



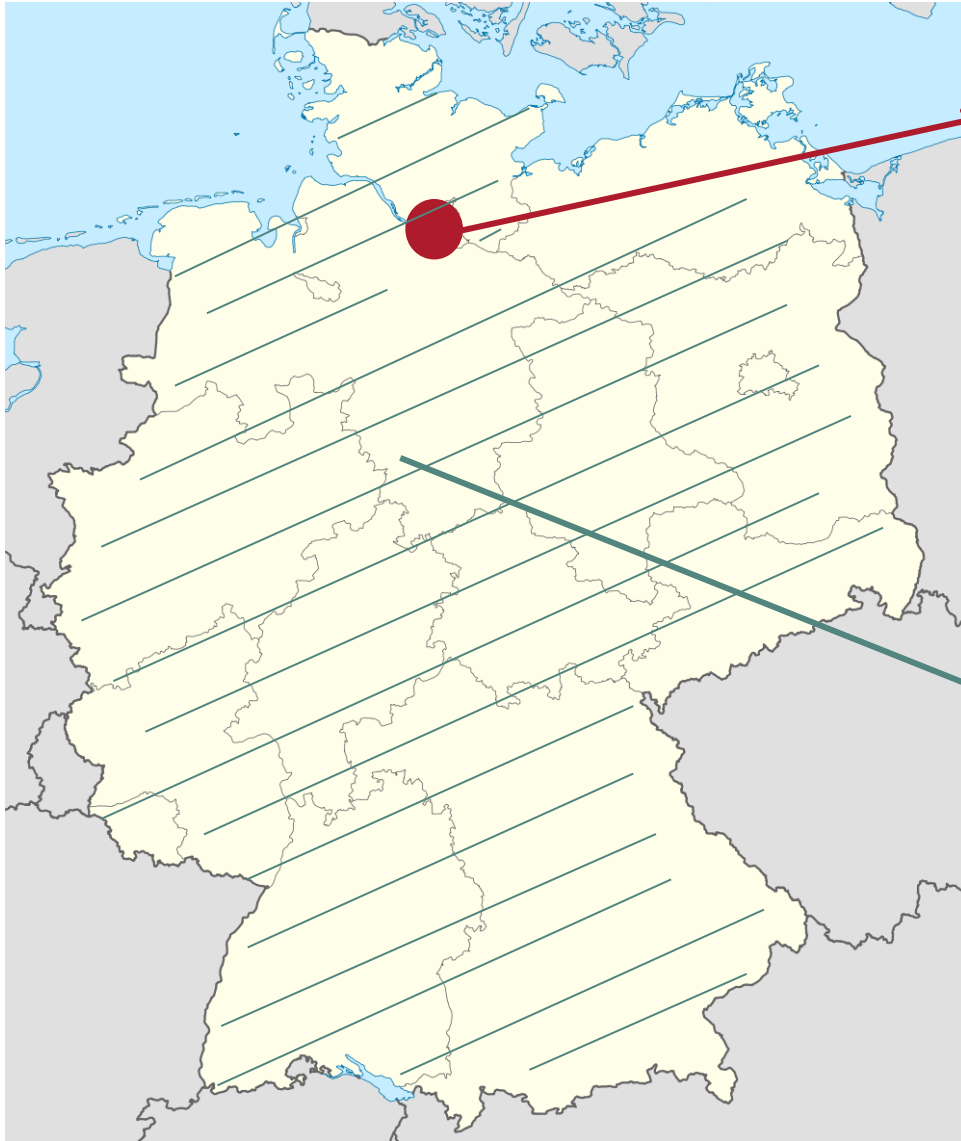
Waage e.V.

DAS FACHZENTRUM
FÜR ESSSTÖRUNGEN IN HAMBURG



TISCH GESPRÄCHE

EIN ANGEBOT VON WAAGE E.V.



Waage e.V.

DAS FACHZENTRUM
FÜR ESSSTÖRUNGEN IN HAMBURG

- ✓ Hamburg
- ✓ Face-to-face / online
- ✓ Betroffene, Angehörige, Fachkräfte
- ✓ Förderung: Behörde für Gesundheit



TISCH GESPRÄCHE

EIN ANGEBOT VON WAAGE E.V.

