

Tips voor online groepstherapie therapeuten

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. Gebruik een applicatie waarbij u zich goed en vertrouwd voelt en zorg ervoor dat je weet hoe het werkt. Gun jezelf de tijd om de werking van de applicatie te onderzoeken.
4. Ideale groepsgrootte is 7 à 8 cliënten. Maak de groep nog niet te groot, zeker niet als je net start. Als therapeut is het ook even wennen.
5. Beeldbellen is geschikt voor de groep. Breng met zelfvertrouwen het beeldbellen over. Dan zullen de cliënten hierop ook gaan vertrouwen. Er is bewezen dat de cliënt zich door bellen gehoord voelt en door beeldbellen gehoord en gezien voelt!
6. Ga er vanuit dat de cliënt de therapie kan. Er zijn geen negatieve bijwerkingen van online beeldbellen gevonden.
7. Kies als behandelaar een plaats waar werk en privé zo min mogelijk door elkaar lopen, bijv. een werk- of studeerkamer.
8. Wees bewust van de achtergrond. Bij voorkeur een consistente achtergrond. Voorkom dat er iets zichtbaar is waardoor het afleidend kan werken. Overweeg welke rol de achtergrond heeft. Verwacht hetzelfde van de cliënten.
9. Ontspan. Je bent een ervaren therapeut en er is geen noodzaak om opnieuw bang te zijn voor het contact, alsof dit je eerste cliëntencontact is. Dat is het niet. Dat is geweest. Zorg ervoor dat je in een reflectieve/mentaliserende modus van functioneren zit. Houd intervisie/supervisie/collegiaal contact.
10. Wees open en eerlijk naar de cliënten over je eigen ervaring met beeldbellen. Modelleer imperfectie. Het markeert je eigen, maar vooral ook de ervaring van de cliënt en helpt het opbouwen van een werkrelatie.
11. Maak afspraken over als iemand niet wil deelnemen. Bespreek deze weerstand, de reden hiervoor. Dan kan de weerstand waar mogelijk bewerkt worden.
12. Maak met de cliënten heldere afspraken wat hij of zij doet als het beeld vastloopt. Dat is op (dit moment) nog wel eens aan de orde. Maak hierover een plan B!
13. Maak je cliënt mede-verantwoordelijk voor de setting waarin de therapie plaatsvindt. Dat betekent dat je de privacy van (alle) cliënten waarborgt. Dat ze afspreken met anderen in huis dat ze niet binnen lopen, niet mee kunnen kijken op het beeldscherm. Dat je als therapeut en cliënten elkaar kunnen aanspreken als hier van deze afspraken afgeweken wordt.
14. Maak afspraken met de groepsleden over hoe je contact houdt als iemand het contact verbreekt. Denk bijvoorbeeld aan het (kortdurend) uitzetten van de camera (wel audio in stand houden) of weglopen. Laat weten aan de groep dat therapeuten eventueel actie ondernemen om het contact te herstellen. Maak een plan B!
15. Maak afspraken over de presentie. Denk hierbij ook aan het dragen van normale kleding (geen pyjama) tijdens de sessie, niet roken en niet eten tijdens het beeldbellen.

16. Zorg dat de cliënt zich voldoende comfortabel voelt. Vraag de cliënten zelf om bijvoorbeeld tissues neer te zetten.
17. Als therapeut heb je een meer actieve houding. Vraag bijvoorbeeld meer naar wat er in het lijf van de cliënt(en) gebeurt. Je ziet een aantal lichaamsdelen veelal niet, dus je zult het moeten vragen om deze info te krijgen.
18. Er is een fysieke afstand. Als je de indruk krijgt dat de afstand in de weg staat voor een goede werkrelatie besteed daar dan aandacht aan.
19. Gebruik je eigen non-verbale gedrag en zet dit functioneel in. Ga bijvoorbeeld dichter in beeld, gebruik bijvoorbeeld je handen bij uitleg. Wees vooral zoveel mogelijk consistent wanneer je je eigen non-verbaal gedrag functioneel inzet. De ander kan niet zien dat jij naar diegene kijkt!
20. Valideer de ervaring van de cliënten, maar valideer ook je eigen rol. Je bent inderdaad niet naast de cliënt, maar zit achter de computer. Dat is oké. De werkrelatie hoeft er niet anders om te zijn, maar benoem het indien dit passend is.
21. Wees creatief. Beeldbellen biedt diverse mogelijkheden. Doe vooral niet anders dan je in de therapiekamer zou doen. Dit geldt tevens voor de samenwerking met je co-therapeut.
22. Spreek alleen over Corona als het therapeutisch relevant is. Voor je het weet gaat het hele gesprek over Corona en gaat dit ten koste van therapie.
23. Ga geen andere dingen doen tijdens de sessie.
24. 'Groepsregels' zijn eigenlijk dezelfde online als offline. Het is handig om deze in de eerste groepszitting 'online' nog eens met de groep door te nemen. Mensen committeren zich, met altijd een licht risico dat mensen zich er niet aan houden.
25. Cohesie/binding van de groep is bepalend voor de behandeling. Daarin zal je als therapeut online actiever moeten zijn om de cohesie te versterken. Dit houdt in veel vragen stellen en daar de groepsleden bij betrekken wat zij er bijvoorbeeld van vinden of zich er over voelen etc. Wees expliciet in jouw interesse, betrokkenheid, je empathie (verbaal en non-verbaal)
26. Oefeningen ter versterking van de cohesie: Oefening 1: aanraken met handen van de zijkant v/h beeld en elkaar dan virtueel aanraken; oefening 2: met z'n allen klappen; oefening 3: online tekenen/schrijven op een whiteboard (in Zoom); oefening 4: imaginatie-oefening; Stel dat we nu met elkaar in de cirkel zitten; wie zit er dan naast je? Wat wil je weten? Oefening 4: er zijn verschillende mindfulness-oefeningen die goed ingezet kunnen worden etc.)
27. Samenwerking met je co-therapeut: houd de verbale connectie. Je kan explicieter naar elkaar vragen. Wees open en transparant!
28. Neem verantwoordelijkheid voor dingen die mis gaan.
29. Hoe om te gaan met huisdieren in beeld van de cliënt? Ernaar vragen, de groep ook hierin betrekken. Bespreekbaar maken!
30. Hoe om te gaan met stiltes? Evenals in live-groepstherapie. Even laten gebeuren en dan ernaar gaan vragen. Bespreekbaar maken!
31. Afscheid; evenals in live-groepstherapie een ritueel ontwikkelen. Bijvoorbeeld het schrijven van een kaart als symbolisch cadeau, transitional object. Deze kaarten kunnen dan opgestuurd worden naar de therapeut.