

Mit **text us** können Sie einfach online Kontakt zu unserer Beratungsstelle aufnehmen. Anonym, kostenlos und sicherer als per E-Mail.

Anfragen für das betreute Wohnen bitte nicht über die Online-Beratung schicken, sondern telefonisch über 0431 – 63697 oder per Mail an bewo@ihriss.de

Anonym einloggen

Sie können text us über jedes Gerät nutzen - ob Laptop, Smartphone oder Internetcafé. Registrieren Sie sich mit einem frei ausgedachten Benutzerinnennamen und einem sicheren Passwort, damit nur Sie Zugang zur Kommunikation haben. Wenn Sie eine E-Mail Adresse angeben, können Sie ihr Passwort zurücksetzen, falls Sie es vergessen haben. Notwendig ist eine E-Mail Adresse allerdings nicht, Sie müssen keine persönlichen Daten angeben und können Ihr Konto inklusive aller Informationen jederzeit unwiderruflich löschen. Weitere Informationen dazu finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#).

Nachricht schicken

Sie entscheiden, was Sie der Beratungsstelle mitteilen wollen. Ihre Nachricht wird verschlüsselt übermittelt, sodass Dritte die Daten nicht mitlesen können.

Antwort erhalten

Die Beraterinnen antworten innerhalb von wenigen Tagen. Wenn Sie sich erneut einloggen, können Sie die Nachricht lesen. Wenn Sie eine E-Mail Adresse angegeben haben, bekommen Sie eine Benachrichtigung, sobald eine Antwort vorliegt.

Für akute psychische Krisen, in denen Sie sofort Hilfe benötigen, ist die Onlineberatung nicht geeignet. Wenden Sie sich in akuten Krisen bitte an den psychosozialen Krisendienst Kiel unter der Nummer 0431 – 9012110.

Ihre Sicherheit steht an erster Stelle

Sie haben Sorge, dass jemand von der Beratung erfährt?

Mit einem „Exit“-Button können Sie die Seite sofort verlassen, wenn Sie sich beobachtet fühlen. Ihr Internetbrowser (z.B. Google Chrome, Firefox, Internet Explorer) speichert in der Regel Informationen über Internetseiten, die Sie zuletzt besucht haben. Damit andere Personen dies nicht nachverfolgen können, wechseln Sie vor der Nutzung des Angebots in den „privaten Modus“ Ihres Browsers. Eine andere Möglichkeit ist es, den Browserverlauf im Nachhinein zu löschen.