

www.seele.ade?
beratung_digital

Gerhard Hintenberger



22.08.20 16:30

Gruppenchat mit bke-Helena

kein Thema festgelegt
2 Stunde(n) - 28 Minute(n)

23.08.20 16:00

Jugendberatung im Gruppenchat mit bke-Andy Schreiber

kein Thema festgelegt
1 Tag(e) - 1 Stunde(n) - 58 Minute(n)

24.08.20 10:00

Gruppenchat mit bke-Mila

kein Thema festgelegt
1 Tag(e) - 1 Stunde(n) - 58 Minute(n)

24.08.20 19:00

Wenn die Flasche...

fragt ihr euch... ist. Vielleicht... ein, damit kein... müsst ihr euch... traut euch nicht... mit anderen darüber zu sprechen und fühlt euch mit dem Problem allein gelassen. Hier habt ihr die Möglichkeit zum Austausch, zur Information, zum Fragen stellen und zum Diskutieren. Dieser Themenchat steht AUSSCHLIESSLICH betroffenen Jugendlichen offen.
2 Tag(e) - 4 Stunde(n) - 58 Minute(n)

25.08.20 16:30

Chat für Jugendliche, deren Eltern sich getrennt haben: "Getrennte Eltern - und wie kommst Du klar?" mit bke-Anni

Egal ob Eure Eltern sich gerade trennen oder nie zusammengelebt haben. Ob Ihr hin und her wechselt oder zu einem Elternteil vielleicht den Kontakt verloren habt. Ob alleinerziehend oder Patchwork. Ob Eure Eltern weiter streiten, sich vertragen oder gar nicht mehr miteinander reden: Manchmal läuft es im Leben mit getrennten Eltern ganz gut - und manchmal kommen ganz schön viele kleine und große Sorgen zusammen. In diesem Chat seid Ihr eingeladen, Euch auszutauschen zu all Euren Gedanken und Gefühlen zur Trennungssituation. Zusammen suchen wir nach Ideen, wie man ganz gut mit den besonderen Herausforderungen klarkommen kann.
3 Tag(e) - 2 Stunde(n) - 28 Minute(n)

Telefonseelsorge: 35 000 Mailkontakte
bke: 20 000 Chatkontakte
95 000 registrierte User

Sag ich's meinem Kind?

Psychische Probleme
Wie sag ich's meinen Eltern?

Spuren auf der Haut
Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen

Junge-Mütter-Chat
für jugendliche und junge Mütter

Baby on board
Hilfe, wo ist die Gebrauchsanleitung? (Mit einer Hebamme)

Mein Kind hat AD(H)S
Herausforderung AD(H)S im Familienalltag

Chats nur für Jungen

Unter uns Jungs
Offener Chat nur für Jungen

Chat only for boys
Neue Wege gehen
Wie weiter nach sexualisierter Gewalt?

Hilfe, meine Eltern trinken ...
Alkoholsucht in der Familie

Werd ich gemobbt oder tobt der Mob?
Vom anders sein - sich fremd fühlen

Ich bin eben ein bisschen anders
Trotz psychischer Probleme »normal« leben?

Wenn die Seele Narben trägt
Selbstverletzendes Verhalten

Wer hat Angst vor ... stationärer Therapie?
(Mit externer Expertin aus der Jugendpsychiatrie)

Das Kaninchen vor der Schlange
Was tun, wenn die Angst kommt?

Geht das wieder weg?!
Vom Umgang mit dem Traurigsein

Der Feind in meinem Bad - die Waage
Essstörungen

Ein Leben wie im Hamsterrad?
Wege aus der Stressfalle

Ich hab's geschafft - du kannst das auch!
Erfolge-Chat

Über den eigenen Schatten springen
Mut-Mach-Chat

Zeugnis-Chat
Schulfrust und Schullust

Schlafen wie ein Murmeltier
Von Wunschträumen und Alpträumen

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne
Poetry und mehr

»Schau mich an, wenn ich mit dir rede ...«
Familienleben mit Hörbarrieren meistern
(Mit externer Expertin für Hörbeeinträchtigung)

Welt-Aids-Tag
Was ich schon immer über HIV wissen wollte
(Mit externer Expertin einer Aids-Beratungsstelle)

Chats für Eltern

Vom Rucksack, den ich trage -
Und wie man damit umgehen kann

Selbstbewusstsein!
Wie unterstütze ich mein Kind?

