden von Laien formuliert und ergänzt • ob der Forumanbieter darauf hinweist, dass die Beiträge gegengelesen, ggf. zensiert werden • ob Schutzmechanismen (z.B. Anmeldung und Passwort) vorgesehen sind. 	Foren bieten wenig Anonymität und Schutz vor unerwünschten Lesern. In einigen Foren sind neben Ihrem geschriebenen Beitrag, Ihr Vorname und Ihre E-Mailadresse für alle Leser erkennbar. Die Anonymität ist nicht gewährleistet.
Worauf sollte ich bei Fachtexten achten?	<ul style="list-style-type: none"> • auf Angaben zur Urheberschaft (Autor), Quellenangaben und Datum der Textveröffentlichung 	Fehlen Quellangaben, ist nicht erkennbar, ob es sich um Fachwissen oder Laienmeinung handelt. Die Gefahr, dass auch veraltete Informationen weitergegeben werden, ist bei der Verwendung von Fremdtexten (Beiträge anderer Autoren) groß.
Verfügen Suchthilfeseiten über ein Qualitätssiegel?	Es gibt kein spezielles Qualitätssiegel für Suchthilfeseiten. Für Webseiten mit Gesundheitsthemen gibt es im deutschsprachigen Raum zwei verbreitete Qualitätssysteme: AFGIS (www.afgis.de) und Health On Net (www.hon.ch). Uns sind bisher keine Suchthilfe-Angebote bekannt, die sich an einem dieser beiden Qualitätssysteme orientieren.	Qualitätssiegel auf der Homepage zeigen, dass der Anbieter seine Webseite nach den Vorgaben der Qualitätssysteme erstellt und dieses auch überprüfen lässt. Solche geprüften Webseiten sind seriös und können unbedenklich genutzt werden.
Wie werden meine Daten geschützt?	Der Anbieter sollte darlegen, wie die persönlichen Daten der Nutzenden geschützt werden.	Sie sollten sich immer genau überlegen, ob die weitergegebenen Informationen dem angebotenen Persönlichkeitsschutz entsprechen.
Wie sicher sind meine Daten bei der Onlineberatung?	Die Vertraulichkeit ist mit den gängigen E-Mail-Programmen nicht gewährleistet. Kommunikationsangebote auf einer Webseite können mehr Sicherheit bieten (gleiche Technik wie beim e-Banking).	Obwohl die Internetkommunikation nicht besonders gut geschützt ist, sind uns keine Missbrauchsvorfälle bekannt.

³ Operatoren sind Stamm-User mit erweiterten Rechten. Sie haben das Recht, störende User aus dem Netz zu entfernen und bei entsprechenden Handlungen auch die Netzprovider des Users zu benachrichtigen (Quelle: <http://ops.home.netchatregeln.htm>)

Anhang 2

Online-Recherche/Auswahl weiterführender Links zu Suchtthemen

Wir sind uns bewusst, dass eine Nennung hier einer Empfehlung gleichkommt. Deshalb müssen wir uns offiziell von den Inhalten der hier aufgeführten Webseiten distanzieren und erklären, dass die Inhalte der hier aufgeführten Webseiten in keiner Weise von uns verantwortet werden.

