



# Zofinger Nachrichten

**DIE POST**  
bringt mich jede Woche  
in Ihren Briefkasten


**DIE WOCHENZEITUNG** Redaktion Telefon 062 838 09 10 | Telefax 062 838 09 12 | info@zofinger-nachrichten.ch | www.zofinger-nachrichten.ch

**Beat Niggli**  
tritt nach 35 Jahren als Präsident des Fischereiver eins Aarburg ab



**2**

**FreniFrack**  
konzertierte am vorläufig letzten Rapperswiler Senioren-Nachmittag



**3**

**Pari**  
Die junge und aufgeweckte Whippet-Hündin sucht ein neues Zuhause



**7**

**Meinrad Baur**  
Kurzinterview mit dem Gemeindevorstand von Sarmenstorf



**14**

**TZ Fenster & Türen**  
Vordemwald Murgenthal  
Telefon 062 751 62 22  
info@tz-fenster.ch  
www.tz-fenster.ch

**Internorm** window partner

**Haustüren**  
staunen + profitieren  
jetzt!!!

Fenster, Eingangstüren,  
Garagentore, Fensterläden,  
Rollläden, Insektenschutz,  
Verglasungen

## Mit sich selbst wieder ins Reine kommen können

Von Olivier Diethelm

Der neu gegründete Verein «Befreit zum Leben» in Zofingen bietet allen Menschen Hilfe, die unter einem problematischen Umgang mit sexuellen Inhalten im Internet leiden. Über die vom Verein betriebene Website por-no.ch können sich Betroffene völlig anonym melden und beraten lassen.



Dank Handy überall und jederzeit verfügbar: Der Konsum von sexuellen Inhalten birgt auch eine grosse Suchtgefahr.

**Zofingen** Aus bisherigen Studien geht hervor, dass hierzulande mehr als 90 Prozent der Männer, egal ob Single oder gebunden, online sexuelle Inhalte in Form von Bildern und Filmen konsumieren. Bei den Frauen fehlen diesbezüglich noch verlässliche Zahlen. Aber auch dieser Anteil nimmt stetig zu, wie die Analyse eines branchenführenden Anbieters aufzeigt. Da dieses Thema – obwohl omnipräsent – immer noch mit einem Tabu behaftet ist, wird darüber in unserer Gesellschaft wenig bis gar nicht geredet, oftmals einfach auch aus Scham, zuzugeben, dass man auch «zu denen gehört». Das macht es für Männer wie für Frauen schwierig, sich jemandem anzuvertrauen, wenn sie innere Konflikte beim Onlinekonsum sexueller Inhalte bekommen.

**Anonymität ist für beide Seiten sehr wichtig**  
Eine Anlaufstelle für Betroffene bietet der vor kurzem gegründete Verein «Befreit zum Leben» in Zofingen. Eine kleine Gruppe von Männern und einer Frau bietet dazu über die Website por-no.ch seelsorgerische Beratungen für alle Männer wie für Frauen an. Dies geschieht absolut anonym und niederschwellig. Anonym bleiben möchten auch die Mitglieder des Vereins, die sich aus eigener Betroffenheit seit vielen Jahren mit dieser Thematik beschäftigten.

Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse möchten sie nun gerne anderen Betroffenen zur Verfügung stellen, ihnen helfen und sie bei der Konfliktbewältigung begleiten sowie einiges anstossen, um Schritt für Schritt weiterzukommen.

**«Ich wollte diese Inhalte einfach nicht mehr konsumieren»**  
«Ich war selbst betroffen, habe Hilfsangebote in Anspruch genommen, war in Gesprächsgruppen sowie Einzeltherapiesitzungen und habe viele Bücher darüber gelesen», erzählt der Vereinspräsident. «Ich war nicht süchtig im eigentlichen Sinn. Aber jedes Mal, wenn es wieder so weit war, fühlte es sich wegen des Kontrollverlustes wie eine Sucht an. Ich bin verheiratet und habe Kinder. Mein Glaube und die daraus abgeleiteten Werte spielen für mich eine grosse Rolle. Deshalb wollte ich die

se Inhalte einfach nicht mehr konsumieren.»

**Daran arbeiten, verdrängen funktioniert nicht**  
Betroffene würden sich oft vorwerfen, dass sie schlecht oder schlimm seien. Sie schämten sich und klagten sich selbst an. Das seien klare Anzeichen, dass man innere Konflikte habe, so der Präsident. Mit dem Begriff «Sucht» sei er vorsichtig, da dieser auch ein Sucht-Mindset nach sich ziehe, im Sinn von «ich kann nicht anders». Er selbst sehe es unterdessen eher als schlechte Gewohnheit an. Diese lasse sich aber nicht mit Willenskraft verdrängen und komme immer wieder, wenn man sich nicht mit den Ursachen auseinandersetze. Es gelte, alternative Strategien zu entwickeln, um aus diesem Kreis auszubrechen. Schlechte Gewohnheiten könne man nicht nur

entwickeln, sondern man könne sie auch wieder wegrainieren.

