

Online Voice Dialogue sessies begeleiden

Online begeleiden in het algemeen:



Voor jezelf:

- ❖ De link goed op voorhand versturen zodat de cliënt in het programma eventueel al kan testen met beeld en geluid
- ❖ 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.
- ❖ Jezelf niet te dicht bij de camera plaatsen, deel bovenlichaam zichtbaar maken
- ❖ Onmiddellijk aangeven wanneer de kwaliteit achteruit gaat, opnieuw laten inbellen
- ❖ Goede afspraken maken over het al dan niet opnemen van sessies



Voor de cliënt:

- ❖ Het beeld bij de cliënt op borsthoogte laten zetten zodat je iets van lichaamstaal ziet - ademhaling bv.
- ❖ In het begin even checken of er 'omgevingsruis' is, of de persoon alleen en comfortabel zit, of die mogelijk zou kunnen gestoord worden
- ❖ Eventueel starten met korte meditatie/ademhalingsoefening om even aan te komen

Concreet voor Voice Dialogue:



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
- ❖ Durven werken met stiltes

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
- ❖ 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?
- ❖ 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, cliënt hoeft jou niet te zien en jij hem niet.

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.
- ❖ Afchecken hoe het is voor de cliënt om zichzelf ook in beeld te zien, eventueel andere instelling laten kiezen.