Meine Kinder streiten
Anregungen für erschöpfte Eltern

Manchmal könnte ich platzen ...
Wie gehe ich mit negativen Gefühlen gegenüber meinem Kind um?

Mit allem stehe ich alleine da ...
Trennung, Scheidung und die Folgen

Chats für Jugendliche

Immer Zoff zu Hause
Meine Eltern streiten sich

Und was ist mit mir?!
Wenn Eltern sich trennen...

Alles Familie?!
Aufwachsen ohne leibliche Eltern(teile)

Einer trage des anderen Last?
Wenn ein Elternteil krank ist

Er liebt ihn und sie liebt sie
Homosexuell. Na und?!

Und was bin ich?
Chat für sexuell Unentschlossene

Genuss oder schon Laster?!
Reflexion des eigenen Konsumverhaltens

Ob?
Wann!



Systematik Onlineberatung

Kommunikationsmedien

- Mail / Webmail
- Chat / Textchat / Sofortchat
- Forum
- Videochat
- Audionachrichten
- Podcast
- Messenger
- Soziale Netzwerke
- Virtual Reality
- Games

Modi / Setting

- textbasiert
- videobasiert
- audiobasiert
- automatisiert
- appgestützt
- Face-to-Face im Umfeld von Virtual Reality
- blended (counseling, therapy, supervision)
- geleitete / ungeleitete Selbsthilfe

