



# Onlineangebote zur Beratung und Behandlung von Essstörungen

**Im Internet findet sich ein breites Informations- und Beratungsangebot zu psychischen Erkrankungen wie Essstörungen. Es kann gute Gründe geben, sich online beraten oder behandeln zu lassen, beispielsweise wenn Sie**

- anonym bleiben wollen,
- im Umfeld Ihres Wohnorts kein geeignetes Angebot finden,
- eine lange Wartezeit bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten überbrücken müssen oder
- aus familiären oder beruflichen Gründen regelmäßige ambulante Therapietermine nicht wahrnehmen können.



Manche Menschen empfinden Onlineangebote dagegen als wenig attraktiv. Ihnen ist ein persönliches Gespräch wesentlich angenehmer, und es gibt ihnen Sicherheit, ihr Gegenüber unmittelbar zu erleben.



## WELCHE ONLINEMÖGLICHKEITEN GIBT ES?

Grundsätzlich können Sie verschiedene Arten der Onlinekommunikation nutzen wie E-Mail, Einzelchat, Gruppenchat oder Videokonferenz.



### E-Mail

Eine E-Mail-Konversation verläuft zeitversetzt: Wenn Sie Ihr Anliegen über ein E-Mail-Programm versenden, kann es einige Zeit dauern, bis Sie eine Antwort erhalten – manchmal innerhalb von Stunden, manchmal erst an nachfolgenden Werktagen.



### Chat

Beim Chatten dagegen verläuft die Kommunikation ähnlich zeitnah wie in einem Gespräch. Die Beiträge werden in ein Eingabefeld getippt und durch einen Klick versendet. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lesen den neuen Beitrag sofort und antworten in kurzer Zeit. Im Gruppenchat tauschen sich mehrere Personen aus. Nachrichten, die Sie verschicken, können von allen Teilnehmern gelesen werden. Beim Einzelchat kommunizieren Sie nur mit der Beraterin oder dem Berater.



### Audio-/Videokonferenz

Darüber hinaus können Menschen per Audio- oder Videokonferenz kommunizieren. Dabei hört man die Stimmen der anderen und/oder sieht sich. Auch Audio- oder Videokonferenzen können anonym erfolgen.

## WORUM GEHT ES?

Fachleute unterscheiden zwischen Onlineberatung und Onlinetherapie. Außerhalb von Fachkreisen gehen diese Begriffe allerdings manchmal etwas durcheinander.

### BERATUNG

Betroffene, Angehörige oder Freunde können sich an eine Fachkraft wenden und ihre Fragen oder Sorgen vortragen. Wenn Sie zum Beispiel unsicher sind, ob eine Essstörung vorliegt oder ob Sie professionelle Hilfe benötigen, können Sie solche Fragen in der Beratung klären. Sie ist auch ein geeigneter Rahmen, um einfach einmal offen über seine Probleme zu sprechen. Eine Beratung kann einmal oder mehrmals stattfinden. Sie entscheiden selbst, ob Sie sich anonym beraten lassen oder ob Sie Ihren Namen nennen möchten.

### THERAPIE

Eine Psychotherapie kann nicht nur in einer Praxis, sondern auch in einer Videosprechstunde durchgeführt werden. Voraussetzung für eine Therapie ist immer eine Diagnose. Das heißt, eine Ärztin oder ein Arzt, eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut hat festgestellt, dass eine Essstörung vorliegt und welcher Art sie ist.

Das therapeutische Gespräch bei einer Onlinetherapie ist genauso intensiv und regelmäßig wie bei einer Behandlung in einer ambulanten Praxis und dauert ebenfalls 50 Minuten. Manchmal gibt es auch Mischformen, das heißt, nach einem persönlichen Erstkontakt wechseln sich Onlinetherapiestunden mit solchen in der Praxis ab. Eine Onlinetherapie kann bei psychischen Erkrankungen ebenso wirkungsvoll sein wie eine klassische Face-to-Face-Psychotherapie. Dies ist auch für die Behandlung von Essstörungen wissenschaftlich erwiesen.

