



Online Voice Dialogue sessies begeleiden

Online begeleiden in het algemeen



Voor jezelf

- ❖ Een platform in reserve houden: Zoom/ Whereby/ skype.
- ❖ De link goed op voorhand mailen zodat de cliënt in het programma eventueel al kan testen met beeld en geluid. Een korte handleiding opsturen naar je cliënt ivm het platform dat je bij voorkeur gebruikt.
- ❖ Achtergrond rustig houden - een plant of schilderij kan - maar niet overprikkelend.
Ook eigen omgevingsgeluid checken.
- ❖ Korte uitleg geven bij begin sessie indien iemand er niet mee vertrouwd is, bv hoe ze eigen scherm kunnen minimaliseren.
- ❖ Eventueel op voorhand aangeven welke geluiden/afleidingen er zouden kunnen zijn bij jou: geluid van de bel, geluid van de kinderen, kat die plots begint te miauwen of op je schoot springt, hond die kan beginnen blaffen ,...
- ❖ Opletten met handbewegingen als je iets uitlegt: handen die heel dicht in beeld komen kunnen als bedreigend overkomen.
- ❖ Eventueel vragen of er tissues in de buurt zijn - en iets om te drinken.



- ❖ Jezelf niet te dicht bij de camera plaatsen, deel bovenlichaam zichtbaar maken.
- ❖ Onmiddellijk aangeven wanneer de kwaliteit van de techniek achteruit gaat, opnieuw laten inbellen.
- ❖ Bij begin gesprek checken waar op het scherm oogcontact is voor de cliënt en voor jou. Afstemmen hierover. Hoe kan je oogcontact maken? Verschil bij Skype en Zoom: scherm in twee of groot scherm.
- ❖ Laat iets meer tijd tussen gesprekken. Omschakelen van Skype naar Zoom naar Whereby vraagt telkens audio en video instellingen verzetten, voor de cliënt zoeken naar knopjes ed.
- ❖ Goede afspraken maken over het al dan niet opnemen van sessies (zeker in het kader van veiligheid van Zoom, opnames kunnen eventueel getraceerd worden).
- ❖ Investeren in een goede headset is zeker te overwegen.
- ❖ Jezelf de toestemming geven om samen met je cliënt te zoeken hoe het online gebeuren best werkt.
- ❖ Jezelf online laten faciliteren om vertrouwen op te bouwen, kan in je bestaande intervisiegroepje bijvoorbeeld.

Voor de cliënt

- ❖ Vraag dat de cliënt wat extra tijd voorziet om eventueel tijdverlies ivm technische moeilijkheden te compenseren.
- ❖ Het beeld bij de cliënt op borsthoogte laten zetten zodat je iets van lichaamstaal ziet - ademhaling bv.
- ❖ Vragen om tissues en eventueel glas water bij de hand te hebben.
- ❖ In het begin even checken of er 'omgevingsruis' is, of de persoon alleen en comfortabel zit, of die mogelijk zou kunnen gestoord worden, laat de cliënt afspraken maken met huisgenoten.
- ❖ Cliënt bevragen over waar hij zit in huis, welke plek het beste is om maximum aan privacy te garanderen, eventueel ook de plek kiezen waar de cliënt zich het meest ontspannen voelt, rekening houdende met de kracht van het WIFI signaal.
- ❖ Cliënt kan paar stoelen klaarzetten indien dit mogelijk is.
- ❖ De cliënten die eerder wat nood hebben aan creatieve therapie: papier en kleurtjes laten klaarleggen, eigen popjes indien ze die hebben.



- ❖ Cliënt vragen om ervoor te zorgen dat er wat beweegruimte is om te kunnen opschuiven.
- ❖ Starten met korte meditatie/ademhalingsoefening om even aan te komen.

Concreet voor Voice Dialogue begeleidingen



Verbinding creëren

- ❖ Zorgen dat jij zelf voldoende in beeld bent zodat de ander de beweging kan zien die jij spiegelt (denk aan een armbeweging of als iemand een hand op zijn/haar hart of buik legt).
- ❖ Je aanwezigheid duidelijker laten voelen via empathisch hummen en dergelijke. De cliënt voelt immers niet je fysieke aanwezigheid.
- ❖ De mimiek van de cliënt benoemen en vragen wat die betekent.
- ❖ Durven werken met stiltes.
- ❖ "Moest je bij mij zijn, ik zou je nu een zakdoek geven." Je nabijheid op deze manier uitspreken.
- ❖ Als Voice Dialogue nieuw is, een stukje psycho educatie geven adh van materiaal, de bus tonen, zelf wat opschuiven met de stoelen, enkele popjes gebruiken zodat je een levend verhaal krijgt.
- ❖ Werken met een innerlijke veilige plek om naartoe te gaan als de cliënt zou overspoeld worden door emoties.



