

SIMPLIFY LIFE.
DANIA SCHIFTAN

PRAXIS.
BRANDSTÄTTER.
ANNA.

Aufbau einer virtuellen Praxis

Tipps & Tricks

von

Dania Schiftan



Anna Brandstätter



Was heisst online?

- Online (von englisch *on* ‚auf‘ und *line* ‚Leitung‘, deutsch etwa ‚im Netz‘) bezeichnet im Allgemeinen eine aktive Verbindung mit einem Kommunikationsnetzwerk, insbesondere dem Internet. Ein online Therapeut nutzt digitale Möglichkeiten um mit seinem/r Klienten/in zu arbeiten.

Welche Angebote an Online-Diensten gibt es?

- Telefonie
- Videotelefonie (Skype, FaceTime, Whatsapp)
- Email (Standard und geschützt)
- Chatprogramme geschützt (zb. Threema oder Signal) und ungeschützte (Messenger, Whatsapp..)
- Selbsthilfe: Internetportale, Blogs – um sich selbst zu informieren, zu lernen, zu üben..
- Interaktive Plattformen: mit Live-Kontakten zu Therapeuten (oder PC-designnten Therapeuten), kostenlos oder gegen Gebühr

Wie wird kommuniziert?

- Zeitgetreues vs. zeitversetztes Messaging
- Textbasiert vs. Ton/Audio oder Video
- eine Kombination aus allem

Allgemein

- Wirksamkeit der Online-Therapie/-Beratung
- Fachliche/öffentliche Anerkennung

- Vorgehen zur Eröffnung einer virtuellen Praxis:
 - Website
 - Buchhaltung (Vorauskasse)
 - Kommunikation/Marketing: gezielte Werbung (online und/oder offline)

Vorteile Online-Therapie/-Beratung

- **Grosses Plus: zeit- und ortsunabhängig**
 - Sitzungen ausserhalb üblicher Zeiten (zu Randstunden)
 - Kommunikation vom Ort der Wahl (zuhause, Arbeitsplatz, unterwegs..), Anfahrtswege entfallen
- **Keine langen Wartezeiten**
- **Auf Wunsch totale Anonymität**

Schwierigkeiten/Hürden

- Erreichbarkeit
- Datensicherheit
- Einschluss-/Ausschlusskriterien vor allem bei reinen Online-Sessions beachten
- Abrechnung

Mein Weg zur Online-Therapie/-Beratung

- **Motivation:**
 - Viele Anfragen per Email oder von weit entfernt wohnenden Personen
- **Grosser Vorteil: orts- und zeitunabhängig**
 - Arbeit ausserhalb der üblichen Bürozeiten
- **Thema Sexualität**
 - Schamgefühl virtuell anders als in persona

Mein Weg zur Online-Therapie/-Beratung

- Wiedereinstieg als Psychotherapeutin nach der Babypause
- Kompatibilität – Beruf und Familie
- Online-Therapeutin Psychologisches Institut UZH

Vorlieben & Spezialisierungen

- Chat: kurz und prägnant
 - SMS, Whatsapp
- Skype, Telefon, Sprachnachrichten
- Text – „bedeutungsvoller“
 - „Perfektionismus“ fehl am Platz
 - Potentiell mehr Missverständnisse aufgrund fehlenden Gesichtskontakts

Vorlieben & Spezialisierungen

- Texten

- Erfahrungen zum textbasierten Austausch mit KlientInnen
- Übung macht den «Meister»
- Ein möglichst klarer Schreibstil

Vor allem beim Chat:

- eigene Ansprüche an Orthographie etwas «zurückschrauben»
- Weniger ist oft mehr
- Zügiges Antworten eher Vorteil als Nachteil

Erfahrungen aus der Praxis

Summa summarum: Online macht Spass, da es viele Möglichkeiten gibt

- Ein Online-Erstkontakt kann den Einstieg in Praxissitzungen erleichtern
 - Emailaufnahme, schneller Wechsel auf „Stimme hören“ (Skype/Telefon)
- Klientel: gruppenunabhängig
- Online-Anfragen unterscheiden sich nicht von denen in der Praxis – individuelles Schamgefühl
- Bereitschaft, sich schwierigen Themen zuzuwenden

Fazit

- Einsatz von digitalen und mit dem Internet verbundenen Medien wie Telefon, Tablets und Computer als eine absolut effiziente Erweiterung und Ergänzung des klassischen Psychotherapieangebots mit bester Perspektive für die Zukunft