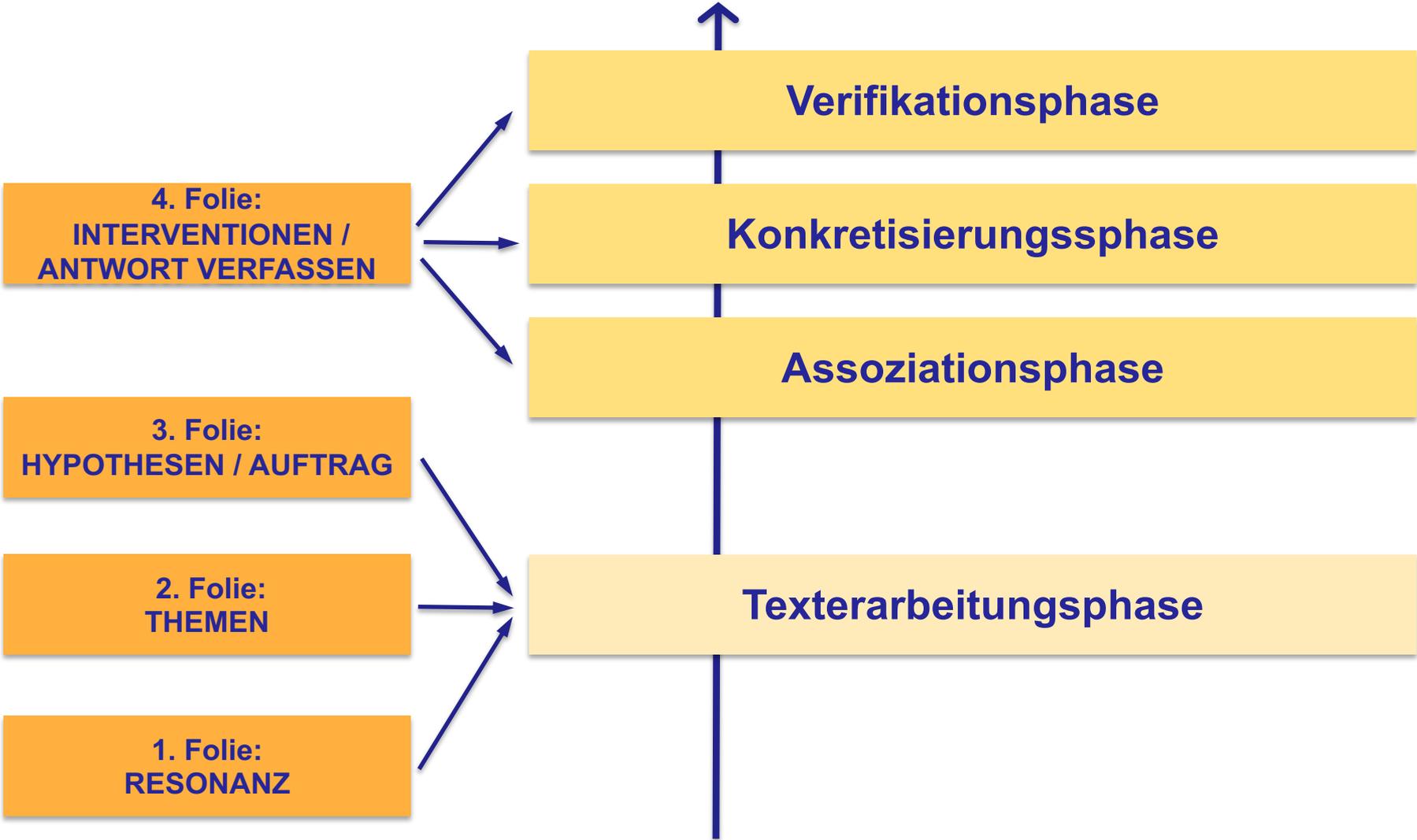


Wirkfaktoren schriftbasierter Beratung

- Onlineberatung erleichtert aufgrund der Anonymität eine offene Problemmunikation.
- Onlineberatung ermöglicht eine erhöhte Veränderungsbereitschaft.
- Onlineberatung fördert durch die Notwendigkeit der Verschriftlichung selbstreflexive Prozesse und ermöglicht eine Problemdistanzierung.
- Onlineberatung ist ortsunabhängig – Mailberatung zudem unabhängig von den Öffnungszeiten der Beratungsstelle.
- Qualitätskontrolle und Supervision sind durch Onlineberatung effektiver zu gestalten.



Antwort abschicken



Mailanfrage

Interaktionsorientiertes Schreiben

- Schriftbasierte Medien erzeugen eine kommunikative Distanz.
- Konzepte des interaktionsorientierten Schreibens (Storrer, 2018) oder der Oraliteralität (Hintenberger, 2010) ermöglichen den Einsatz einer „Nähesprache“.
- Es geht nicht um eine präzise Umsetzung grammatikalischer und lexischer Vorgaben, sondern um die Ermöglichung eines beziehungsorientierten Austausches.

Weißt du, Lena, ich vermute mal, auch andere Menschen hätten hier Schwierigkeiten, ihren Alltag, hm, wie soll ich sagen, gut geregelt zu bekommen.



Klientinnenrückmeldung

In letzter Zeit habe ich auch nochmal ein bisschen in den "alten Mails" gelesen. Gelegentlich schaue ich noch mal rein und ehrlich gesagt, wenn mir auch das ein oder andere nach wie vor etwas peinlich ist, so sind sie mir doch unheimlich wichtig. Diese Mails, oder unser Dialog haben in mir ...wie soll ich sagen ein Bild erzeugt, dass ich jetzt in mir trage. Hört sich komisch an, oder?

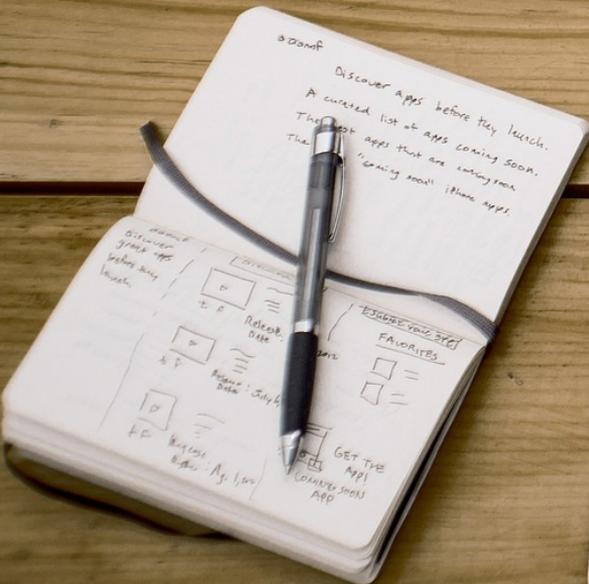
Ich versuch es mal anders. Diese ganze Beratung, oder Sie waren nur dann wirklich real wenn Sie geschrieben haben und schon kurz nach dem lesen nicht mehr richtig greifbar. Es war dann hilfreich, dass ich auf die Mails zurück greifen konnte und gelegentlich mache ich das noch heute. Oft verstehe ich jetzt im Nachhinein mich und auch Ihre Antwort besser. ... Wenn ich die Mails durchschaue dann stelle ich immer wieder fest, dass doch vieles, was mir früher Angst machte, für mich unvorstellbar war jetzt durchaus denkbar ist und ich manchmal sogar Probleme habe nachzuvollziehen, was mir solche Angst machte. •