- ✓ bundesweit
- ✓ Online
- ✓ Angehörige, (Betroffene)
- ✓ Förderung: Ingvild Goetz Stiftung

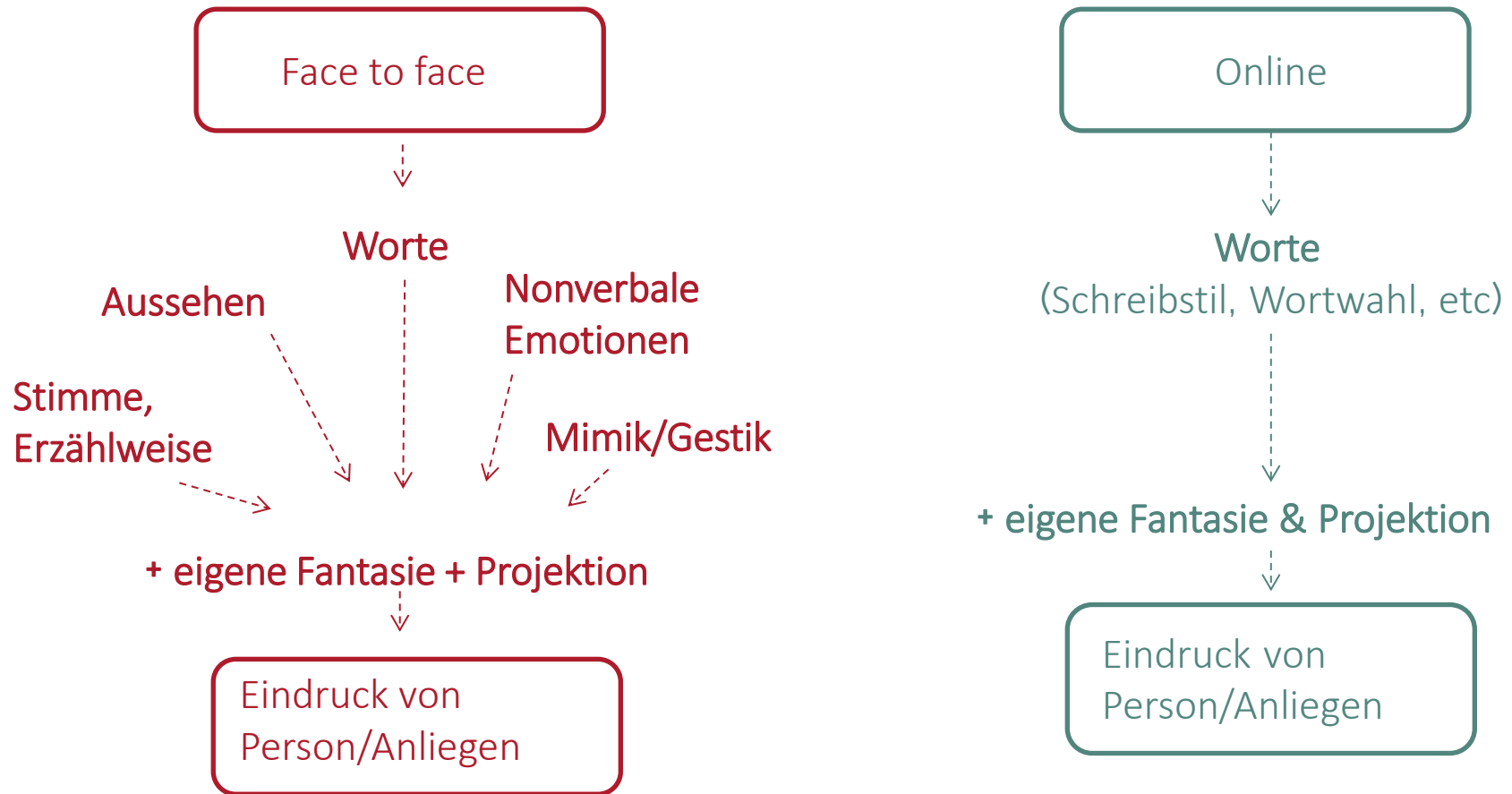
Beratungsinhalte

Waage e.V. & Tischgespräche

- **Informationen und Psychoedukation** zu allen **Essstörungen** (Anorexie, Bulimie, Esssucht, Binge-Eating-Störung, atypische Essstörungen) und **Behandlungsmöglichkeiten**
- **Entlastung , Beratung und Begleitung**
- **Unterstützung beim Umgang im Alltag**
- **Weitervermittlung** an regionale Hilfsangebote (Therapie, Medizin, Ernährungsberatung)
- **Fortbildungen und Supervision** (Fachkräfte)

