

## 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 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 IN RELATIETHERAPIE

- Je kunt je dictafoon gebruiken om de audio van de sessie terug te luisteren. Je hebt dan een audio-flash card gecreëerd.
- Zorg voor je eigen comfortabele zitplek
- Zorg dat je beide goed in beeld bent, en dat je beide de therapeut ziet. Iets van het beeld af zodat je gezicht, tors en handen ook te zien zijn is prettig.
- Spreek van te voren af wat je gaat doen als iets je teveel wordt. Spreek dit af met je partner en je therapeut-coach.
- Laat elkaar uitspreken, net als in de privépraktijk
- Denk er aan dat je beide aan het oefenen bent, en dus "in training" bent. Als je al wist hoe het moest was je namelijk niet in therapie.

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