- + Synchroner Informationsaustausch
- + Nonverbale Begleitphänomene können genutzt werden
- + Zusätzliche Tools:
Bildschirmfreigabe, Text-Chat,
Whiteboard, Videos, ...



- Kanalreduktion durch Bildausschnitt und Übertragungsqualität
- Augenkontakt nur indirekt möglich (camera to camera).
- Kognitive Überforderung durch ständiges Fixieren des Bildschirms

MacBook Air



schreiben ist lauter
als denken und
leichter als sagen



**Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co.
Onlineberatung von jungen Leuten für junge Leute**

WIR BERATEN DICH AUF JUUUPORT.DE

ODER BEI WHATSAPP UND TELEGRAM



gegen
Zwangsheirat
Fachberatungsstelle



MÄDCHENHAUS

Bielefeld e.V.

* Hallo Mädchen! * Hello Girls! * Merhaba kızlar! * Привет девочки! * Përshëndetje vajzat! * Silav Keçikno! *

[Home](#)

[Team](#)

[Mail-Beratung](#)

[Einzelchat](#)

[Gruppenchat](#)

[Information](#)

[Notrufe](#)



Willkommen zur Online-Beratung - wir unterstützen dich!

Online danışmaya hoşgeldin - Biz seni destekliyoruz!

إنرحب بك؟ للاستشارة عبر الانترنت - نحن نساندك نرحب بك؟ للاستشارة عبر الانترنت - نحن نساندك

Welcome to online advice - we will support you!

Agahdariya bi rêya internetê Hun bi xer hatin agahdariya bi rêya internetê - em ji bo te alîkarin!

Për në konsultore - online Mirëseardhje në konsultoren-online - ne të përkrahim ty!

DU WILLST DICH NEU ANMELDEN?

DU WILLST UNS WAS SCHREIBEN?

DU WARTEST AUF ANTWORT?

Nächste Einzelchats

[Mo, 24.08.2020 / 15:00 Uhr](#)

[Nur Verbote und Gebote! Ic...](#)

Über uns

E-Mailberatung

Einzelchat

Über uns

Unser psychosoziales Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Konflikten und Problemen im persönlichen und zwischenmenschlichen Bereich.

Sie können unsere Online Beratung in Anspruch nehmen, wenn Sie sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden, sich überfordert fühlen, Klärung und Unterstützung suchen.

Auslöser können Konflikte in Partnerschaft, Familie und Beruf, Lebensveränderungskrisen sowie unvorhergesehene Belastungen sein.



Nächste Einzelchats

Di, 01.09.2020 / 18:00 Uhr
Chat mit Michaela



Di, 08.09.2020 / 18:00 Uhr
Chat mit Michaela



Di, 15.09.2020 / 18:00 Uhr
Chat mit Michaela



Über uns

Wir bieten frauen*spezifische psychosoziale und rechtliche Beratung zu allen Themen des weiblichen Lebenszusammenhangs.

Schreiben wirkt bei folgenden Themen: Beziehungen, Familie, Beruf, Trennung, Gewalt, Gesundheit, Sexualität, Einsamkeit,...

Wir bestärken Frauen in ihren eigenen Kompetenzen und unterstützen sie dabei, neue Perspektiven und Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln.



