

Gode råd, hvis du laver on-line terapi med par

v. Steen Rassing

Jeg har opsamlet en række tips og gode råd fra terapeuter, som har stor erfaring med at lave parterapi on-line.

Husk, at det skal foregå via GDPR-godkendt system.

- Det er bedst at lade parret sidde sammen i et rum, hvor de ikke forstyrres af børn, mobiltelefon eller andre.
- Det kan være en god ide at fortælle eller vise dem, hvor du sidder er, så de kan være trygge ved at ingen andre lytter med.
- Fortæl dem, at du nok vil spørge mere eller gentager ting mere, eller sige ting, som er åbenlyse, da der kan være ting, du ikke ser så godt, bed dem om at hjælpe dig, og om at bære over med dig.
- Benyt evt hovedtelefoner for at få bedre lyd til at høre vokal-kvalitet
- Som terapeut kommer du nok til at benytte flere evokative responser som "Hvis jeg sad i samme lokale som dig, hvad ville jeg så se din krop gøre lige nu? Eller checke: "Jeg er ikke sikker, da det er svært at se, men det virkede som om du holdt vejret, da du sagde.... Kan vi lige sætte tempoet ned et øjeblik?"
- Flere proceskommentarer og spejlinger, da man må være mere aktiv i at holde fast i det, der sker fra øjeblik til øjeblik.
- Ofte må vi tale mere, og stille flere fænomenologiske spørgsmål
- Check dine fænomenologiske observationer: "Det så ud som om, at du lige vendte hovedet væk/lænedede dig frem...) Hvad følte du indeni, da det skete?"
- Bed parrene om at være ekstra opmærksomme på, ikke at sidde fast i indholdsmæssige ting, da det er sværere for os at give non-verbale signaler på, at vi gerne vil intervenere.
- Hvis de eskalerer:
 - Intervener som du plejer, læn dig evt. lidt frem.
 - Hvis en forlader rummet – "vi kan tage en pause, eller du kan lige kalde på din partner" og bagefter processere hvad der lige skete.
- Endnu vigtigere, at vi sætter farten ned i hele forløbet, når vi arbejder on-line.
- Man kan ikke på samme måde holde mennesker med blikket – de kan ikke se, hvem du kigger på, men er nødt til at sige det højt rigtigt mange gange. Brug deres navne, for de kan ikke se, hvem du taler til: "Tine - Jeg kan godt se, at det er svært for dig"
- Det er svært at lave enactments, hvis parret sidder i forskellige rum bag forskellige skærme, men det kan fungere hvis den ene partner er i rummet med terapeuten, og den anden er bag en skærm og når begge partnere er i samme rum.
- Spørg ind i mellem partneren (f.eks. efter sårbar udveksling, når de ikke er for eskalerede eller du er i tvivl om, hvad der sker fysiologisk) hvad lægger du mærke til i hans ansigt eller kropssprog, som jeg måske ikke ser lige nu?
- Det kan være svært for dem at se, hvordan de berører dig. Del med dine egne ord, hvordan det at de deler og lukker dig ind, påvirker dig. Fortæl dem, når du har tårer i øjnene.

- For de af jer, der benytter berøring i sessionerne: Mindre eskalerede par – til den anden partner i et sårbart øjeblik ”Kan du berøre hende på vegne af mig?”
- Hvis vi som terapeuter bliver ramt, farer vild etc. i on-line sessioner: Få tempoet ned ”Jeg er lige nød til at få jer til at sætte tempoet lidt ned, det går lidt stærkt, og jeg kan ikke rigtigt følge med, når I er så hurtige”
- Hav tid til at afslutte og evaluere sessionen ved afslutningen. Hvad har de brug for at gøre, for at fordøje sessionen, inden de skal tilbage sammen med familien?
- Hvis parret er eskaleret ved afslutningen af sessionen: Valider dem, i det du kan . Opfordre dem til at passe på hinanden, udtryk forståelse for, hvorfor det er svært, og at vi kan tage fat om det næste gang. Hvad har de brug for, for at lande, har den ene brug for at gå en tur etc.