

## Tips voor online groepstherapie cliënten

April 2020

**Door: D. van Scheppingen, psychotherapeut, specialistisch groepstherapeut, bestuurslid NVGP**

Een lijst op basis van de webinars van Bram v/d Boom, Bart Vemer en Tim Wind, supervisie en ervaringen.

1. Gebruik een stabiele internetverbinding. Waar mogelijk/aanwezig heeft een vaste internetverbinding voorkeur boven het gebruik van WIFI of 4G. Indien een vaste verbinding niet mogelijk is, kan het helpend zijn om dichterbij de router te gaan zitten. Gebruik een koptelefoon voor een beter geluid en het sluit ook af.
2. Zorg dat de techniek werkt.
3. Log tijdig (10 minuten van tevoren) in, zodat de therapie op tijd kan beginnen.
4. Gebruik een groot scherm, zodat je iedereen kan zien. Dus liever niet op je telefoon.
5. Gebruik bij voorkeur een koptelefoon. Je kan je dan beter concentreren, het geeft beter geluid en het is goed voor jouw privacy en die van anderen. Het sluit namelijk goed af.
6. Het is belangrijk dat je goed zichtbaar bent.
7. Ga niet voor een lichtbron zitten, want dan is het onmogelijk om je gezicht goed te kunnen zien.
8. Je bent mede-verantwoordelijk voor de setting waarin jouw therapie plaatsvindt. Dat betekent dat je je eigen privacy en van je groepsleden waarborgt. Bespreek met anderen in huis dat ze niet binnen lopen, niet met je mee kunnen kijken op het beeldscherm. De therapeut spreekt jou hierop aan als er van de afspraak afgeweken wordt en je mag de ander daar ook op aanspreken.
9. In verband met de privacy mag een sessie niet worden opgenomen!
10. Het vanuit huis bellen kan een heel prettig gevoel geven, omdat thuis over het algemeen een fijne plek is. Zorg er echter voor dat dat thuis voor jou een fijne plek blijft. Kies daarom voor jouw therapie een plek in huis die je na de sessie achter je kunt laten. Ga bijvoorbeeld niet in de woonkamer zitten, maar geef voorkeur aan plaatsen zoals de zolder of een studeerkamer of een andere locatie.
11. Spreek af met anderen in huis wat zij tijdens jouw sessie gaan doen, zodat ze je niet storen tijdens de sessie.
12. Maak afspraken met de therapeut over wat je doet als de spanning te hoog oploopt. Je kunt hiervoor het signaleringsplan gebruiken.
13. Ga geen andere dingen doen tijdens de sessie. Zet je telefoon uit, niet eten, niet roken en geen mailcontacten etc.
14. Draag je 'normale' kleding, ga bijvoorbeeld niet in je pyjama de therapie volgen.
15. Zet eventueel tissues neer. Als je deze nodig zou hebben hoeft je niet weg te lopen.
16. Gebruik de therapie zoals je de therapie ook 'live' gebruikt. Deel wat er in je opkomt, wat je denkt of voelt. Vraag naar anderen, zoek contact gedurende de sessie.
17. Ga na de sessie even stoom afblazen. Ga iets doen wat je leuk vindt en ontspanning geeft. Denk aan wandelen, sporten, televisie kijken, zoek contact met anderen zoals familie/vrienden. Zorg ervoor dat je na de sessie je computer/telefoon/beeldscherm voor minimaal een uur uit zet.