 **Chatverfügbarkeit**

 Der offene Chat steht immer dienstags von 10:30 Uhr - 11:30 Uhr zur Verfügung

[Chattermin reservieren >>](#)

[Zum gebuchten Termin >>](#)

Online - Beratung

Online Portal verrückte
Kindheit

Online - Erfahrungsaustausch

Facebook Seite

Anmeldung Newsletter

Online-Beratung der HPE

Hier gelangen Sie direkt zur [Online-Beratung der HPE >>>](#)

Die **virtuelle Beratungsstelle der HPE** bietet eine schriftliche Form der Beratung im Internet. Die Beratung ist **passwortgeschützt und anonym**, es ist deshalb eine einmalige Registrierung mit einem selbstgewählten Benutzernamen und einem Passwort nötig.

Angebote der HPE Online-Beratung:





Stress



Grübeln und
Sorgen



Weniger trinken



Besser schlafen



Schmerzen



Diabetes und
Stimmung

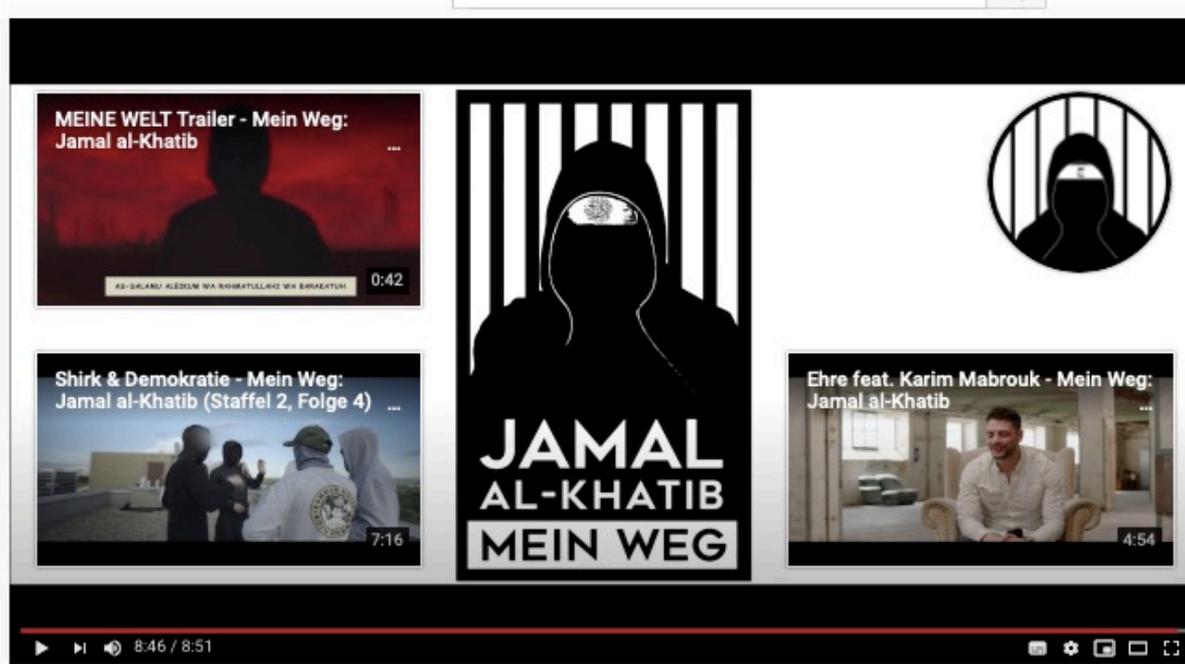


Depression



Angst und
Panik

Trainings Kategorie Grübeln und Sorgen



Ehre - Mein Weg: Jamal al-Khatib (Staffel 2, Folge 3)

33.370 Aufrufe · 06.06.2019

👍 142 🗨️ 16 ➦ TEILEN 📌 SPEICHERN ...



Jamal al-Khatib

1330 Abonnenten

ABONNIEREN

Heute möchte ich über „Ehre“ sprechen. Dieses Thema hat mich sehr beschäftigt, auf der Straße, im Gefängnis und in der extremistischen Szene.
[MEHR ANSEHEN](#)

46 Kommentare [SORTIEREN NACH](#)



Öffentlich kommentieren...



