# My Online Therapie

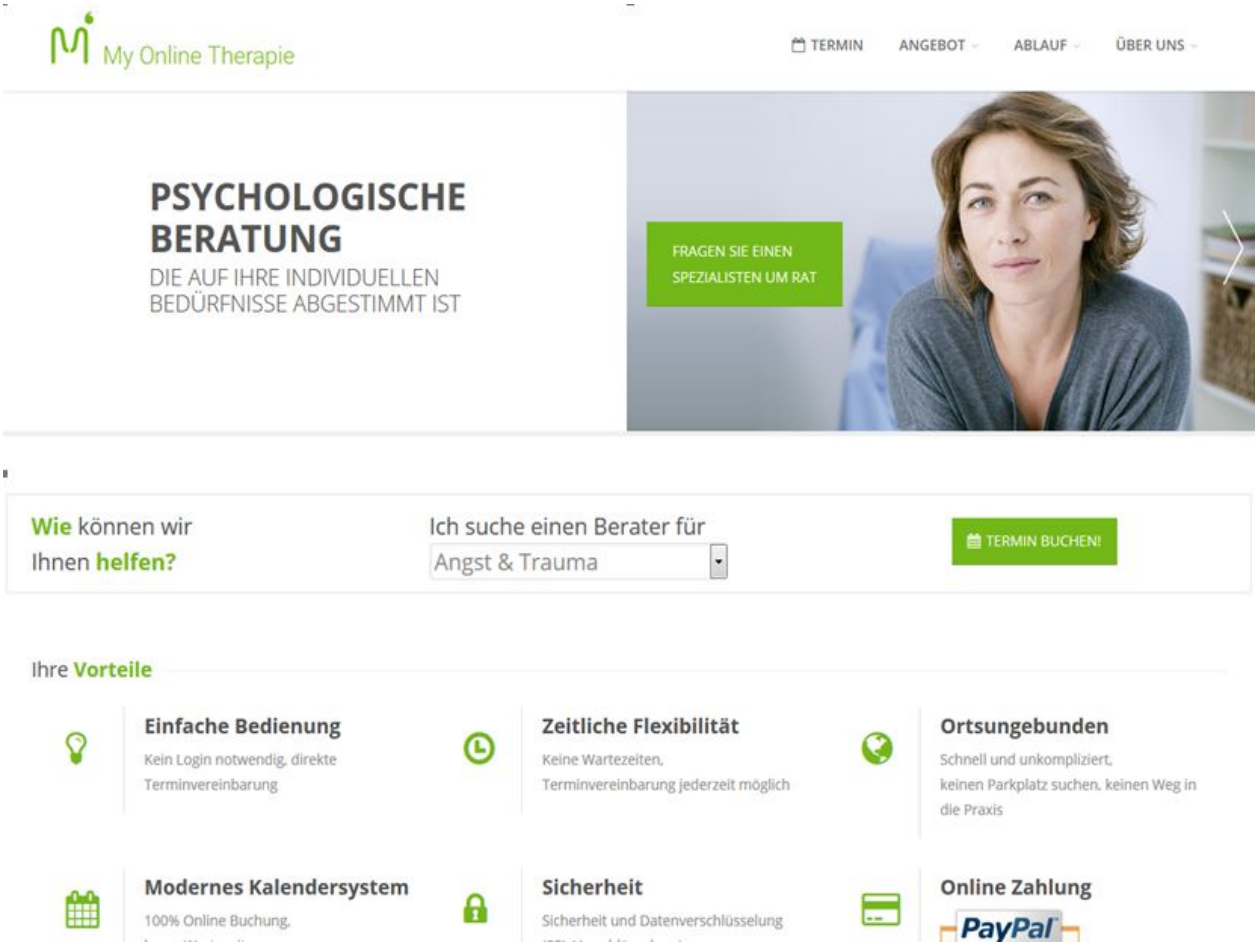
Το My Online Therapie απευθύνεται σε άτομα με διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας και προσφέρει συμβουλευτική και υποστήριξη από πιστοποιημένους επαγγελματίες. Οι πελάτες της υπηρεσίας έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν την επιθυμητή ημέρα και ώρα «συνάντησης» με τον θεραπευτή που οι ίδιοι έχουν επιλέξει μέσω ενός διαδικτυακού ημερολογίου. Η υπηρεσία απευθύνεται κυρίως σε άτομα που δεν έχουν τη δυνατότητα διά ζώσης συνεδρίας ή δεν είναι βέβαια ότι όντως χρειάζονται επαγγελματική βοήθεια, ενώ δεν είναι κατάλληλη για άτομα με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας όπως π.χ σχιζοφρένεια.