**Auswirkungen machen sich bemerkbar**  
Der Online-Konsum sexueller Inhalte hat verschiedene Auswirkungen auf die reelle Sexualität. So kann sich bei Männern ausserhalb der visuellen Stimulation am Bildschirm ein Libido-Verlust bemerkbar machen. Oder gerade jungen Konsumenten – Studien zeigen, dass das Einstiegsalter heute bei 10 bis 12 Jahren liegt – wird ein völlig falsches Bild von der Sexualität vermittelt. Das gilt auch für Mädchen, die dann glauben, all diese Dinge machen zu müssen. Oft mangelt es auch an Aufklärung seitens der Eltern.

**Jede/r darf sich melden**  
«Wir sehen uns als eine erste Anlaufstelle für Betroffene, wo sie sich völlig anonym und ohne Scham öffnen können. Wir geben ihnen wichtige Erkenntnisse und praktisches Wissen weiter, damit sie auch die psychologischen Abläufe verstehen. Für viele ist das schon ein erster Durchbruch. Wir beraten Betroffene, ohne sie zu werten und begleiten sie ganz individuell, solange es nötig ist oder sie es auch wollen», erklärt der Präsident. «Im Grundsatz sind wir christlich orientiert, aber es darf sich jeder und jede melden. Religion, Herkunft, Alter und auch sexuelle Ausrichtung spielen dabei überhaupt keine Rolle.»  
Kommuniziert wird zu Beginn über die kostenlose App Teleguard (absolut anonym) oder via E-Mail. Mädchen und Frauen können sich dabei direkt an die Frau im Verein wenden. Alle weiteren Informationen findet man unter por-no.ch. «Mit unserem Angebot möchten wir Männern wie auch Frauen helfen, mit sich selbst wieder ins Reine kommen zu können», so der Präsident.

### À PROPOS

#### Man kann nur offen aufklären



Von Olivier Diethelm

So mit 14, 15 Jahren haben wir während den Papiersammlungen meistens so Heftli wie «Schlüsselloch» oder «Praline» gefunden, also eher harmlose Erotikheftli mit «blutte» Frauen darin. In der prädigitalen Zeit gab es Hardcore nur am Kiosk im Gestell ganz oben hinten oder im Hinterzimmer der Videothek. Das bildete noch einen gewissen Jugendschutz. Heutzutage liegt das Einstiegsalter für Hardcore bei zehn bis zwölf Jahren, wenn Kinder ihr erstes Smartphone mit Internetzugang erhalten. Ich vermute mal, dass viele Eltern nicht die erforderlichen Kenntnisse besitzen, um die Handys ihrer Kinder entsprechend einzurichten. Und selbst wenn, werden findige Kids Mittel und Wege finden, diese Blockaden zu umgehen oder schauen einfach beim Gspänli mit, dessen Handy nicht blockiert ist. Verboten bringt in der Regel nichts. Man kann die Kinder einzig und allein offen aufklären und ihnen erklären, dass die Filme da eben Filme sind und mit der Realität nicht viel gemeinsam haben. Auch Sexting und illegale Inhalte müssen unbedingt thematisiert werden. Die Folgen daraus können verheerende Auswirkungen haben.

**TISCHLEIN DECK DICH**  
Lebensmittelfretung – Lebensmittelhilfe



Helfen Sie mit Ihrer Spende!

**Wir retten Lebensmittel und helfen Menschen.**

IBAN CH68 0900 0000 8579 7614 4  
www.tischlein.ch



**Projektvorstellung**  
27. April 2024  
10 – 12 UHR



**Leben in Gränichen**  
Exklusive 3.5- bis 5.5-Zimmer-Eigentums- und Terrassenwohnungen



**FARNWEG**  
Leben in Gränichen

Markstein AG, Baden  
056 203 50 50 | baden@markstein.ch



**DER NEUE FORD TOURNEO COURIER**



VIEL FREIRAUM FÜR FAMILIE UND ABENTEUER



Gräub Auto Center AG aarau west  
Industriestrasse 39, 5036 Oberentfelden  
062 837 59 59, info@graeb.ch  
www.graeb.ch



**Holzbau Bedachung Fassadenbau**



**HANS BLATTNER AG**  
4663 Aarburg Tel. 062 791 54 84

- Holzsystembau
- Zimmerarbeiten
- Dachdeckerarbeiten
- Gebäudeisolationen
- Innenausbau
- Holz-/ Eternitfassaden
- Hausbockbekämpfung

**www.holzbau-blattner.ch**