FACHVERBÄNDE IN DER SUCHT- UND DROGENHILFE	u.a. INFORMATIONEN UND DATEN ZU SUBSTANZEN (ALKOHOL, DROGEN, MEDIKAMENTE, NIKOTIN) UND VERHALTENSBEZOGENEN SÜCHTEN, POLITIK, BEHANDLUNGSSYSTEM, NEWSLETTER, BUNDESWEITE VERZEICHNISSE ZU BERATUNGSSTELLEN UND (FACH-)KLINIKEN, BROSCHÜREN etc..	
	SUCHTKRANKE - ALKOHOL, DROGEN, MEDIKAMENTE, TABAK	
http://www.akzept.org	Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik e.V.	
http://www.suchthilfe.de	Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V.	
http://www.dhs.de	Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.	
http://www.sucht.de	Fachverband Drogen und Rauschmittel	
http://sucht.org	Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche	
	VERHALTENSBEZOGENE SÜCHTE	
http://www.bundesverbandesstoerungen.de	Bundesverband Essstörungen e.V.	
http://www.gluecksspielsucht.de	Fachverband Glücksspielsucht	
ABSTINENZ- UND SELBSTHILFEVERBÄNDE, SELBSTHILFEGEMEINSCHAFTEN	u.a. INFOS ZUR SELBSTHILFE FÜR ALKOHOL-, MEDIKAMENTEN- UND DROGENABHÄNGIGE, ANGEHÖRIGE (ELTERN, PARTNER, KINDER), VERZEICHNISSE ÜBER REGIONALE GRUPPEN UND ANSPRECHPARTNER, SCHULUNGSANGEBOTE, ALLTAGSHILFEN	
	ALKOHOL, DROGEN, MEDIKAMENTE	ZIELGRUPPEN
http://www.al-anon.de	Al-Anon Familiengruppen	Angehörige
http://www.anonyme-alkoholiker.de	Anonyme-Alkoholiker (AA)	Alkoholabhängige
http://www.blaues-kreuz.org	Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche e.V.	Alkohol-, Medikamentenabhängige und Angehörige
http://www.blaues-kreuz.de	Blaues Kreuz in Deutschland e.V.	Alkoholabhängige, Angehörige
http://home.snafu.de/bvek	Bundesverband der Elternkreise drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher e.V.	Eltern drogengefährdeter und –abhängiger Jugendlicher
http://www.guttempler.de	Guttempler in Deutschland e.V.	(junge)Suchtkranke und Angehörige
http://www.freundeskreise-sucht.de	Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e.V.	(junge) Suchtkranke, Angehörige
http://www.kreuzbund.de	Kreuzbund e.V.	(junge) Suchtkranke, Frauen, Angehörige
http://www.narcotics-anonymous.de	Narcotics Anonymous	Suchtkranke
http://www.synanon.de	Stiftung Synanon e.V.	Suchtkranke
	VERHALTENSBEZOGENE SÜCHTE	ZIELGRUPPEN
http://www.dick-und-duenn-berlin.de	Beratungszentrum bei Essstörungen dick und dünn e.V.	Menschen mit Essstörungen
http://www.magersucht.de	Selbsthilfe bei Essstörungen e.V.	Magersüchtige und Angehörige
http://www.internetsucht.de	Humbolt-Universität, Berlin, Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie	Internetsüchtige, Angehörige und Fachleute
ONLINE-BERATUNG/ SELBSTHILFE	E-MAILBERATUNG, CHAT, FOREN, MAILINGLISTEN, ALLTAGSHILFEN, KONTAKT ZU BETROFFENEN, FACHINFOS	
	SUCHTMITTELABHÄNGIG	ZIELGRUPPEN
http://www.anonyme-alkoholiker.de	Anonyme Alkoholiker (AA)	Alkoholabhängige
http://www.a-connect.de	A-Connect e.V.	Alkoholabhängige und Angehörige
http://www.aida-selbsthilfe.de	AIDA Selbsthilfe e.V.	Alkohol-, Medikamentenabhängige und Angehörige
http://www.narcotics-anonymous.de	Narcotics Anonymous	Suchtkranke
	VERHALTENSBEZOGENE SÜCHTE	ZIELGRUPPEN
http://www.hungrig-online.de	Hungrig-Online e.V.	Menschen mit Essstörungen und Angehörige
http://www.magersucht-online.de	Hungrig-Online e.V.	Magersüchtige, Angehörige und Fachleute
http://www.onlinesucht.de	Privater Anbieter (Gabriele Farke)	Internetsüchtige
http://www.die-spielsucht.de	Privater Anbieter (XXLChristine4U)	Spieler und Angehörige
ONLINE-BERATUNG PROFESSIONELL	E-MAILBERATUNG, CHAT, FOREN, MAILINGLISTEN, ALLTAGSHILFEN, FACHINFOS	
		ZIELGRUPPEN
http://www.chill-out.de	Chill-out e.V.	Junge Drogenabhängige
http://www.drogenberatung-jj.de	Suchthilfeverbund Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.	Junge Drogenabhängige
AUFKLÄRUNG	GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG, UM GESUNDHEITSRISIKEN VORZUBEUGEN UND GESUNDHEITSFÖRDERNDE LEBENSWEISEN ZU UNTERSTÜTZEN	
		ZIELGRUPPEN
http://www.drugcom.de	Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Junge Menschen
http://www.bzga.de	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Eltern, Kinder und Jugendliche, Suchtkranke und Suchtgefährdete, Eltern, Lehrer, Fachleute etc.
SELBSTTESTS	EINSCHÄTZUNG DES PERSÖNLICHEN ALKOHOL-, NIKOTIN- ODER DROGENKONSUMS ANHAND AUSGEWÄHLTER FRAGEN	

http://www.drugcom.de	Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	Cannabis check, Alkoholtest
http://www.drogen-und-du.de	EU-Projekt, vom Therapieladen e.V. realisiert und durchgeführt	Drogen check
http://www.premium.netdokter.com/de/portal/interactivetests/smokingtest.jsp	Netdoctor.com	Selbsttest zur Nikotinabhängigkeit
LANDESWEITE INFORMATIONSTELLEN	IN DEN LANDESSTELLEN FÜR SUCHTFRAGEN KÖNNEN HILFESUCHENDE INFORMATION UND KONTAKT ZU EINRICHTUNGEN (S. FACHVERBÄNDE) IN IHREM JEWEILIGEN BUNDESLAND ERHALTEN	
http://www.suchtfragen.de	Landesstelle für Suchtfragen in Baden-Württemberg der Liga der Freien Wohlfahrtspflege	
http://www.kbs-bayern.de	Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe	
http://www.landesstelle-berlin.de	Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.	
http://www.blsev.de	Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.	
http://www.sucht.org/landesstelle-bremen	Bremische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.	
http://www.suchthh.de	Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.	
http://www.hls-online.org	Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V. (HLS)	
http://www.lsmv.de	Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V.	
http://www.nls-online.de	Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen e.V.	
http://www.inforum-sucht.de	Arbeitsausschuss Drogen und Sucht der Arbeitsgemeinschaft der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrt in NW	
http://www.diakonie-pfalz.de	Landesstelle Suchtkrankenhilfe Rheinland-Pfalz Diakonisches Werk Pfalz	
http://www.landesstelle-sucht-saarland.de	Saarländische Landesstelle für Suchtfragen e.V.	
http://www.slsev.de	Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.	
http://www.ls-suchtfragen-lsa.de	Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt Fachausschuss der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege im Land Sachsen-Anhalt e.V.	
http://www.lssh.de	Landesstelle gegen die Suchtgefahren für Schleswig-Holstein e.V.	
http://www.tls-suchthilfe-thueringen.de	Thüringer Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.	