

Berlin den 30.05.2018

Der Berliner Psychologe Dr. Thomas Alexander Frank berät Menschen online, per Telefon oder per Videochat.

Seine Hilfe kommt per Online Coaching oder per Telefon oder Video-Chat: Der Psychologe und Pädagoge Dr. Thomas Alexander Frank aus Berlin berät Menschen im Ausland, die Probleme mit Chefs, Kollegen, der Arbeit oder mit dem Partner oder den Kindern haben. Über wenig Arbeit kann er sich nicht beschweren.

Sie hat nach dem Studium einen Traumjob angenommen. In Hong Kong arbeitet die junge Deutsche bei einer der angesehensten Schulen für deutsche im Ausland und soll die Personalabteilung leiten und auf den neuesten Stand bringen. Der Job verspricht soziales Prestige und ist geeignet ein Sprungbrett für eine steile Karriere zu sein. Doch die Frau kommt in der neuen Kultur und Arbeitsatmosphäre nicht klar: weder im Team, noch mit dem Heimweh, das sie plagt. Da sie keinen anderen Rat weiß und auch nicht kurzfristig einen Termin beim Psychologen bekommt, sucht sie im Internet nach Hilfe. Sie stößt auf ein Online-Portal, das Beratung in der Krise und Online Coaching anbietet. Das Portal des Berliner Psychologen Dr. Thomas Alexander Frank.

Vor zehn Jahren startete Dr. Frank das Angebot neben seiner Tätigkeit als niedergelassener Psychologe, Pädagoge und Ergotherapeut in Berlin, München und Zürich. „Ich habe damals als ich auch als Managementberater in St. Gallen in der Schweiz arbeitete, erkannt, dass die Nachfrage bei Menschen und vor allem bei Männern und Frauen in Führungspositionen groß ist, die sich beruflich, partnerschaftlich, oder familiär verändern und ihr angestammtes soziales Umfeld verlassen“, sagt der 49-Jährige.

Damals arbeitete der Promovierte Psychologe bereits seit mehr als zehn Jahren für Firmen, Organisationen und Kommunen als Managementberater und Therapeut. In dieser Zeit erfuhr er in Gesprächen häufig von Problemen, die gerade Menschen bei Auslandseinsätzen als sogenannte „Expats“ hatten. „Häufig ging es um fehlenden sozialen und kulturellen Rückhalt und Verständnis. Männer und Frauen, die sich plötzlich mit einer neuen Attraktivität konfrontiert sahen und nachdem Sie erkannten das es nicht um ihre Person, sondern um ihren sozialen wirtschaftlichen Status ging, häufig hilflos und ratlos vor den Trümmern einer vor Ort eingegangenen Beziehung standen und nicht mehr weiter wussten“ Die Idee für ein webgestütztes Beratungsportal war geboren.

Vertrauensverhältnis muss aufgebaut werden

Psychologische Beratung findet klassischerweise in einer Praxis statt. Bei sanftem Licht, vielleicht einer Couch. Man muss auch das Haus verlassen, wenn man zum Hausarzt oder Apotheker geht. Doch Dr. Thomas Frank liegt mit seinem Angebot im allgemeinen Trend, Beratungen online anzubieten, also im Chat oder per Video-Konferenz. Nicht nur, dass der neue Gesundheitsminister Jens Spahn die Digitalisierung des Gesundheitswesens voranbringen möchte. Auf dem Deutschen Ärztetag in Erfurt Anfang Mai 2018 wurde beschlossen, die Telemedizin bundesweit zuzulassen. Damit soll insbesondere dem prekären Mangel an medizinischer und psychologischer Versorgung in ländlichen Gebieten zeitnah entgegengewirkt werden. Ärzte drängen auch deshalb auf die Lockerung des Fernbehandlungsverbotes, um Wege und Zeit zu sparen.

Auch das sind Motive, warum Menschen in Konfliktsituationen online Hilfe in Anspruch nehmen. Doch nicht nur die Bequemlichkeit des heimischen Sofas oder die Scheu, lange Anreisewege in Kauf zu nehmen, sind ausschlaggebend für die Wahl dieser Angebote. „Für unsere Kunden ist es wichtig, schnell in vertrauter Umgebung und in ihrer Muttersprache beraten zu werden. In der gewohnten Sprache können wir einfacher ein Vertrauensverhältnis aufbauen, auch wenn wir auch in englischer Sprache arbeiten“, sagt Frank. Denn, wer in Kolumbien, Kanada oder China arbeitet, findet nicht mal schnell einen deutschen Therapeuten in der Stadt.

Das berichten auch seine Kunden, die für große Unternehmen, Auslandsschulen, Behörden oder Chemiekonzerne im Auslandseinsatz sind. Und statt zu warten, die Hilfe erst beim nächsten Besuch in der Heimat zu suchen, füttern sie ihre Suchmaschine mit Wörtern wie „**Ask Dr. Frank**“, „**Online Coaching**“ und „**Taf180 online**“ und werden fündig. Ihre Anfrage ploppt dann bei Dr. Thomas Alexander Frank auf.

In seinem Büro im Zentrum von Berlin, unweit von Kanzleramt und Bundestag findet er die Ruhe für die vielen **Gespräche, die pro Stunde 120 Euro kosten und dem Online Video Coaching welches einmalig 250 Euro kostet.**

Ärger mit den Vorgesetzten

Eben hat Dr. Thomas Alexander Frank einen Kunden beraten, dessen Probleme durchaus typisch sind, wie er sagt. Der Psychologe berichtet, ohne zu viel zu verraten, dass er mit dem 40-Jährigen per Videokonferenz Kontakt hatte. Es war eine von zehn vereinbarten Sitzungen. Der Mann, der in Shanghai arbeitet, hat ein Problem mit seinem Vorgesetzten. Er fühlt sich seiner Ideen beraubt und glaubt, nicht ausreichend performen zu können, damit er wie geplant befördert wird. Hinzu kommt, dass die Fernbeziehung zu seiner Frau deutliche Spannungen zeigt.

