

# doporučení pro online psychoterapii

# ONLINE DESATERO

## 1. Věz, že forma zpočátku hraje prim.

Zarámuj a kontraktuj. Domluv se s klientem na tom, kdo komu volá jako první, informuj ohledně: plateb, rušení konzultace, nahrávání či nenahrávání apod. Zabezpeč okolí – voda, čaj, kapesníčky. Zabezpeč spojení – telefon při ztrátě internetového připojení, jiné formy kontaktu s klientem. Online prostor uzpůsobuj kontextu terapie a klienta.

## 2. Mysli na adekvátní technické zabezpečení.

Jaké zařízení využíváš, jakou platformu? Jaký je obraz, zvuk, připojení, nasvícení?

## 3. Nezapomeň často oslovovat a ošetřovat.

Díky tomu udržíš a prohloubíš kontakt a předejdeš nejistotě na straně klienta.

## 4. Dbej na společný „terapeutický prostor“.

Přemýšlej a mluv o prostředí/okolí (bezpečí, ticho, soukromí, vybavení místnosti, dobré osvětlení) u sebe i klienta (jako terapeut nad tím máš v online prostředí menší kontrolu – častěji oslovuj). V online prostoru „zodpovídáš“ za dva terapeutické prostory (svůj i klientův). Reflektuj, co ukazuješ klientovi (ve výřezu za sebou).

## 5. Zvol si rituál namísto „podání si ruky“ a loučení se.

Co nás v terapii vítá a co jí zakončuje? Mysli na představování se a oslovování. Vítání v online prostoru má stejnou váhu jako při osobním setkání.

## 6. Dopřej sobě i klientovi čas „PŘED“ a „PO“ terapii.

Příjezd a příprava na sezení, odcházení a doznívání. Naladění se na terapii. Ať už je to pár vteřin nebo delší časový úsek, dbej na významnost předělu.

## 7. Zkoumej vlastní i klientovy možnosti a potřeby pro osobní terapeutický kontakt.

V závislosti na životním, pracovním i terapeutickém kontextu se s klientem vracej k tomu, jaký způsob terapie volit – online, osobní, telefonický. Pravidelně aktualizuj terapeutický kontrakt.

## 8. Nepodléhej tendenci usnadňovat si online terapií práci.

Online terapie může do našeho řemesla přinášet přirozenou korozi - tepláky místo pracovního oblečení, gauč místo židle, připojení z kavárny, když nestíháš dojít do kanceláře.

## 9. Zohledni svůj odpočinek a sebepéči.

Online terapie tě může zatěžovat jinak než terapie v osobním kontaktu.

## 10. Vracej se k sebereflexi, hranicím a konzistenci.

Děláš online psychoterapii se svým vnitřním souhlasem? Vracíš se k sobě, svým potřebám? Mapuj svou komfortní zónu. To, jak jsi dělal/a terapii dříve, nemusí už odpovídat současným potřebám. Zároveň pokud něco měním, pracuji jinak, ptám se sám sebe proč.