



PETRA JENDRALSKI-BECKER: MIT VIDEOSPRECHSTUNDE GEGEN DIE EINSAMKEIT



Mittwochabend, 22 Uhr. Zwei Frauen bereiten sich – mit einem letzten Blick in den Spiegel – auf ihr Wiedersehen und das gemeinsame Gespräch vor. Nur: Sie werden sich weder umarmen noch die Hand geben können. Zwischen ihnen liegen trennende 600 Kilometer. Verbindendes Element ist ihr Laptop oder Handy, denn die beiden haben sich zur Videosprechstunde verabredet.

Julia S., Geschäftsführerin eines Bau-Unternehmens, ist beruflich im Allgäu unterwegs und weilt nach einem facettenreichen Businessalltag voller Termine und jeder Menge Input alleine in ihrem Hotelzimmer. Sozusagen von 100 auf 0. Die plötzliche Stille und Leere ist schmerzhaft. Wieder ein einsamer Abend im Hotel. Das ist auch der Grund, um 22 Uhr mit [Petra Jendralski-Becker](#) sprechen zu wollen.



Videosprechstunde gegen einsame Hotelabende

Mit einem warmen und angenehmen Timbre in der Stimme begrüßt die Hannoveranerin und Heilpraktikerin der Psychotherapie via Bildschirm ihre Klientin im fernen Allgäu. In den nächsten 50 Minuten wird sie mit Julia S. auf Phantasiereise gehen, in denen sich die Geschäftsfrau an Situationen erinnert, in denen sie sich geborgen, anderen Menschen ganz nah und geliebt gefühlt hat. Mit ihrer Expertise und Erfahrung wird Jendralski-Becker die belastende Situation der Unternehmerin erfolgreich lösen. Sie werden reden, lachen und auch gemeinsam ein Glas Wein trinken.



"Meine absolute Wohlfühlstunde", nennt die Geschäftsfrau das abendlichen Hotelzimmer-Gespräch. "Danach fühle ich mich herrlich entspannt und frei". Julia S. ist beruflich viel unterwegs. Sie kennt die einsamen Hotelabende. Doch seitdem sie sich via Online-Chat regelmäßig mit der Therapeutin verabredet, sind die Abende leicht und unbeschwert geworden. "Ich freue mich schon immer richtig auf unser Gespräch", ergänzt sie.

Jendralski-Becker, Lebensbegleiterin und **Expertin für schwierige Lebenssituationen**, wie sie sich selbst bezeichnet, sind diese Konversationen vertraut. Besonders in den Abendstunden und am Wochenende ist ihr offenes Ohr und ihre Hilfe gefragt. Zunehmend mehr Berufstätige buchen bei ihr eine Videosprechstunde, um dem eintönigen Zimmerdasein im Rahmen ihrer Geschäftsreisen zu entfliehen.



Tabuthema Einsamkeit: Immer mehr Menschen sind sozial isoliert

"In Deutschland breitet sich zunehmend eine Einsamkeit aus, die besorgniserregend ist und sich negativ auf Körper und Psyche auswirkt", berichtet sie. "Der Stellenwert von Ehe und Familie hat abgenommen und – befeuert durch den demografischen Wandel – gibt es immer mehr ältere Menschen. Insbesondere in den Großstädten steigen die Ein-Personenhaushalte rasant an. Leider gibt es auch immer mehr junge Menschen, die sich einsam fühlen".

"Die Digitalisierung und die sozialen Medien bringen Menschen nicht – wie oft behauptet wird – zusammen, sondern bewirken eine Zunahme von Unzufriedenheit, Depression und Einsamkeit", so die Beobachtungen der Heilpraktikerin und zweifachen Mutter. "Kontaktaufnahmen im Internet geben nicht die menschliche Nähe und sättigen nicht wirklich die ersehnten Bedürfnisse und Wünsche wie beispielsweise die Intimität zu einem Partner". Tausend virtuelle Facebook-Freunde, so ergänzt sie, ersetzen keinen einzigen realen Freund.

Videosprechstunde: Jede Investition gegen die Einsamkeit hilft

Die gesellschaftskritischen Beobachtungen – gepaart mit ihrem medizinischen Fachwissen – sind für die Niedersächsin der innovativer Treiber, warum sie **einsamen Menschen Hilfe bietet**. Wenn andere schon längst ihre Praxistüren geschlossen haben, fängt ihre virtuelle Sprechstunde gerade erst an.

Jendralski-Becker ist bundesweit die erste Heilpraktikerin der Psychotherapie, die Videosprechstunden mit dieser Thematik anbietet. "Der Bedarf ist da", berichtet sie nachdenklich. "Gesprächswünsche von Menschen, die sich alleine fühlen, gibt es darüberhinaus - alle Jahre wieder - zu Weihnachten, am Silvesterabend, bei einsam verbrachten Geburtstagen oder nach dem Tod eines geliebten Menschen".



