



FAQ zu Online-Therapien

Welche technischen Voraussetzungen brauche ich, um eine online Beratung oder Therapie zu machen?

Ein Rechner oder Tablet neueren Datums sind ratsam (Kamera und Mikrofon sind dort normalerweise eingebaut, eventuell auch ein Head-Set zum besseren Empfang des Tons). Sie können sich mit der Therapeutin* auf einen Video-Chat-Anbieter einigen und brauchen dann hierfür die entsprechende APP. Unter Umständen reicht aber auch der Link, den die Therapeutin* sendet und ein guter Browser (Google-Chrome funktioniert oft am Besten).

Was unterscheidet eine Online-Beratung/Therapie von einer Beratung/Therapie vor Ort?

Sicherlich ist die Kommunikation via Video-Telefon für manche Menschen anfangs gewöhnungsbedürftig. Das Abschätzen der persönlichen Chemie mit der Therapeutin* ist vielleicht nicht so einfach wie bei einem Termin vor Ort. Möglicherweise ist ein persönlicher Termin vorab am Institut hilfreich, sollte das organisatorisch möglich sein. Andererseits hat es sich gezeigt, dass für manche Menschen die "Digitale Entfernung" auch hilfreich sein kann, um sich persönlicher mitzuteilen und Hemmungen abzubauen über private Themen zu sprechen. Gerade Jugendliche gehen heutzutage oft sehr natürlich und selbstverständlich mit der digitalen Fernkommunikation um. Umgekehrt kann es für manche Menschen herausfordernd sein, online starke Emotionen zu zeigen und sich mit Gefühlen auseinanderzusetzen.

Ist der digitale Raum einer Beratung / Therapie sicher?

Nicht jeder vertraut jedem Anbieter, was die Daten-Sicherheit von Video-Telefonie im Netz angeht. Sprechen sie mit der Therapeutin* ihrer Wahl, welchen Anbieter sie auswählen möchten.

Können digital auch Visualisierungen, Aufstellungen und andere Methoden systemischer Arbeit genutzt werden?

Ja, die technischen Möglichkeiten der Online-Arbeit erweitern sich stetig – bis hin zu faszinierenden Darstellungsmöglichkeiten, die speziell dem virtuellen Raum vorbehalten sind.