

Nekoliko praktičnih savjeta i ideja koje vam mogu pomoći pri psihoterapiji i superviziji putem interneta

Razmislite o mjestu vašeg "internetskog ureda/prakse", a posebno o dostupnim izvorima svjetla i pozadini (ono što je vidljivo iza terapeuta na kameri). Kamera će često "vidjeti" izvore svjetla drugačije od oka. Eksperimentirajte s prirodnim i umjetnim svjetlom dok je kamera uključena kako biste stvorili željenu atmosferu za rad putem interneta. Primjerice, prozor iza ili ispred terapeuta rijetko dobro funkcionira na ekranu. Prozori sa strane mogu omogućiti bolji doživljaj ekrana. Kad nema dnevnog svjetla više umjetnih svjetala stvara difuzni svjetlosni efekt koji kameri može odgovarati bolje nego samo jedan izvor svjetlosti.

Postavljanje kamere na razinu očiju obično daje najbolje rezultate. Tronožni stalak za prijenosna računala (koji obično koriste glazbenici) može omogućiti dodatnu fleksibilnost terapeutu u izboru svojeg mjesta.

Razgovarajte s klijentima/pacijentima o protokolu postupanja u slučaju bilo kakvih tehničkih problema. Dogovorite se tko će ponovno uspostaviti poziv nakon prekida veze (što rijetko ide glatko ako dvije osobe to istovremeno pokušavaju). Uvijek bi trebao postojati i rezervni telefon sa slušalicama. U slučaju spore internetske veze za bolju kvalitetu zvuka moguće je upotrijebiti i telefon uz video (ali isključite mikrofoni i zvučnike na računalu kako biste izbjegli ispreplitanje zvukova).

Neki kolege posebno organiziraju susret u kojem se rješavaju ova tehnička pitanja kako bi se stvorio učinkovit terapijski prostor. Na primjer, pomaganje klijentima/pacijentima u postavljanju njihovih uređaja i odabiru lokacije, npr. daleko od uobičajenog mjesta na kojem koriste svoje računalo ili na ugodnom mjestu ili dovoljno vidljivom (npr. od glave do struka) da podupire terapijski proces i savez. To bi, koliko znamo, također moglo pomoći klijentima/pacijentima da se na početku svakog susreta lako vrate u svoj "vlastiti" zajedno stvoreni terapijski prostor.

Neki terapeuti omogućavaju „prijelazno vrijeme“ s obzirom na nedostatak prirodnog prijelaza koji je inače na raspolaganju tijekom putovanja do terapeutovog ureda/prakse. Klijenti/pacijenti mogu na primjer netom izaći iz razgovora ili čak svađe s kolegama ili članovima obitelji kada uđu u internetski terapijski prostor.

Neki će terapeuti uložiti u kvalitetne mikrofoni za snimanje glazbe (koji se mogu naći za samo 50 Eura) kako bi poboljšali zvuk koji klijenti/pacijenti čuju.

Sigurne šifrirane internetske platforme (npr. Zoom ili Vsee) možda neće uvijek ostati sigurne ili visoki standard u budućnosti. Budite stalno informirani i pratite što se događa. Prijašnji savjeti ili standardi mogu se promijeniti u bilo kojem trenutku.

Tom Warnecke, ožujak, 2020