

## Online Beratung

Für Online-Beratung nutzen wir ein Portal, auf dem Ihre Daten besonders geschützt sind. Sie können sich **per Mail** an uns wenden oder einen **Chat-Termin** mit einer Fachberaterin vereinbaren. Außerdem besteht nach Absprache die Möglichkeit zu einer **Video-Beratung**. Alle Beratungen sind anonym und kostenlos.

[Online-Beratung nutzen](#)

**Hier gibt es mehr Informationen und die meist gestellten Fragen:**

### FAQ's:

Die Online-Beratung ist neben der telefonischen und persönlichen Beratung ein weiteres Angebot der Frauenberatung Soest.

### Was bedeutet Online-Beratung?

Sie können sich von den Beraterinnen per Mail, Chat oder Video beraten lassen.

Ihre **Mail** beantworten wir spätestens innerhalb von 72 Stunden an Werktagen. Für den **Chat** können Sie (per Mail oder telefonisch) einen passenden Termin vereinbaren und sich dann mit der Fachberaterin im Chatroom treffen. Für eine **Video-Beratung** schickt Ihnen die Beraterin nach der Terminvereinbarung einen individuellen link zu.

### Wie melde ich mich zur Online-Beratung an?

Über den Button [Online-Beratung nutzen](#) gelangen Sie zu unserer Internetseite speziell für die Onlineberatung. Dort legen Sie ein Nutzer\*innenkonto an. Dies ist wichtig, damit wir über eine verschlüsselte Verbindung kommunizieren können und Ihre Daten sicher gespeichert sind und nicht von anderen Menschen eingesehen werden können.

Für diese Registrierung benötigen Sie nur einen (ausgedachten) Namen und ein Passwort. Es werden keine Daten zu ihrer Person benötigt. Die Beratung ist also anonym möglich.

### **Zu welchen Themen kann ich mich online beraten lassen?**

Wir beraten online zu allen Themen, mit denen Sie auch persönlich in die Beratungsstelle kommen können. Das können zum Beispiel häusliche, sexualisierte und digitalisierte Gewalt oder Stalking sein. Aber auch mit Themen wie psychischen Belastungen oder Trennung/Scheidung können Sie sich melden. Möglicherweise geht es aber auch um Veränderungswünsche oder ein noch unklares Anliegen.

### **Wer kann sich online beraten lassen?**

Das Angebot richtet sich an Frauen\* und Mädchen\* (ab 16 Jahren), die aus dem Kreis Soest kommen. Darüber hinaus beraten wir auch Angehörige und Fachkräfte.

### **Kann ich mich nur online beraten lassen?**

Sie können sich telefonisch, persönlich oder online beraten lassen. Ein Wechsel der Beratungsform ist auch jeder Zeit möglich. Manchmal möchten Frauen nach einem ersten Chatkontakt gerne persönlich in der Beratungsstelle beraten werden. Andere nutzen im Anschluss an persönliche Gespräche bei Bedarf das Online-Angebot.

### **Ist die Beratung kostenlos?**

Ja, Sie können das Beratungsangebot kostenlos nutzen.

### **An wen wende ich mich, wenn ich in einer akuten Krise bin?**

Die Frauenberatung Soest ist nur zu den üblichen Geschäftszeiten zu erreichen. Bei akuten Notfällen und Krisen wenden Sie sich bitte an die bekannten Notfalldienste (kostenlos und 24h erreichbar):

Polizei **110**

Krankenhaus **112**

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen **0800 0116016**

Telefonseelsorge **0800 1110111**