



Psychotherapie online: Vom Termin zur Sprechstunde

Ich will dir hier erklären,

- warum eine Psychotherapie online sinnvoll sein kann
- wie du einen Termin bekommst
- welche Technik du benötigst

und auf typische Fragen eingehen, die häufig gestellt werden.

Warum Online-Therapie?

Stell dir vor, eine Pandemie bricht aus und du benötigst dringend psychische Hilfe... Das, was vor zwei Jahren noch sehr weit hergeholt geklungen haben muss, ist nun in Zeiten von Corona normal. Viele Menschen haben bei hohen Infektionszahlen schlichtweg Angst in eine Praxis zu kommen. Bei Online-Terminen besteht dagegen gar keine Gefahr einer Ansteckung. Aber nicht nur deshalb kann eine Online-Therapie sinnvoll sein.

Vielleicht ist dein Weg zu meiner Praxis sehr weit und/oder du hast keine Möglichkeit zu mir zu kommen. Eventuell bist du auch durch ein körperliches Handicap eingeschränkt. Da ist es sehr bequem, wenn deine Therapietermine ganz entspannt online stattfinden können.

Aber auch Menschen, die beruflich stark eingespannt sind und/oder vielleicht auch noch Kinder versorgen, sind herausgefordert, wenn in der ohnehin knappen freien Zeit auch noch Therapiestunden inkl. An- und Abreise stattfinden müssen.

Darüber hinaus ist das Therapieangebot in deiner näheren Umgebung möglicherweise ausgebucht, sodass du – wenn überhaupt – erst mal auf einer Warteliste landen würdest. Wenn du deinen Suche-Radius um Online-Therapien erweiterst, findest du wahrscheinlich zügiger einen Therapieplatz. Das gilt insbesondere für den Fall, dass du bereit bist, deine Therapie in einer Privatpraxis zu starten. [Zum Kostenthema findest du hier übrigens weitere Infos.](#)

Wie du an einen Termin für eine Videosprechstunde kommst

Ich bin nicht in der Lage für alle Praxen zu sprechen, aber in der Regel findest du auf den Webseiten der Therapeuten entsprechende Kontaktmöglichkeiten. Das sollte insbesondere dann der Fall sein, wenn die Psychotherapeuten Online-Therapie anbieten. Solltest du mit mir einen Termin vereinbaren wollen, [so findest du hier mein Kontaktformular](#) oder du rufst mich einfach an.

Für wen ist dieses Angebot gedacht? Wer kann es nutzen?

Aus meiner Sicht kann und darf jede Person mit Therapiebedarf psychotherapeutische Onlinetermine für sich buchen, wenn sie auf diesen Weg der Therapie einlassen mag. Allerdings sollte man immer schauen, ob die Art der psychischen Erkrankung zur Methode Online-Therapie passt. Nicht bei jedem Symptom und nicht bei jeder Persönlichkeit ist eine Online-Psychotherapie zielführend. Dies sollte im Erstgespräch thematisiert werden. Und es



existieren auch Therapiemethoden, die online nicht eingesetzt werden können. Ich denke da zum Beispiel an das große Feld der Körperpsychotherapien.

Psychotherapie Videosprechstunde: Wie läuft sowas ab?

Auch dies ist von Praxis zu Praxis unterschiedlich gestaltet. In meiner Praxis läuft es wie folgt ab:

Bevor wir einen Termin miteinander durchführen, benötige ich eine schriftliche Einwilligung von dir. Dafür bekommst du vorab ein Formular von mir. Das füllst du aus, scannst es oder du machst ein Foto mit deinem Smartphone. Sobald mir das Dokument von dir vorliegt, können wir mit dem Erstgespräch starten. Es kann sein, dass wir uns ausschließlich online sehen, es ist aber auch möglich, dass wir „hybrid“ vorgehen. Das bedeutet, dass wir uns mal in meiner Praxis zum Termin sehen und mal online.

Was ich bei Onlineterminen wichtig finde: Mach es dir bitte gemütlich. Schau bitte, ob du mit dem Laptop oder dem Tablet auf dem Sofa sitzen magst – und eben nicht am Schreibtisch. Am Schreibtisch ist die Atmosphäre meist doch zu „verkopft“. Und Psychotherapie bedeutet ja, dass wir in erster Linie die seelische Ebene erreichen wollen – und eher weniger den Verstand.

Ich bin unerfahren mit der Technik: Kriege ich das trotzdem hin?

Wenn du dein Smartphone, Tablet oder Laptop bedienen kannst, kriegst du auch locker eine Videosprechstunde mit mir hin. Ich arbeite mit einer Plattform, die sich RED connect nennt. Du als PatientIn benötigst keinerlei Installationen. Zum Termin bekommst du von mir einen Link gemailt. Wenn es soweit ist, klickst du einfach an den Link und schon geht es los.

Wichtig ist nur, dass du eine stabile Internetverbindung hast und dein Endgerät über Kamera, Mikrofon und Lautsprecher verfügt. Bei einem Tablet oder Smartphone ist das ja in der Regel der Fall. Wenn ich dir das oben erwähnte Formular für die Einwilligungserklärung maile, sende ich dir immer auch einen Link, über den du dich mit der Plattform vorab schon ein wenig vertraut machen kannst. Aber noch mal: Es ist wirklich super einfach.

Psychotherapie Onlinetermin: Ist das überhaupt sicher? Oder hört alle Welt mit?

Je nach Anbieter ist das tatsächlich sicher. RED connect - damit arbeite ich in meiner Praxis - ist zertifiziert für ärztliche Sprechstunden. Sprechstunden über Skype oder Zoom – ja, da wäre ich vorsichtig. Datenschützer sehen beide Programm datenschutzrechtlich als nicht so sicher an. Aber da kann sich ja auch noch etwas ändern zukünftig.

Und apropos „Sicherheit“: Sollten wir beide ausschließlich online miteinander arbeiten und sollte ich von dir Unterlagen per Mail benötigen, dann nutzen wir idealerweise nicht eines der Standardmailprogramme wie Outlook oder Apple Mail. Die Mails über diese Programme sind mit Postkarten vergleichbar: An jedem Knotenpunkt kann jeder mitlesen. Ich nutze in diesen Fällen ProtonMail. Dieser Anbieter garantiert eine End-to-End-Verschlüsselung.



Mein Tipp: Warte nicht zu lange mit dem Start einer Therapie

Wenn du merkst, dass du Hilfe benötigst, dann suche dir bitte Hilfe. Tu dein ungutes Gefühl nicht ab mit einem "Ach, geht schon von alle wieder weg." Die Möglichkeit, dass sich dein Problem verfestigt, ist gegeben. Je schneller du dir professionelle Hilfe suchst, umso rascher bist du vielleicht dein Thema wieder los und spürst wieder mehr Lebensqualität.

Wenn du keinen Therapieplatz in einer Praxis findest, dann ist eine Psychotherapie online vielleicht eine gute Lösung - und wenn es nur übergangsweise ist, bis ein Platz in einer Praxis frei wird. Vielleicht machst du ja die Erfahrung, dass dieser Weg doch ein guter für dich ist.

Und falls du merkst, dass eine Online-Therapie doch nichts für dich ist, dann besprich das mit deiner Therapeutin/ deinem Therapeuten. Wie du grundsätzlich einen Therapieplatz findest, beschreibe ich dir übrigens [hier](#).