Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Direktionsbereich öffentliche Gesundheit

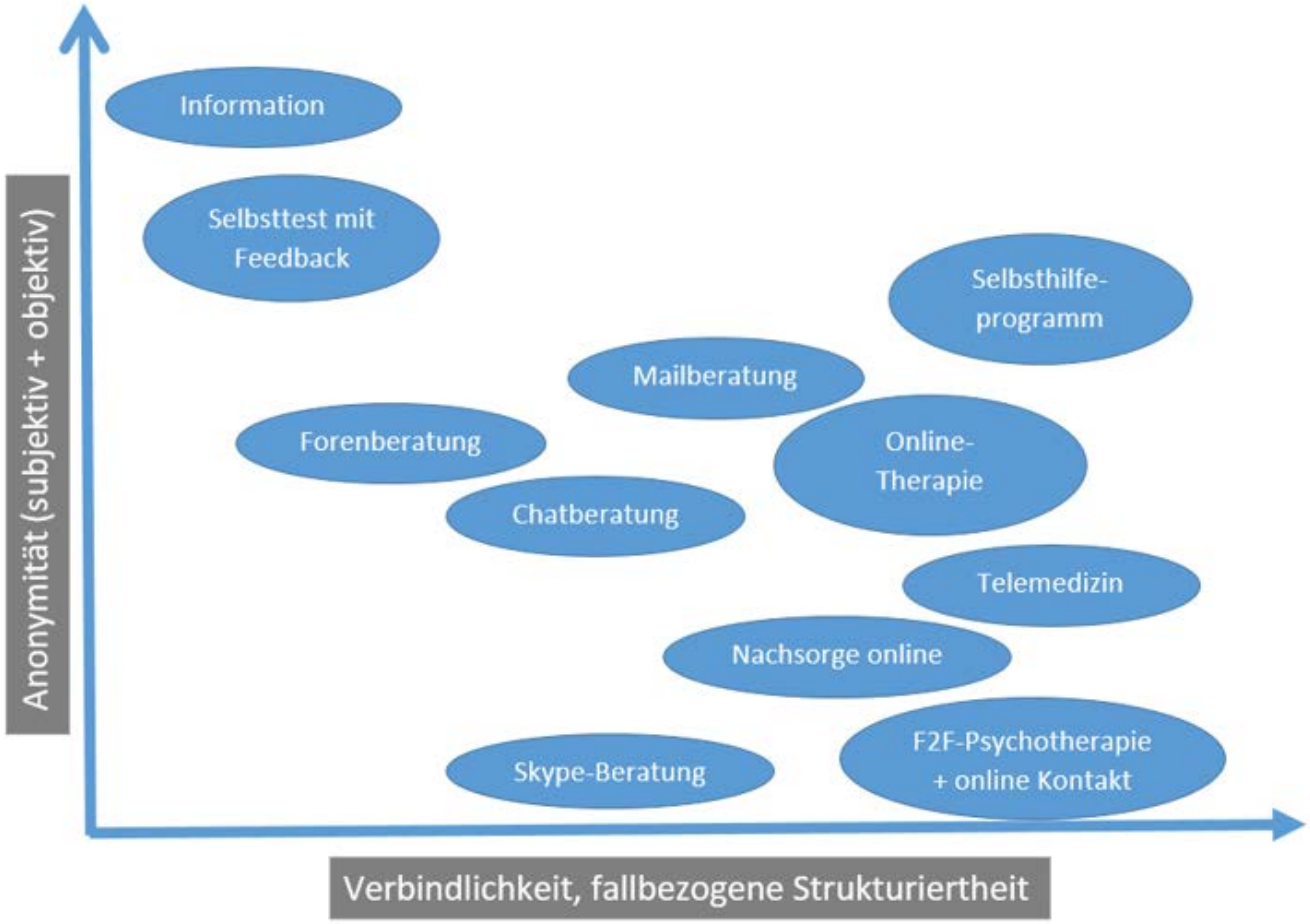
Möglichkeiten und Grenzen der Onlineberatung

Internet als Instrument zur Beratung und Begleitung

Formen der Online Beratung im Suchtbereich

- Informationen
- Selbsttest
- Selbsthilfe Tools
- Beratungen per Mail, Chat, Social Media etc.