Mit dem Angebot einer Online-Videosprechstunde liegt Petra Jendralski-Becker im Trend. Schon rund jeder zweite Befragte wünscht sich – so eine aktuelle repräsentative Studie des Marktforschungsinstituts Dynata – diesen digitalen Gesprächsaustausch.

Jendralski-Becker: Pionierin auf dem Gebiet der therapeutischen Videosprechstunde

Und die Vorteile liegen zweifelsohne auf der Hand. Die Klienten können Videosprechstunden in Anspruch nehmen, wo und wann sie möchten. Alles was sie benötigen, ist ein ruhiger Raum und eine gute Internetverbindung. Sie haben – bei einem eh schon übervollen Alltag – keine langen Anfahrtswege in eine Praxis. Ideal ist es auch für Klienten, die sehr abgelegen und ländlich wohnen. Neben den praktischen Aspekten der zeitlichen und örtlichen Flexibilität ist einer der größten Vorteile der Onlineberatung die Tatsache, dass man sich seinen Therapeuten frei aussuchen kann und nicht an das Angebot vor Ort gebunden ist.



"Für Menschen, die sehr vorsichtig sind oder Hemmungen haben, einen Therapeuten in der Praxis aufzusuchen, kann eine Onlineberatung der richtige Weg sein. Sie können ganz bequem von zu Hause aus Kontakt aufnehmen und die Beratung starten. Sie müssen also nicht riskieren, dass sie jemand auf dem Weg zur Praxis sieht. Oftmals hilft diese Distanz, dass die Patienten sich schneller öffnen", erklärt Jendralski-Becker. "Aber auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ist die Online-Beratung eine gute Lösung und natürlich für alle Berufstätigen, die sich, ganz entspannt nach ihrer regulären Arbeitszeit, mit mir unterhalten können". Je nach **Situation und Notwendigkeit** bietet die Hannoveranerin ihren Klienten zeitnah – oftmals noch am selben Tag – eine Videosprechstunde an.



Empathisch, menschlich, kompetent: Petra Jendralski-Becker

Jendralski-Becker überzeugt als Mensch und Persönlichkeit. Die eigene Schule des Lebens mit Höhen und Tiefen, Freude und Trauer hat sie geprägt und zu dem geformt, was sie heute ist: Eine Therapeutin mit Format, Souveränität und Kompetenz. Komplex ist auch ihre berufliche Vita: Examierte Krankenschwester, Qualifikation Hochsensibilität und Betreuung Demenzerkrankter, psychologisches Management, Integrierte Lösungsorientierte Kurzzeit-Therapie und Heilpraktikerin der Psychotherapie.



Wer ist diese Frau, die – gepaart mit viel Leidenschaft – seit Jahrzehnten ununterbrochen echtes Interesse am Menschen zeigt?

Ein Grund für mich, in ihre Praxis nach Laatzen – vor den Toren Hannovers – zu fahren, um sie an ihrem stationären und virtuellen Arbeitsplatz zu treffen.

Groß, schlank, mit langen Haaren und stylischer Brille öffnet die Therapeutin der Generation 'Silver-Ager' die Tür zu ihrer Praxis. Mich empfängt eine wohltuende Stille. Ihr Beratungszimmer: Klar, puristisch und aufgeräumt. Große bodentiefe Fenster geben den Blick frei in den wolkenlosen Himmel.



In Begleitung eines duftenden Chai-Tees – der meine Sinne belebt – starten wir unser Interview.

"Mich interessieren die unterschiedlichsten Menschen. Schon immer".

Hipburn Petra, Du bist, neben umfangreichen fachlichen Qualifikationen, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Warum hast Du so ein ausgeprägtes Interesse für Menschen?

Jendralski-Becker Solange ich denken kann, interessieren mich die unterschiedlichsten Menschen. Schon als Kind hatte ich die Fähigkeit, empathisch und zugewandt Zuhören zu können. Somit wurden mir bereits frühzeitig Sorgen und Nöte anvertraut. Für mich war das nicht negativ oder belastend, sondern ein Ausdruck großen Vertrauens. Ich fühlte mich anerkannt und wertgeschätzt. Ich glaube, meine beruflichen Weichen wurden schon damals gestellt, denn seit der Kindheit stand für mich fest: Ich möchte Menschen später beruflich helfen und sie mit ihren Problemen oder Krankheiten begleiten. Diese Begeisterung und die Freude an meiner Tätigkeit, einschließlich der daraus resultierenden Erfolge, ziehen sich bis heute wie ein roter Faden durch mein Leben. Fazit: Eine Symbiose der Bereicherung und eine dankbare Tätigkeit.



Handwerkszeug: Lösungsorientierte Beratung

Hipburn Dein Handwerkszeug ist die lösungsorientierte Beratung. Was versteht man konkret darunter?

