

## Tips voor online therapie

**1. Bel je cliënten en stel hen jouw tijdelijke nieuwe vorm van therapie voor** en vraag of deze kan doorgaan op het reeds geplande moment. Heeft je cliënt toch liever een livesessie, leg dan direct een nieuwe afspraak vast.

**2. Kies een veilig medium:** Online therapie geven, doe je best via een beveiligde videoverbinding. Er bestaan enkele (betalende) opties zoals Whereby, Zoom, Doxy.me, Wickr, Kara Connect, Webcamconsult en Signal. Skype is ingeburgerd, maar zou niet helemaal voldoen aan de GDPR voor gevoelige gesprekken. In sommige landen wordt hier echter tijdelijk een uitzondering op gemaakt, omwille van de hoogdringendheid van de situatie. Houd zeker in het achterhoofd dat Facebook onder vuur ligt op het vlak van privacy. Daarom raden we communicatiemiddelen zoals Messenger en Whatsapp eerder af, aangezien de kans mogelijk is dat zij informatie doorspelen aan hun moederbedrijf Facebook.

**3. Informeer je cliënt:** vertel hoe dergelijke sessies verlopen en waarop je cliënt best kan letten:

- zorg voor een stille ruimte
- zorg dat er geen raam is achter je
- zorg ervoor dat je niet gestoord wordt door je partner of kinderen
- gebruik bij voorkeur een groot scherm zoals je pc of tablet ipv je smartphone
- wissel vooraf jullie contactgegevens of ID door
- maak duidelijk dat jij jouw cliënt zal contacteren bij aanvang van de sessie
- wie herstelt het contact wanneer je contact verliest?

**4. Maak duidelijke afspraken:** wees helder dat dit geldt als een gewone sessie. Het is dus niet zomaar 'even bellen'. Spreek vooraf af dat de betaling op het einde van het gesprek uitgevoerd wordt, voordat de sessie afgesloten wordt, net zoals in een live-sessie. Dit kan tegenwoordig eenvoudig via het versturen van een betalingsverzoek via jouw bank-app die je [ cliënt] meteen kan betalen. Of via een directe online overschrijving.

**5. Een goede voorbereiding:** Test op voorhand al eens de verbinding, camera, microfoon,... uit samen met een vriend of partner. Kies als plaats best jouw therapieruimte uit, dit geeft direct herkenbaarheid en vertrouwen aan jouw cliënt. Voorzie tijdens de eerste digitale sessie extra tijd voor de opstart en betaling. Zo ben je helemaal klaar voor jouw online therapiesessie!

**6. Onderzoek hoe je hier zelf tegenover staat.** Mogelijks vind je cliënt een video-call prima en voel je vooral je eigen onzekerheid. Een scherm houdt je therapeutische grondhouding en betrokkenheid niet tegen. Vertrouw dus op jezelf, ook bij digitaal contact. En mogelijks ontdek je dat video-call, bellen of chatten prima werkt.

### Therapie via de telefoon, het kan!

Hebben jij of je cliënt geen computer of werk je met een ouder publiek, dan is telefonisch contact misschien de enigste optie. Want ook zonder beeld, kan je goed contact leggen met je cliënt. Stel je goed af en werk met de informatie die je wel krijgt in plaats van te focussen op wat je mist.

### Therapie via chat, de voordelen

Chatten kan daarnaast zeker in de smaak vallen bij jongeren. Chatten zit in hun dagelijkse gewoontes. Bij timide mensen werkt dit drempel verlagend, wat een groot voordeel geeft tov live

gesprekken. Mogelijks vertellen deze mensen plots veel meer en kwetsbaardere thema's dan tijdens de voorbije live-sessies.

### **Individuele live-sessies met de nodige voorzorgsmaatregelen**

Live groepssessies met veel personen raden we af. Ook veel cliënten zullen zich er ongemakkelijk bij voelen. Individuele sessies kunnen mogelijks wel. Vraag even of je cliënt dit ziet zitten en volg je buikgevoel.

Enkele tips om besmetting te voorkomen:

- Geef je cliënt in deze periode geen hand en houd voldoende afstand. Leg tegen je cliënten eventueel op voorhand uit dat je nu wat verder weg zit om jullie beiden te beschermen.
- Zet ontsmettingsgel in je wachtzaal en therapieruimte.
- Reinig je drinkglazen voor en na de sessie heel grondig.
- Desinfecteer voor en na elke sessie de deurklinken (van je therapieruimte, het toilet, de wachtzaal, enz.).
- Werk je met didactisch materiaal? Reinig dit dan zo vaak mogelijk of gebruik het in coronatijden minder.
- Open waar mogelijk zelf de deuren voor je cliënt.
- Raad je cliënten indien mogelijk af om met cash geld te betalen.

### **Richtlijnen bij live-sessies**

Hoewel teleconsultaties nu de norm zijn, is in sommige gevallen een uitzondering hierop mogelijk. Dit in volgende gevallen:

- wanneer therapie op afstand niet mogelijk is voor je cliënt
- wanneer er, bij onderbreking van de begeleiding, een risico is op decompensatie en hierdoor extra beroep wordt gedaan op crisishulp zoals artsen of spoeddiensten.
- wanneer, met inachtneming van bovenstaande voorwaarden, alle nodige hygiënische maatregelen getroffen kunnen worden (zoals de juiste social distance, voldoende tijd tussen cliënten, handen wassen,...)