- ❖ Er rekening mee houden dat cliënten in hun thuissituatie soms sneller naar kwetsbaarheid kunnen gaan, dat er minder poortwachters aanwezig zijn (is niet altijd zo).

Subpersonen tot leven laten komen

- ❖ Zoveel mogelijk laten opschuiven ook al voelt het voor de cliënt een beetje raar aan.
- ❖ Langer tijd laten voor een subpersoon om te verschijnen in de ruimte
- ❖ De separatie duidelijker benoemen dan anders, om te vermijden dat de cliënt vanuit het midden gaat praten.
- ❖ Meer beschrijven wat je ziet en hoort om zo de verbinding te houden.
- ❖ De cliënt eerst even laten rondlopen en dan pas in een stuk laten zitten, om te vermijden dat ze gewoon enkele centimeter opschuiven terwijl dat misschien niet de passende positie is voor een bepaalde energie.
- ❖ Een andere optie is ipv te vragen 'waar zou je dat stuk in de ruimte zetten' gewoon zeggen: 'schuif even op' Opschuiven is uiteindelijk het belangrijkste om de separatie op gang te brengen.
- ❖ Sommige stukken zoeken ergens een plek en verdwijnen dan uit beeld (of je ziet enkel een paar benen, of een half lichaam). Benoem dit en check of het stuk op deze manier gezien wil worden. Soms vraagt het even zoeken en mikken met de camera zodat stuk er ten volle kan zijn zoals het wil en toch door jou gezien wordt. Dit lukt meestal goed met een primair stuk.
Voor een verstoten stuk verdwijnt door dat zoeken van een goede camerapositie de energie soms. Dan is het goed iets meer tijd te geven aan het stuk om er te komen, ook al zie je het niet goed. Aan de stem hoor je ook veel. Pas dan zeggen hoe het beeld is en checken of het zo mag blijven.
- ❖ Indien stukken bewust uit beeld willen blijven (een verlegen stuk, een boos stuk dat nu kan komen maar niet gezien wil worden, een bang kindje), stem dan af over de lengte van de stilte. Als facilitator is het moeilijk in te schatten wat er gebeurt bij een stilte uit beeld: is er een kindje gekomen? Is er een stuk met verdriet? Is het een dromer die lekker ontspannen zit en liever niet spreekt? Geef aan dat je meer vragen zal stellen met de bedoeling een goed contact te houden, maar dat een deel ook zelf mag aangeven wanneer er meer stilte nodig is.
- ❖ Meer vragen stellen ivm het fysieke gewaarzijn in een deel.



- ❖ Kwetsbare delen kunnen gesymboliseerd worden door een symbool, knuffel, een voorwerp.

Awareness

- ❖ Awareness positie blijft mogelijk, de cliënt vragen naast de camera te gaan staan.
- ❖ Als dat niet kan, kan de cliënt ergens anders gaan staan waar hij overzicht heeft over de subpersonen, client hoeft jou niet te zien en jij hem niet. (Je kan je eigen video even afzetten).

Psychische veiligheid

- ❖ Bij het begin en einde van de sessie, goed bevragen hoe de cliënt erbij zit, wat die nodig heeft, of er nog iets belangrijk is vooraleer je kan afsluiten. Daar voldoende tijd voor voorzien.
- ❖ Cliënt kan bij de start als hij dat wil even de ruimte laten zien waarin hij zich bevindt.
- ❖ Extra checken op poortwachters.
- ❖ Afchecken hoe het is voor de cliënt om zichzelf ook in beeld te zien, eventueel andere instelling laten kiezen.
- ❖ Aangeven dat de cliënt even de video mag uitzetten als het te veel wordt. Of zeggen dat de cliënt gerust mag wegstijgen, de ogen sluiten, zich even wegdraaien.
- ❖ Vraag op het einde feedback over de kwaliteit van beeld en geluid, cliënten durven dat niet altijd zeggen.
- ❖ Besteed bijzondere aandacht aan het afronden van de Voice Dialogue sessie: de stoelen weer verschuiven, eventuele popjes weg zetten.
- ❖ Als één bepaalde tool niet lukt, toch proberen met een andere optie, desnoods via Facetime of Whatsapp bellen zodat de cliënt geen negatieve ervaring opdoet.