

Instahelp

Instahelp je spletni forum, ki se izvaja v okviru preventivnih dejavnosti namenjenih ohranjanju mentalnega zdravja prebivalstva. V Avstriji je na voljo od leta 2015, uporabnikom pa so za spletni pogovor na voljo različni strokovnjaki.

Ciljne skupine

- Odrasli
- Pari

Teme

- Drugo

Vrsta dobre prakse

- Svetovanje

Jezik

- Avstrija

Opis

Instahelp was founded in 2015 with the vision to improve the quality of life of the visitors by providing easy access to psychological counseling. It offers psychological online consulting in real time and creates a complementary offer to the existing consulting system. Clients have the opportunity to contact online professional psychologists and find a solution through chat-based communication. The focus here is on preventive counseling and support in order to support people before problems arise at all.

The instructions how to make use of the services is given to potential users as follows:

“Create an anonymous Instahelp account.

Perform the registration to get anonymous access to Instahelp.

Select a psychologist in the first conversation.

The Instahelp coach answers your questions about Instahelp and suggests a psychologist.

Perform the payment.

Choose your preferred payment method and turn off the advice through your payment.

Start the consultation with your psychologist.

The Instahelp psychologist reports within 24 hours and agrees with you the further consultation process.”

The pricing system depends on the consulting frequency and the extent of the psychologist to react to questions.

1-2x per week (Textchat) or 20 minutes per week in the Livechat (text, audio, video): 29 € per week

3-4x per week (Textchat) or 40 minutes per week in the Livechat (text, audio, video): 49 € per week

5-6x per week (Textchat) or 60 minutes per week in the Livechat (text, audio, video): 69 € per week

Online-Beratung von erfahrenen Online-Psychologen

Über 5.600 Personen wurde durch Instahelp bereits geholfen

Wir beraten Sie in allen Lebenslagen. Egal, ob bei Beziehungsproblemen, Depression, Jobunsicherheit oder Magersucht. Unsere Online-Psychologen sind für Sie da! - bequem von zu Hause aus und zu 100% anonym

Schon ein einziges Gespräch mit einem Online-Psychologen kann Ihr Wohlbefinden steigern.
Beschreiben Sie Ihr Anliegen. Sie erhalten innerhalb von zwei Minuten eine Antwort!

€ ab € 9,90 (Erstgespräch kostenlos)

[Online-Beratung starten >](#)

Bewertungen der Online-Psychologen



Dr. Carolina Mayer

Online-Psychologe bei Instahelp



Durch Fragen hat Sie mich in Richtungen gelenkt, die mir unheimlich geholfen haben – und das in nur wenigen Sitzungen.

[Profil ansehen](#)



Mag. Dr. Annette Wallisch-Tomasch

Online-Psychologe bei Instahelp



Sehr viel Vertrauen in kurzer Zeit, sehr konkrete Handlungsansätze, lässt nicht locker. Nimmt sich Zeit,

[Profil ansehen](#)



Mag. Raphael Duque

Online-Psychologe bei Instahelp



Perfekt! Überaus rasche Antwort, total nett und bemüht. Fühle mich gut aufgehoben

[Profil ansehen](#)

Jezik, v katerem je praksa dostopna v originalu

German

Država

Austria

Povezava

<https://instahelp.me/at>



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

WIN. *Instahelp*. Pridobljeno na Četrtek Junij 18, 2026 od <https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP422/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Vsebine spletne strani ne odražajo uradnih stališč Evropske komisije, ampak stališča avtorjev v projektne partnerstvu. Zato Komisija za vsebinski del ne prevzema odgovornosti, prav tako ne odgovarja za kakršnokoli uporabo teh podatkov brez dovoljenja njenih avtorjev.

<https://www.ecounselling4youth.eu/project/>