

E-HEALTH TOEPASSING

E-health, online coachsessies of e-consult zijn nu aan de orde van de dag door de Corona (COVID-19) crisis. Graag wil ik wat zaken met je afstemmen en uitleggen.

WAT KUN JE VERWACHTEN VAN MIJ ALS COACH-THERAPEUT?

- Ik stem nog steeds op jou af, therapie is nog steeds maatwerk.
- Ik gebruik een AVG-proof applicatie, bij voorkeur Zoom.
- Van te voren vraag ik je om de Zoom applicatie gratis te downloaden en te installeren.
- Ik nodig jou uit via een e-mail met daarin een link. Aanmelden wijst voor zich.
- Als je wil help ik je graag met het opstarten hiervan.
- Het behandelproces wijzigt niet.
- Als het nodig is zend ik je na jouw e-consult een korte samenvatting of je take-home-message per mail.
- Delen kan zeer gemakkelijk tijdens onze Zoom Meeting; zo is er een whitebord
- Aanvullende informatie inzake de e-coaching (foto's, extra uitleg) zend ik je graag per mail.
- Ik zal aan je vragen wat je van de e-coaching sessie vond.

VOOR JOU ALS CLIËNT

- Je hebt meer regie. Als voor jou een e-consult nog niet veilig voelt kun je het video contact uitschakelen. Je kunt zelfs de mute knop toepassen. Jij bent in controle.
- Zorg voor een stille veilige ruimte.
- Zorg voor een glas water.
- Zorg voor tissues binnen handbereik.
- Zorg dat er geen raam is achter je, vanwege schittering in het beeld.
- Zorg ervoor dat je niet gestoord wordt door je partner of kinderen, mits het een individueel e-consult betreft.
- Gebruik bij voorkeur een groot scherm, zoals je pc of tablet i.p.v. je smartphone.
- Gebruik bij voorkeur een hoofdtelefoon of "oortjes".
- Wees niet afgeleid tijdens het e-consult door mails, eten, films, games, telefoonoproep, oid. Eigenlijk dezelfde regels als tijdens een face-to-face sessie.
- Test van te voren je technische omgeving.
- Ik zend jou per e-mail een uitnodiging met een link voor deelname aan een e-consult.
- Als het contact verloren gaat zal ik jou weer contacten.

SPECIFIEK VOOR COACHING MET SCHEMATHERAPIE

- Je kunt je dictafoon gebruiken om de audio van de sessie terug te luisteren. Je hebt dan een audio-flash card gecreëerd.
- Zorg voor comfort (kussen, dekentje, grote shawl).
- Stressbal.
- Comfort ankers, dingen die fijn voor jou zijn.
- Drie andere zitplekken.
- Modi poppetjes/kaarten oid, deze kunnen jouw modi vertolken tijdens het e-consult.
- Foto van vroeger.
- Jouw "bolletjesmodel", je gedragsblauwdruk.

Een online sessie is altijd dichtbij!, zo blijkt uit onderzoek.

