

## Online EMDR: therapiehouding

### *1) Houd bij de keuze voor beeldbellen rekening met de volgende overwegingen:*

- Online EMDR-therapie is niet voor alle cliënten geschikt;
- Online therapie kan voor een cliënt bijzonder spannend zijn - houd hiermee rekening;
- Breid de stabilisatie-fase uit (ten opzichte van je normale procedure) indien cliënt verminderd zelfregulatie kan toepassen, en/of onvoldoende steun kan verwachten in de directe omgeving;
- Bij online werken is het installeren van de container en de veilige plaats nog belangrijker;
- Als je het gevoel hebt dat de cliënt (toch) nog niet klaar is voor de traumaverwerking, start dan niet met fase 4.

Essentieel voor een veilige online therapie zijn:

- een goede therapeutische relatie
- voldoende zelfregulatie bij de cliënt na afloop van de sessie
- voldoende vertrouwen bij cliënt dat neiging tot zelfbeschadiging beheersbaar is
- een voldoende gezond functioneren buiten de sessies om
- afwezigheid van crisis en/of ernstige ziekte in de naaste omgeving

### *2) Evalueer voordat je met een cliënt aan online EMDR-therapie begint:*

- Mogelijkheid van cliënt om zich te concentreren op zijn beleving;
- Mogelijkheid van cliënt om zichzelf na een sessie te reguleren;
- Mogelijkheid om in een rustige ruimte de therapie te ontvangen;
- Indien kinderen thuis: de aanwezigheid van een aanspreekpunt voor de kinderen tijdens de sessies.

### *3) Voorbereiding:*

- Maak een keuze hoe je de cliënt voorbereidt op de online EMDR
- Als je kiest voor schriftelijke voorbereiding: maak de lijst niet te lang (dan lijkt het gecompliceerder dan het is) en niet te kort (als het moeilijk start loopt de spanning op). Er is geen standaard instructie. Zelf kun je het best inschatten wat je client nodig heeft.
- Start met een eenvoudige sessie. Leg die eerste keer de nadruk op de samenwerking tussen jou en de cliënt en spreek alles rustig door. Neem eventueel een onbelangrijk target om mee te oefenen.

- Check voor de start of de ruimte rustig is en er inderdaad niemand in de kamer is. Cliënten interpreteren 'rust' vaak anders dan dat je hebt bedoeld.
- Het zien van de thuis-omgeving kan in je voordeel werken, doordat je een inkijk krijgt in de leefomgeving van cliënt. Toch is het van belang jezelf en je cliënt als het ware los te maken van die thuisomgeving. Creëer tijdens de startfase van een sessie een 'afstand' tussen de thuisomgeving en de 'therapie-omgeving'.
- Bereid je voor op interrupties. Deze zijn niet altijd te voorkomen: de telefoon gaat toch, de kinderen komen toch wenend binnen... Hoe ga je daar mee om? Belangrijk is het om interrupties te normaliseren. Laat cliënt het appel dat wordt gedaan afhandelen: het kind troosten, het pakketje aan de deur aannemen etcetera en rond het expliciet af, voordat je de sessie vervolgt.
- Online sessies moeten gestructureerd zijn. Het is met name belangrijk goed en rustig af te ronden. Plan dit goed, neem er voldoende tijd voor!
- Online therapie kan onverwacht intens zijn. Maak een inschatting of je (bij deze cliënt) kortere sessies moet plannen.
- De cliënt moet aan het eind voldoende 'geaard' zijn. Zorg dat je technieken goed in de vingers hebt zoals de veilige plaats, container, heroriëntatie op het nu, een ontspanningsoefening, etcetera. Gebruik die als dat nodig is.
- Je kan vooraf met cliënten afspreken - met name als er kinderen thuis zijn - dat ze de 10 minuten na de sessie voor zichzelf vrijhouden (de deur niet openen!) om 'bij te komen', te reflecteren op de sessie of iets te noteren, een ontspanningsoefening te doen, te luisteren naar een geleide ontspanningsmeditatie, etcetera.