Johan Wolfgang von Goethe vor 1 Jahr

Mashallah kommt auch eine Staffel3 :)

👍 4 🗨️ ANTWORTEN

[- Antwort von Jamal al-Khatib anzeigen](#)



Jamal al-Khatib vor 1 Jahr (bearbeitet)

Jeden Donnerstag veröffentlichen wir ein neues Video. Eure Meinung ist uns sehr wichtig. Schreibt hier was ihr von den Videos haltet und diskutiert miteinander. Ihr könnt auch streiten. Wichtig ist, dass ihr mit Respekt miteinander umgeht.

👍 6 🗨️ ANTWORTEN

[- Antwort von Jamal al-Khatib anzeigen](#)



Deutsch

English

العربية

Русский

INFORMATIONEN BERATUNG - ONLINE MOBIL, REGIONAL

Unser mbeon-Team kann Sie bei vielen Fragen rund um das Ankommen in Deutschland unterstützen. Wir beraten Sie zu Themen wie **Arbeit und Beruf**, **Deutsch lernen**, **Gesundheit** und **Wohnen**. Nehmen Sie gern **Online-Kontakt** zu uns auf oder lassen Sie sich persönlich in einer **MBE-Beratungsstelle** beraten!

Jetzt App kostenlos downloaden und starten.



**JETZT
STARTEN**





Online-Bildungsberatung Österreich

[Startseite](#)

[So funktioniert's](#)

[Über uns](#)

[Häufige Fragen](#)

Ihre Position: [Bildungsberatung-Online](#) - Startseite

Willkommen bei der Online-Bildungsberatung Österreich!

Die Online-Bildungsberatung ist ein schriftlicher Dialog zwischen Ihnen und einer beratenden Person.

Sie sind bei uns richtig,

- wenn Sie sich **weiterbilden** möchten.
- wenn Sie nach **passenden** Ausbildungen und **Kursen** suchen.
- wenn Sie sich **beruflich verändern** möchten.
- wenn Sie sich über **Bildungsförderungen** informieren wollen.
- wenn Sie wieder ins **Berufsleben einsteigen** möchten.

Die Online-Beratung bietet Ihnen Vorteile,

- wenn Sie von Öffnungszeiten unabhängig sein wollen.
- wenn eine Beratungsstelle für Sie schwer erreichbar ist.
- wenn Sie Ihren Namen nicht nennen wollen.
- wenn es Ihnen leichter fällt, Ihr Anliegen und Ihre Gedanken schriftlich zu fassen.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

 Bundesministerium
Bildung, Wissenschaft
und Forschung

[→ LOGIN](#)

[→ EMAILBERATUNG](#)

[→ EINZELCHAT](#)

 [AKTUELLES](#)

[U25] Deutschland



#DU BIST MIR WICHTIG

STAY ALIVE

#gemeinsamstattsam

Du hast andere Themen und möchtest mit jemandem darüber schreiben?

Ab sofort stehen wir dir auch dafür mit einem offenen Ohr zur Seite!

 [Allgemeine Krisenberatung](#)

Wir begleiten Dich bei Suizidgedanken und in Krisen.

Schreib uns, was dich bewegt ...

 [Helpmail schreiben](#)

[Weitere Hilfsangebote](#)

[Infothek](#)

Online-Beratung ist einfach

Über 120 zertifizierte Psychologen stehen Ihnen zur Verfügung. Professionelle Hilfe – wann und wo Sie wollen



keine Wartezeit

Psychologen sind sofort bzw. längstens innerhalb von 24 Stunden für Ihre Beratung verfügbar