Heute soll der Mann erzählen, wie seiner Meinung nach die Aufgaben aus dem **Taf180 Onlinecoaching** auf ihn gewirkt haben und welche Erkenntnisse er aus der „**100 Frage Übung**“, welche ein Teil des **Taf180 Online Coachings** ist gewonnen hat.

„Die eigene Bedarfs- und Sinnanalyse kann sehr hilfreich sein“, sagt Dr. Frank. Manchmal müsse man sein Verhalten oder Kommunikation mit neuen Gegebenheiten, Kulturen und Sichtweisen koppeln. Häufig – so sagt Thomas Alexander Frank, ohne Namen oder Einzelheiten zu nennen – ist auch die berufliche Stelle selbst eine riesige Belastung. Auch oder gerade bei sehr engagierten Menschen, die hohe Leistungsansprüche an sich selbst oder andere haben.

Und was sagt der Berufsverband der Deutschen Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) zu dieser Form des Hilfsangebotes ? Wird hier unter Umständen Schnelle Hilfe angeboten, die es in dieser Form nicht geben darf? Ist der persönliche und direkte Kontakt nicht entscheidend für die Seriosität und letztendlich für den Erfolg einer psychologischen Beratung oder Coachings ? „Wenn es um kompetente ausgebildete Psychologen mit Studium und Beratungserfahrung handelt, sehen wir in solchen Angeboten keinerlei Problem“, sagt Fredi Lang, Referent für Fachpolitik beim BDP. Es gebe zwar noch keine wissenschaftlich evaluierte Erhebung, ob diese Form der Beratung helfe, schwerwiegende Krankheiten vorbeugend zu vermeiden, „aber natürlich hilft sie sehr vielen Menschen in vielen schwierigen Situationen“.

Wartezeiten nach wie vor sehr lang

Nicht zuletzt helfe diese Form eines niederschweligen Angebotes auch, dass überhaupt Hilfe von Menschen in Anspruch genommen werde. „An den langen Wartezeiten für eine Therapiesitzungen bei ambulanter Therapie hat sich nichts verändert. Heute dauert es eher länger als früher. Die Zeit sollte man im Sinne der Prävention optimal nutzen und dazu dient Online und Video Coaching gut“, sagt Dr. Thomas Alexander Frank.

Er betont aber auch, dass bei psychischen Störungen ein Online Coaching die Psychotherapie nicht ersetzt: „Die, welche online ihre Dienste anbieten, müssen daher gut qualifiziert sein, damit sie während eines Gesprächs erkennen, wann es angebracht ist, eine Beratung abubrechen und den Ratsuchenden an eine medizinisch profunde Hilfe zu verweisen.“ Aber es ist auch bewiesen, dass Beratungs- und Trainingsprogramme im Internet Depressionen lindern, wie eine Studie zum Online Depressions Coaching der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt.

Die TK bietet den Depressions Coach seit 2013 als gemeinsames Projekt mit der Freien Universität Berlin an. Das Programm richtet sich an Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen. Laut der Studie hat sich der Leidensdruck der Teilnehmer durch den Depressions Coach deutlich reduziert. Doch Michael Ihly, Sprecher der Krankenkasse betont, „der Coach ist nicht therapie ersetzend, sondern therapie begleitend und ergänzt das Angebot“. Das bestätigt Dr. Thomas Frank. „Bei uns ist der Schwerpunkt Beratung. Wir therapieren nur niedrigschwellig im Bereich der Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL) dies meint Konzentration, Zuverlässigkeit, Ausdauer am Arbeitsplatz, Frustrationstoleranz. Sollten wir aber im Gespräch erkennen, das zum Beispiel etwa eine schwere Depression vorliegt, empfehlen wir sofort an einen niedergelassenen Psychiater oder an eines der mit uns kooperierenden Krankenhäuser weiter“, sagt er.

Ein Termin innerhalb von drei Tagen

Jeder, der Beratung durch Dr. Frank und sein Team in Anspruch nehmen will, entscheidet sich zunächst für die Form. Online Coaching oder per Telefon Video Konferenz. Nach spätestens drei Tagen bekommt die Person einen Termin. Die Schnelligkeit ist es, die hier zunächst überzeugt. Und nun müssen die ersten Sätze, Eindrücke im Gespräch oder Videochat Vertrauen aufbauen.

Dr. Thomas Frank und sein Team haben viel zu tun.

Immer häufiger bieten auch Firmen jeder Grösse von sich aus im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge (BGM) an, die Dienste von Dr. Frank in Anspruch zu nehmen. Studien zeigen, dass es erheblich günstiger ist für ein Unternehmen, Kollegen online beraten und coachen zu lassen als zu warten bis sich der Mitarbeiter einen neuen Job sucht. „Dieses Angebot gehört für sehr viele Unternehmen mittlerweile zum regulären Angebot der Mitarbeiterentwicklung und Unternehmenskultur“, sagt Dr. Thomas Alexander Frank.

Dr. Frank Consulting

Limmatquai 86

8001 Zürich Switzerland

www.taf180.de

www.frank-consulting.ch

Mail: frank@frank-consulting.ch