

# Was tun bei Pornographiesucht?



## ● Selbsthilfegruppe Pornografieabhängigkeit

Viele Männer, die in sexueller Lust gebunden sind, denken, sie seien allein mit dieser Not. Aus Angst vor Ablehnung schrecken sie davor zurück, Hilfe zu suchen. Doch das verstärkt die Probleme nur.

Unsere Selbsthilfegruppe ist eine christliche Gruppe, die Männer unterstützen möchte, die aus dieser Sucht heraus wollen. Sie bietet einen geschützten Raum, in dem jeder offen und ehrlich sein kann, ohne Angst haben zu müssen, verurteilt zu werden.

Pornografiekonsum erhält seine Macht meist durch drei „Unterstützer“: Das Geheime und Verborgene, problemlosen Zugriff auf eine „Belohnung“ sowie die kostenfreie Nutzung über das Internet. Dem wollen wir begegnen durch Transparenz, Erschwerung des Zugriffs und Kosten. Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit der Rechenschaft und Entscheidungsförderung. Wir diskutieren auf der Bibel basierende Strategien im Umgang mit sexuellen Versuchungen, sprechen über suchtauslösende Grundprobleme und suchen nach praktischer Hilfe. Dabei nutzen wir Materialien von *Weißes Kreuz e.V.* und *Safer-Surfing*.

**Infos und Kontakt:** Matthias Mühlbauer  
Mail: [matthias@kiwoarbeit.de](mailto:matthias@kiwoarbeit.de), Tel: 01520 – 1974 833

## ● Gesprächsgruppe für betroffene Partnerinnen

Wenn der geliebte Partner sich anderweitig sexuell befriedigt, ist das für jeden Angehörigen ein Schock. Die meisten empfinden Frustration, Ekel und Demütigung. Was fehlt ihm denn, was ich meinem Mann nicht geben kann? Aus der anfänglichen Ungläubigkeit wird schnell Wut, Zorn oder Abneigung. Doch oft entsteht auch der Wunsch, zu helfen, die Beziehung zu retten und Probleme zu klären.

Daher möchten wir ein Gesprächs- und Hilfsangebot für die Partnerinnen der Betroffenen schaffen. Wir möchten Angehörigen eine Möglichkeit geben, gehört zu werden und mit verschiedenen Lösungsansätzen einen Weg aus der Hoffnungslosigkeit und Demütigung aufzeigen. Denn der Einsatz für die Beziehung und einen Neuanfang lohnt sich.

**Infos und Kontakt:** Judith Mühlbauer  
[judith@kiwoarbeit.de](mailto:judith@kiwoarbeit.de)



Offenes  
sozial-christliches  
Hilfswerk e.V.,  
Bautzen

INITIATIVE CHARACTER  
Weißes Kreuz e.V.  
Beziehung. Ehe. Sexualität. Männer. Frauen. Familie.