Vertraulich & sicher

Gesetzliche Verschwiegenheitspflicht & modernste Datensicherheit



Beratung im Text-Chat

Komplett anonym & ohne Termin



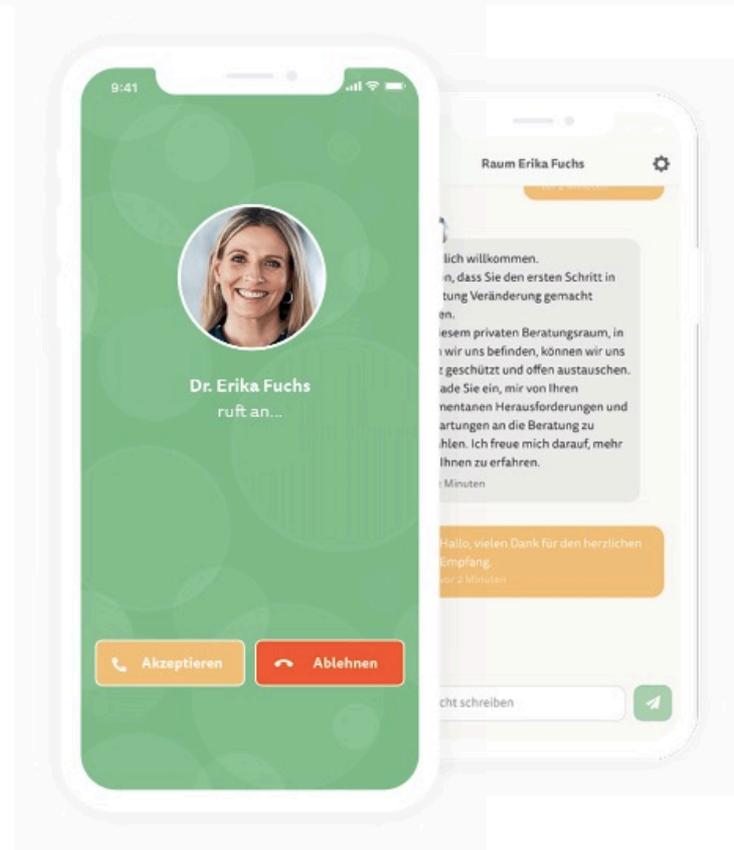
Video- oder Audiotelefonie

Mit Termin, auch abends & wochenends



Jederzeit kündbar

Die Beratung kann jederzeit pausiert oder beendet werden – ohne Bindung.



Rahmenbedingungen

- Institutionelle Voraussetzungen / Ressourcenmanagement
- Angebotsklärung
- Fachliche Rahmenbedingungen
- Nutzerbezogene Rahmenbedingungen
- Technische Lösung / Datenschutz
- Qualitätsstandards
- Internetspezifische Ethik





Netzressourcen (Auswahl)

<http://www.e-beratungsjournal.net>

<http://www.forschungsgreisslerei.at/psychopodcast/>

Literatur (Auswahl)

- Eichenberg, C. & Kühne, S. (2014). *Einführung Onlineberatung & -therapie. Grundlagen, Interventionen und Effekte digitaler Medien*. Stuttgart: UTB.
- Engelhardt, E. M. (2018). *Lehrbuch Onlineberatung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hintenberger, G. (2019). Prozessmodelle für die schriftbasierte Onlineberatung. *e-beratungsjournal.net* 15(1). Verfügbar unter:
http://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2019/03/hintenberger_2019_01.pdf
- Knatz, B. u. Dodier, B. (2003). *Hilfe aus dem Netz. Theorie und Praxis der Beratung per E-Mail*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Knaevelsrud, C., Wagner, B. & Böttche, M. (2016). *Online-Therapie und -Beratung: Ein Praxisleitfaden zur onlinebasierten Behandlung von psychischen Störungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Kühne, S. & Hintenberger, G. (2020). Onlineberatung und -therapie in Zeiten der Krise. Ein Überblick. *e-beratungsjournal.net*, 16(1), 33-44.
https://www.e-beratungsjournal.net/wp-content/uploads/2020/03/kuehne_hintenberger.pdf

Onlineberatungsstellen (Auswahl)

<https://www.onlineberatung-telefonseelsorge.at>

<http://www.kriseninterventionszentrum.at/>

<https://www.bke-beratung.de>

<https://www.u25-deutschland.de>

<https://zwangsheirat-nrw.beranet.info/index.php>

<http://www.online-beratung-gegen-rechtsextremismus.de>

<https://www.studierendenberatung-online.at/startseite.html>

<http://ilajnafsy.bzfo.de/portal/>

<https://www.ipso-ecare.com/>

<https://www.hpe.at/online-angebote.html>

<http://www.checkyourdrugs.at/beratung-2/online-beratung-3/>

<http://www.frauenberatenfrauen.at>

<https://www.juuuport.de/beratung>

<https://www.bildungsberatung-online.at/startseite.html>

<https://www.mbeon.de/home/>

<https://arge-onlineberatung.beranet.info>

<https://www.turnprevention.com/jamal>

<https://instahelp.me/at/>