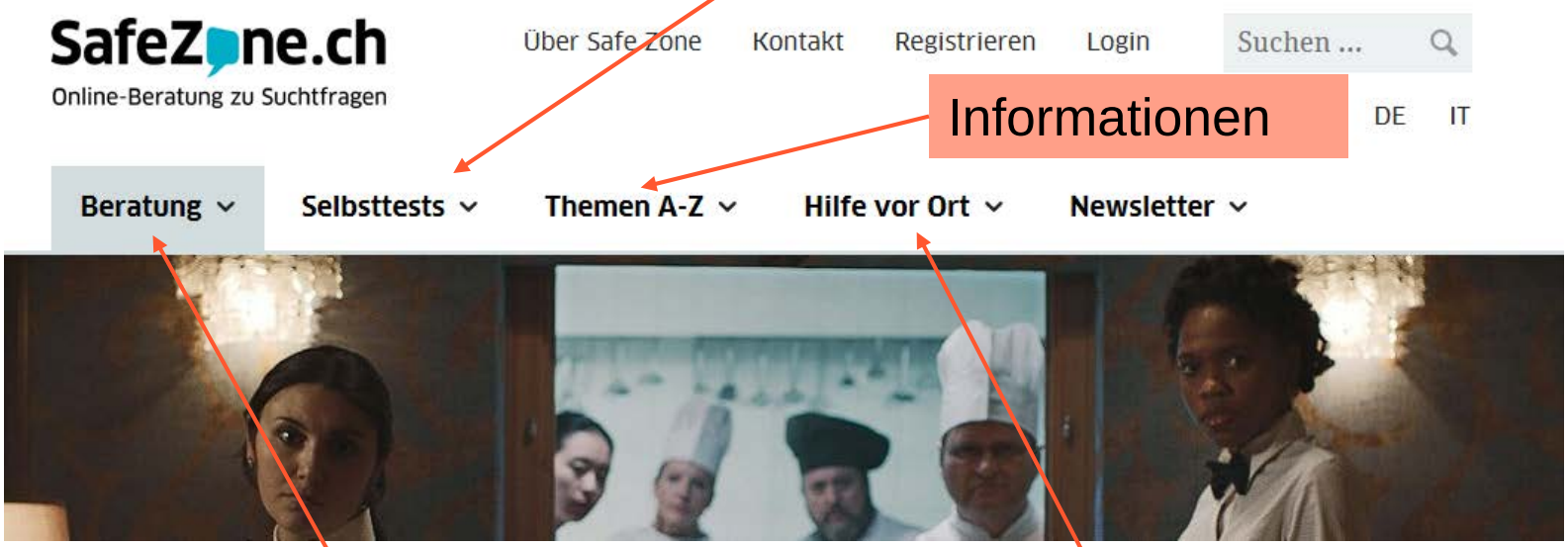
→ Klassifizierung anhand von Interaktivität, Anonymität und Strukturiertheit



Quelle: Weihnhardt 2014

Was bietet SafeZone.ch?

Verlinkung bewährter Selbsttest



Informationen

Beratungen per Mail, Sprechstunde, Chat, Forum

Blended Counselling

Wirkt Online Beratung?

JA, aber……

Therapeutische Beziehung!

Wirkmechanismen

Anonym, Niederschwellig, Zeit- und Ortunabhängig

Psychologische Anonymität → sicheres Gefühl subjektiven Geschütztseins, Bewahrung des «sozialen Gesicht»

Imagination und Projektion → Vorstellung des Idealtypischen Berater fördert die Veränderungsbereitschaft

Ressourcenaktivierung → Autonomie hilft Ressourcen zu aktivieren

Bilanzeffekt → Schreiben nimmt Druck, ermöglicht eine verdichtete Gesamtschau

Transfereffizienz → Schriftliches ist verfügbar, kann reflektiert und reproduziert werden