Fokuspunkte

➤ Das hohe Maß an eigener Projektion („Wenigerwissen“ durch Onlineberatung)



➤ Das hohe Maß an eigener Projektion („Wenigerwissen“ durch Onlineberatung)

- **Hypothesenbildung** („der Klient ist..“, „der Klient will...“) fußt auf noch weniger Eindruckskanälen als bei f2f-Beratung (z.B. keine nonverbale Ebene)
- Das ständige Bewusstsein über das hohe Maß an Subjektivität der eigenen Hypothesen in das Gelesene als wichtigen ständigen Begleiter
- Bei jedem/r Berater*in formt sich ein anderes Bild!
 - Dieses Bild als wichtige Beratungsgrundlage verstehen, unser „Werkzeug“, mit dem wir uns dem Klienten als Reflektions- und Assoziationsraum anbieten können
 - Aber: Offen bleiben, neugierig bleiben, nachfragen (z.B. „habe ich das so richtig verstanden“, „können Sie mit damit etwas anfangen“), im Konjunktiv bleiben (z.B. „könnte es sein, dass...“) → sonst Gefahr des „vorbeiberatens“
 - Erfahrung: lieber schnelle Rückkopplung (Antwort), als langes „brüten“

➤ Die Vorteile von Anonymität und Schreiben („Mehrwissen“ durch Onlineberatung)

- Wir haben Klienten, von denen wir sonst *gar nichts* wüssten, weil sie eine f2f-Beratung gar nicht erst aufsuchen würden (Scham, innere Hürden, geographische Hürden, „Schreibtypen“)
- Anonymität kann zu größerer Offenheit bzgl. sehr schambesetzte und intimen Inhalten führen
- Schutz vor eigenem „Schubladendenken“, z.B. durch Äußerlichkeiten
- Ausmaß an nötigem Wissen für gute Beratung häufig überschätzt?
 - Beratung auch rein anliegenzentriert, fragengeleitet möglich (siehe verschiedene Ansätze, z.B. systemische Beratung)
 - Sich immer wieder fragen: was muss ich wirklich wissen, um diesem Menschen jetzt und hier weiterzuhelfen? (auftragsabhängig, s. nächste Folie)
 - Empathisches Kontaktangebot häufig wichtiger als Methoden/schnelle Lösungen
- Mut zum Nichtwissen! Viele Wege können zu einer guten Beratung führen..

➤ Rahmen und Struktur

- Jede Institution hat unterschiedlichen Auftrag: Potenziale sowie Grenzen der eigenen Onlineberatung institutionell konzeptionieren, im Austausch bleiben, der Klientel transparent machen
- Tipp: Antwortzeit auf Website transparent machen; bei Beratungsverläufen ggf. Folge-Antwortzeiten und Schreibfrequenz vereinbaren

➤ Blended Counseling

- Mischform aus herkömmlicher und Onlineberatung bei dem/der selben Klient*in
- Bietet hohe Flexibilität in Beratungsverläufen
- Bietet nebenbei die interessante Möglichkeit, die Eindrücke und Assoziationen aus der Onlineberatung zu überprüfen / abzugleichen (evtl. zu „kalibrieren“?)
- Mehr zu Blended Counseling:
http://www.e-beratungsjournal.net/ausgabe_0112/weiss_engelhardt.pdf

Kontakt

Saskia Fester

Dipl.-Psych., Systemische Therapeutin i.A. (SG), Onlineberaterin (DGOB)

Projektleitung Tischgespräche

Email: tischgespraeche@waage-hh.de



Waage e.V.

DAS FACHZENTRUM
FÜR ESSSTÖRUNGEN IN HAMBURG

→ www.waage-hh.de



TISCH GESPRÄCHE

EIN ANGEBOT VON WAAGE E.V.

→ www.essstoerungen-onlineberatung.de