In Deutschland dürfen nur bestimmte Berufsgruppen psychotherapeutisch tätig werden. Dies sind vor allem Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten sowie Fachärztinnen und -ärzte mit entsprechender Weiterbildung.



## WIE FUNKTIONIERT ES?

Eine Onlinekommunikation funktioniert bei seriösen Anbietern meist mit einem persönlichen Log-in und über ein geschütztes Formular. Dies ist wichtig, um die Vertraulichkeit und Sicherheit der Daten zu gewährleisten. Fragen und Antworten werden in verschlüsselter Form über einen geschützten Server übertragen. Ihre E-Mail-Adresse ist normalerweise für die Beraterin oder den Berater nicht sichtbar. Sie können also anonym bleiben, auch wenn Ihre E-Mail-Adresse Ihren realen Namen enthält.

Für einen Chat oder eine Videokonferenz müssen Sie einen Termin vereinbaren bzw. einen der vorgegebenen Termine buchen. Auch das erfolgt online auf den jeweiligen Webseiten der Beratungsstelle. Bei der Anmeldung werden Sie möglicherweise gefragt, um welches Thema es geht, damit sich die Beraterin oder der Berater darauf einstellen kann. Etwa zehn Minuten vor dem vereinbarten Termin können Sie sich einloggen und erhalten dann Informationen zum weiteren Vorgehen. Ein spezielles Computerprogramm ist nicht erforderlich.

Bei manchen Anbietern ist auf der Internetseite erkennbar, wenn gerade eine Beraterin oder ein Berater per Chat oder Videokonferenz spontan erreichbar ist.



## ACHTEN SIE AUF DIE QUALITÄT!

Wer nach Onlineangeboten zu Essstörungen sucht, kann seine Stichworte in eine Suchmaschine eingeben. Doch nicht alle Angebote sind seriös. Zu Essstörungen gibt es leider auch falsche oder irreführende Informationen im Netz. Seien Sie deshalb kritisch und lesen Sie genau nach, wer der Anbieter ist. Über welche Qualifikation verfügt die Beraterin oder der Berater bzw. die Therapeutin oder der Therapeut? In Zweifelsfällen können Sie beim zuständigen Berufsverband nachfragen, ob die angegebene Qualifikation korrekt ist.

Ein Verzeichnis professioneller und spezialisierter Beratungsstellen, die sich an anerkannten Leitlinien orientieren, finden Sie unter [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de). Einige dieser Beratungsstellen bieten auch eine Onlineberatung an.



## WELCHE AUSSTATTUNG BENÖTIGEN SIE?

Um einen Videochat durchführen zu können, benötigen Sie eine schnelle Breitbandinternetverbindung (z. B. DSL 6000, internetfähiger Kabelanschluss) oder eine schnelle mobile Datenverbindung (LTE). Wenn Sie einen Desktop-PC benutzen, brauchen Sie zusätzlich eine Webcam sowie Mikrofon und Lautsprecher (Headset). Sollten Sie hingegen ein Notebook oder ein modernes Smartphone oder Tablet verwenden, sind Kamera, Lautsprecher und Mikrofon bereits integriert.

Für einen Chat oder E-Mail-Kontakt genügt eine stabile schnelle Internetverbindung.



## WELCHE KOSTEN ENTSTEHEN?

**Eine Onlineberatung ist in der Regel kostenfrei.**

Wenn Sie eine Onlinetherapie machen möchten, erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob sie die Kosten übernimmt. Es handelt sich nicht um eine Regelleistung der Krankenkassen, aber möglicherweise ist Ihre Krankenkasse in bestimmten Situationen bereit, die Kosten zu tragen.

### Beratungstelefon

Das Beratungstelefon der BZgA steht Betroffenen, Angehörigen und anderen Personen für Fragen rund um Essstörungen zur Verfügung.

Erreichbar unter 0221 892031 von montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr.

Es fallen die Kosten für Gespräche ins Kölner Ortsnetz an.