Methoden

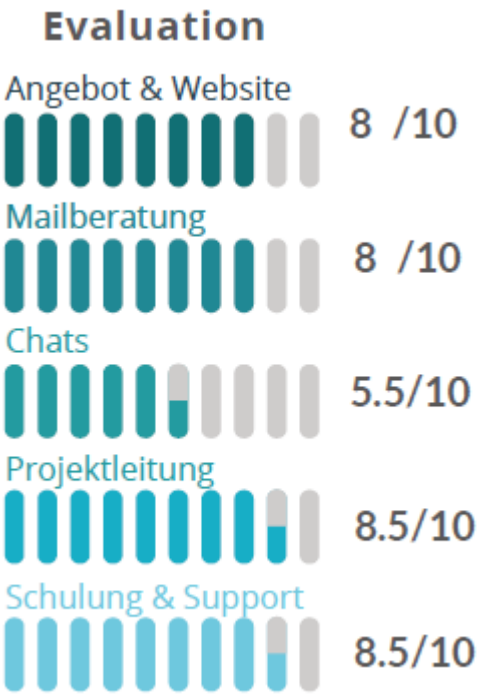
«Vier-Folien-Konzept» von Knatz/Dodier

- Sich ein Bild machen
- Inhalt
- Diagnose
- Antwort schreiben

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Anforderungen

- Spezifische Qualifikationen
- Qualität



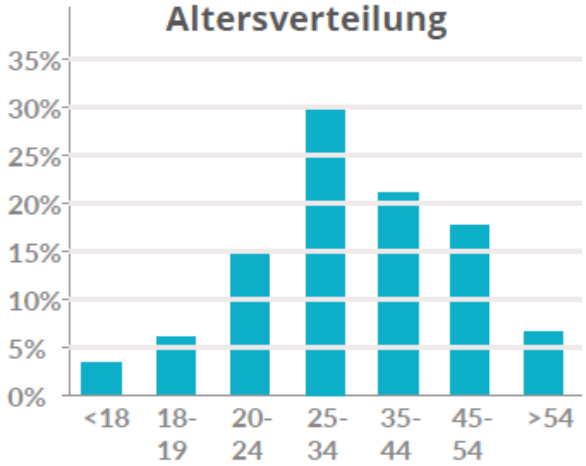


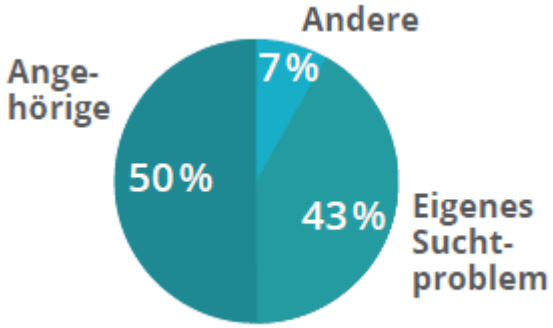
ı der Onlineberatung
ısprogramme

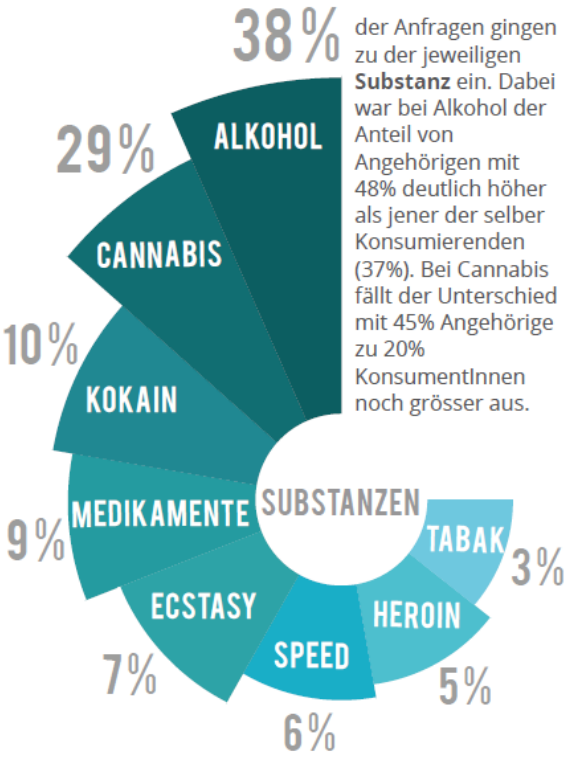
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Zielgruppen









Zusammenfassung

Vorteile	Nachteile
Niederschwellig	Informationsfülle
Anonymität	Textbasiertheit, Mangel an Metakommunikation
Unterschiedlicher Verpflichtungsgrad	Voraussetzung Medienkompetenz
Versch. Kanäle bzw. Kommunikationsformen	Verlust des realen sozialen Netzwerk
Communities	
Selbsthilfe und Empowerment	
Selbstwirksamkeit	
Ergänzende soziale Netzwerke	

Herzlichen Dank!

