

## Der Psychologe kommt per Mausklick

25.05.2009, 14:52 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Beratung hilft*

---

Die Webseite [beratung-hilft.de](http://beratung-hilft.de) bietet professionelle Hilfe bei Panikattacken, Burn-Out und Ängsten via Internet – schnell und unkompliziert.

Berlin, 25. Mai 2009. Seit drei Wochen finden Menschen mit psychischen Problemen im Internet eine professionelle Anlaufstelle. Unter [www.beratung-hilft.de](http://www.beratung-hilft.de) können Hilfesuchende per E-Mail Kontakt zu einem Psychologen-Team aufnehmen oder eine Beratungsstunde im Online- Chat buchen. Völlig neuartig an diesem Webangebot sind aber die interaktiven Beratungsprogramme: Menschen, die unter Ängsten und Phobien leiden, haben die Möglichkeit, ein vierwöchiges Training zu absolvieren, um diese Ängste zu überwinden. Dabei werden sie von Psychologen angeleitet und begleitet.

Initiator von [www.beratung-hilft.de](http://www.beratung-hilft.de) ist Dr. Peter Tossmann. Der Psychologe hat schon mehrere erfolgreiche, internetbasierte Programme zur Gesundheitsförderung entwickelt. „Der Vorteil des Internets liegt in einer guten und unkomplizierten Zugänglichkeit. Professionelle psychologische Hilfe kann so von jedem Ort und zu jeder Uhrzeit in Anspruch genommen werden.“ Die Kosten für die Hilfe aus dem Internet sind dabei vergleichsweise gering. Eine Krankenkasse hat diesen Vorteil bereits erkannt und übernimmt einen Anteil der entstehenden Kosten für die Beratungsleistungen. Weitere Kassen sollen folgen.

In Deutschland leiden mehr als 10 Millionen Menschen unter psychischen Störungen. Besonders häufig sind Ängste, Depressionen und das Gefühl, den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen zu sein. Trotzdem nehmen nur circa 10 Prozent der Betroffenen professionelle Hilfeangebote in Anspruch.

Gerade für Menschen mit Berührungsängsten oder Hemmungen, in einer psychologischen Praxis persönlich vorzusprechen, ist das Internet daher eine gute Option, sagt Tossmann: „Der Patient kann bei den Beratungssitzungen im Internet anonym bleiben und sich vor allem für seine Fragen die Zeit nehmen, die er braucht.“ Eine umfassende Psychotherapie will [www.beratung-hilft.de](http://www.beratung-hilft.de) aber nicht ersetzen. Der Schwerpunkt liegt darauf, erste Schritte aufzuzeigen, um die Probleme anzugehen.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.beratung-hilft.de](http://www.beratung-hilft.de)

### Portrait

Dr. Peter Tossmann Diplom-Psychologe, approbierter Psychologischer Psychotherapeut, Mitglied des Berliner Bündnisses für Psychische Gesundheit. Projektleiter von [www.beratung-hilft.de](http://www.beratung-hilft.de) und Geschäftsführer der IPB – Internetbasierten psychologischen Beratung GmbH.

Nach acht Jahren in einem praktisch-psychotherapeutischen Berufsfeld (1984–1992) arbeitete Dr. Peter Tossmann mehrere Jahre in der Forschung (1992–1999) und als Leiter einer Suchtklinik (2000-2001). Seit dem Jahr 2001 ist er als Geschäftsführer der delphi GmbH im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung insbesondere mit der Entwicklung internetbasierter Maßnahmen der Gesundheitsförderung befasst. So entstanden unter seiner Leitung unter

anderem:

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)  
mit dem Ausstiegsprogramm für Cannabisabhängige „quit the shit“

[www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)  
ein Beratungsprogramm für Glücksspieler(innen)

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)  
ein Ausstiegsprogramm für jugendliche Raucher(innen)

---

News-ID: 312506 • Views: 1480 (Stand: 25.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:  
<https://www.openpr.de/news/312506/Der-Psychologe-kommt-per-Mausklick.html>