Jendralski-Becker Für das aktuelle Problem des Klienten fokussiere ich mögliche Lösungen und Ziele. Dass heißt, es werden nicht die Ursachen der vorgetragenen Probleme, Konflikte und Störungen analysiert, sondern überlegt, wie eine mögliche Lösung oder ein Ziel aussehen kann. Gemeinsam finden wir dann dafür Wege und Strategien. So verbindet sich der Klient Stück für Stück mit Lösungen und tritt aus dem Raum der Probleme in den Raum der Lösungen.

Hipburn Du bist Pionierin auf dem Gebiet der therapeutischen Videosprechstunde. Was war die Initialzündung?

Jendralski-Becker Ich sehe in der Digitalisierung große Chancen, da ich meine Klienten zeitgemäß beraten möchte. Die Videosprechstunde ist meiner Meinung nach eine beeindruckende digitale Innovation und eine gute Lösung für den steigenden Beratungsbedarf. Die digitale Sprechstunde ist komfortabel, wesentlich flexibler und bietet mehr Effizienz. Sie lässt sich gut in den Praxisalltag integrieren. Die Akzeptanz der Klienten hinsichtlich dieser Kommunikationsform ist übrigens sehr groß.



Videosprechstunde und sichere Daten: Wichtiges Thema Datenschutz

Hipburn Bei den Online-Chats geht es um hochsensible Daten. Wie sicher und datengeschützt ist die Kommunikation?

Jendralski-Becker Es handelt sich um eine sichere Ende-zu-Ende-Verschlüsselung und funktioniert ohne zwischengeschalteten Server. Der Klient und ich benötigen nur ein Laptop oder Handy, eine gute Internetverbindung, einen Browser und eine Webcam. Über einen Code, den der Klient von mir bekommt, kann er sich in meine virtuelle Praxis einwählen. Nach der Nutzung verfällt der Code wieder. Ich arbeite übrigens mit Patientus, einem zertifizierten deutschen Videodienstleister zusammen.

Hipburn Wie ist die Gesprächsatmosphäre via Video?

Jendralski-Becker Der Videochat kommt der Realität schon sehr nah. Wir können uns sehen und hören, fast wie in meinem Beratungszimmer. Die Atmosphäre ist angenehm, wertschätzend, respektvoll und vertraut.

Hipburn Gibt es Grenzen in der Videoberatung?

Jendralski-Becker Ja, beispielsweise bei akuten psychotischen Störungen und bei schweren Depressionen.



Hipburn Wie lange dauert eine Videosprechstunde?

Jendralski-Becker In der Regel 50 Minuten. Die Beratungsdauer kann aber vom Klienten individuell gebucht werden.

Hipburn Auf welche Themen hast Du Dich spezialisiert?

Jendralski-Becker Meine Schwerpunkte sind Unzufriedenheit, Unsicherheit, Depressionen, Einsamkeit, Trennungen, Gewichtsprobleme und Konfliktmanagement für Führungskräfte.

Jendralski-Becker: Zwischen Feingespür und Leidenschaft

Hipburn Was sind Deine Stärken und was ist das Geheimnis Deines Erfolges?

Jendralski-Becker Meine Stärken sind mein Feingespür, meine Intensität, die Fähigkeit, mit Menschen eine empathische Beziehung aufzubauen. Ferner mein Einfühlungsvermögen, meine Leidenschaft und mein ausgeprägtes aktives Zuhören. Meine Umwelt und mich selbst nehme ich stark und ausgeprägt wahr. Aufgrund meiner inneren Balance bin ich in der Lage, eigene Erfahrungen und Erlebnisse in meinen Beratungstätigkeiten effektiv und kompetent für meine Klienten zu nutzen.



Hipburn Was macht Dich glücklich?

Jendralski-Becker Regelmäßige Spaziergänge, die Schönheit der Natur, das Gezwitscher der Vögel, der Duft der Bäume und Blumen, wärmende Sonnenstrahlen und die Dankbarkeit meiner Klienten. Glücklich bin ich auch, wenn ich mich in mein Atelier zurückziehe und mich voll und ganz meiner Malerei widmen kann. Das Spiel mit Farben, Strukturen und Formen fasziniert mich und macht den Kopf frei.

Hipburn Welche Visionen und Wünsche hast Du für die Zukunft?

Jendralski-Becker Den Wunsch, gesund und neugierig zu bleiben, damit ich meine Tätigkeit weiterhin gut etabliert und national als auch international von Interessierten genutzt wird.

Liebe Petra, herzlichen Dank für das Gespräch!

www.jendralski-becker.de

www.konfliktberatung-hannover.de

www.paarberatung-hannover.de

www.videosprechstunde-psyche.de

Fotos: Hipburn und Babsis Atelier - Fotostudio Venzke