**Επιπλέον θέμα:** Φυσικές ασθένειες

| Ομάδα στόχος | Θέμα | Τύπος Καλής Πρακτικής | Χώρα |
|---|---|---|---|
| • Ενήλικες | • Γενικά<br>• Κατάθλιψη<br>• Άγχος<br>• Διατροφικές διαταραχές<br>• Συντροφικότητα<br>• Στρες<br>• Σεξουαλικές διαταραχές<br>• Θέματα ύπνου<br>• Τραύμα<br>• Μοναξιά | • Συμβουλευτική | • Γερμανία |

## Περιγραφή

Η My Online Therapie προσφέρει υπηρεσίες συμβουλευτικής ψυχολογίας και υποστήριξης μέσω διαδικτύου και τηλεφώνου. Οι σύμβουλοι και οι θεραπευτές της υπηρεσίας έχουν πιστοποίηση στην ψυχολογία ή την ψυχοθεραπεία ή άδεια προβλεπόμενη από τη λεγόμενη Πράξη εναλλακτικών ιατρικών πρακτικών της γερμανικής νομοθεσίας. Πρωταρχικός στόχος των υπηρεσιών είναι η βελτίωση του αισθήματος ικανοποίησης και της ποιότητας ζωής του πελάτη. Η πορεία προς την εκπλήρωση αυτού του στόχου περιλαμβάνει αποσαφήνιση της κατάστασης του πελάτη σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, επίλυση των συγκρούσεων ή διερεύνηση των πρώτων βημάτων προς αυτή την κατεύθυνση, καθώς και εξεύρεση πιθανών τρόπων προληπτικής δράσης. Η διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσει ο ενδιαφερόμενος πελάτης περιλαμβάνει τρία βήματα: επιλογή του συμβούλου, έλεγχος της διαθεσιμότητάς του και, τέλος, εισαγωγή της επιθυμητής ημερομηνίας και του τύπου της συμβουλευτικής παρέμβασης στο διαδικτυακό ημερολόγιο του συμβούλου. Ο πελάτης μπορεί να επιλέξει τη διάρκεια της συνεδρίας (25’ ή 50’) και το μέσο επικοινωνίας (βιντεοδιάσκεψη ή τηλέφωνο). Η υπηρεσία θεωρείται κατάλληλη για την αντιμετώπιση καταστάσεων όπως το άγχος, τα ψυχικά τραύματα, η κατάθλιψη, το εργασιακό stress, οι διατροφικές διαταραχές, οι διαταραχές ύπνου, η σεξουαλικότητα, οι διαπροσωπικές και συντροφικές σχέσεις, οι σχέσεις γονέων-παιδιών, η μοναχικότητα και το πένθος καθώς και συναφείς καταστάσεις που απορρέουν από σωματικές ασθένειες. Ο ιστότοπος της υπηρεσίας περιλαμβάνει πληροφοριακό υλικό για όλα τα παραπάνω θέματα. Οι υπηρεσίες της My Online Therapie δεν είναι κατάλληλες για σοβαρές ψυχικές παθήσεις, όπως οι ψυχώσεις, η σχιζοφρένεια, η οριακή (μεταιχμιακή) διαταραχή προσωπικότητας , η μείζων κατάθλιψη, οι βαριές ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές και ο αυτοκτονικός ιδεασμός.




## Γλώσσα πρωτοτύπου

German

## Χώρα

Germany

## Σύνδεσμος

https://myonlinetherapie.com/

(access date: 06/27/2017)

CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *My Online Therapie.* Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP459/

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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

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