

## **Beeldbellen/videoconferentie: de voorbereiding**

### *1) Kies een platform dat veilig is voor de privacy van je patiënt/cliënt*

Skype, Facetime en Whatsapp zijn voorbeelden van platforms die de privacy van gebruikers niet garanderen. Over Zoom worden verschillende geluiden gehoord. Whereby en WeSeeDo worden als veilig genoemd maar wij hebben dit niet gecheckt. Informeer jezelf in ieder geval goed wanneer je besluit beeldbellen te gaan gebruiken.

### *2) Let op je eigen privacy*

Voor je eigen privacy adviseren we, erop te letten dat je 'achtergrond' rustig en neutraal is als je gebruik maakt van beeldbellen.

Haal persoonlijke objecten weg als die achter jou in beeld zouden komen. Is je achtergrond onrustig, hang dan een gordijn op, draai je beeldscherm naar een 'rustige' hoek, etcetera. Een drukke achtergrond trekt de aandacht naar jouw omgeving in plaats van naar de beleving van je client.

Sommige platforms bieden een virtuele achtergrond. Kies dan iets neutraals zoals een boekenkast.

### *3) Technische voorbereiding*

- Het is essentieel dat zowel therapeut als client over een goede internetverbinding beschikken.
- Het platform moet bij beiden toegang krijgen tot de microfoon en de camera. Informeer de client hier vooraf over.
- Zorg dat je de toepassing die je gebruikt zelf al kent. Neem de eerste keer de tijd om met je client de functies door te nemen.
- Instrueer je client om te kiezen voor de optie waarin jij 'full screen' te zien bent, indien de toepassing dit toelaat. Het zien van zichzelf kan de client enorm afleiden.
- Sommige platforms hebben de mogelijkheid sessies op te nemen. Bedenk vooraf hoe je hierover denkt. En informeer jezelf over de veiligheid van deze optie.
- Informeer je client vooraf over de procedure van inloggen. Dit voorkomt tijdverlies bij de eerste sessie.
- Check of je het juiste en actuele e-mailadres en telefoonnummer van je client hebt.

### *4) Praktische voorbereiding*

De volgende instructies gelden voor therapeut en client.

Wanneer je deze maatregelen treft, maakt je het mogelijk een gesprek te hebben dat een face-to-face-contact dicht benadert.

De voorbereidingen die hieronder worden genoemd, kun je het best treffen ruim voordat het gesprek begint. Zo kun je rustig starten.

- Zorg dat je wanneer je gebruik maakt van een beeldbelverbinding, ook gebruik kan maken van de telefoon. Moest de verbinding verbroken worden of haperen, dan heb je een alternatief bij de hand om je gesprek verder te zetten.
- Zorg voor een gemakkelijke zithouding. Het praat het prettigst wanneer het scherm op ooghoogte geplaatst is. Dan is er ook een gelijkwaardig oogcontact.
- Zit ver genoeg van het scherm dat niet alleen het gezicht, maar ook schouders en een beetje van het bovenlijf te zien zijn. Spreken tegen een close-up voelt meestal onprettig.
- Zorg ervoor dat er geen (felle) lichtbron achter je is. Die zou maken dat je gezicht erg donker in beeld komt.
- Zorg voor een rustige ruimte waar gedurende de hele tijd (45, 60,90 minuten) geen andere persoon of huisdier aanwezig is of binnenkomt.
- Zorg dat de deur gesloten is en de telefoon op 'stil' staat.
- Zet iets te drinken klaar. Zorg dat de client tissues klaarzet.