

# Online sessioner

I dette brev vil jeg orientere dig om vilkår og muligheder for psykoterapi som Onlinesessioner.

## Teknik

Du skal have en computer, Ipad eller tablet med kamera, lyd og mikrofon (det har de fleste bærbare) samt tilstrækkelig internet kapacitet til Video.

Det dur **ikke** med en Iphone/smartphone fordi billedet ikke er stort nok til at se ordentligt.

For nogle kan det være en fordel med hovedtelefoner.

Du skal IKKE oprette dig som bruger nogen steder, og dermed er der ingen kodeord.

## Rummet

Sørg for at sidde et privat og sikkert sted, hvor du ikke bliver forstyrret af børn, mobiltelefoner eller andre. Det er vigtigt, at andre ikke kan høre eller se dig, så du har plads til at koncentrere dig.

For at adskille terapien fra det, du ellers laver på din computer, kan det være godt at finde et andet sted at sidde, end hvor computeren ellers bruges (hvis den er bærbar). På den måde kan du forbinde dette sted med terapi, og dermed hjælpe dig selv med at omstille dig.

Jeg sidder alene i mit terapilokale, så vi ikke bliver forstyrret eller overhørt af andre.

## Vær opmærksom på:

- Når du møder personligt op, kan transporttiden hjælpe med omstilling fra dine andre gøremål til terapien. Den tid får du ikke forærende ved online sessioner, derfor er det en god idé, at bruge lidt tid til at blive klar/omstille dig til terapien.
- Når vi arbejder online, er det ekstra vigtigt at sænke tempoet, så vi begge kan følge med.
- Online har du mulighed for at vise mig fotos eller genstande, som du mener kan give noget til din proces.
- Når vi afslutter Online sessionen, er det en god idé at tage dig tid til at fordøje sessionen, før du vender tilbage til din dagligdag.

## Mine vilkår og sikkerhed

- Jeg vil nok spørge mere, gentage mere eller sige åbenlyse ting, da der kan være noget, du eller jeg ikke ser eller hører så godt. Så lad os bære over med hinanden og hjælpes ad.
- Jeg vil gøre alt, hvad jeg kan for at sænke tempoet, så du har mulighed for at få mest muligt ud af sessionen.
- Afbudsregler, priser og andre vilkår, som angivet i mit velkomstbrev og på hjemmesiden gælder også for online sessioner.
- Online sessioner er selvfølgelig omfattet af min sædvanlige professionelle praksis og etik, ligesom kritik altid er velkommen, ring eller skriv til mig.
- WhereBy, som vi bruger til online sessioner er krypteret og GDPR godkendt.
- Da vi ikke er i samme rum, kan jeg ikke assistere dig ift. evt. akut brug for kontakt med psykiatrisk skadestue. Du behøver ingen henvisning, og det er en god idé at tage en pårørende med. Hvis behovet skulle opstå, får du derfor her kontaktoplysningerne:



# Online sessioner

**Psykiatrien Øst Psykiatrisk Akutmodtagelse - Roskilde**

Poppelhus, stuen

Smedegade 16, 4000 Roskilde

Tlf. 58 53 75 00

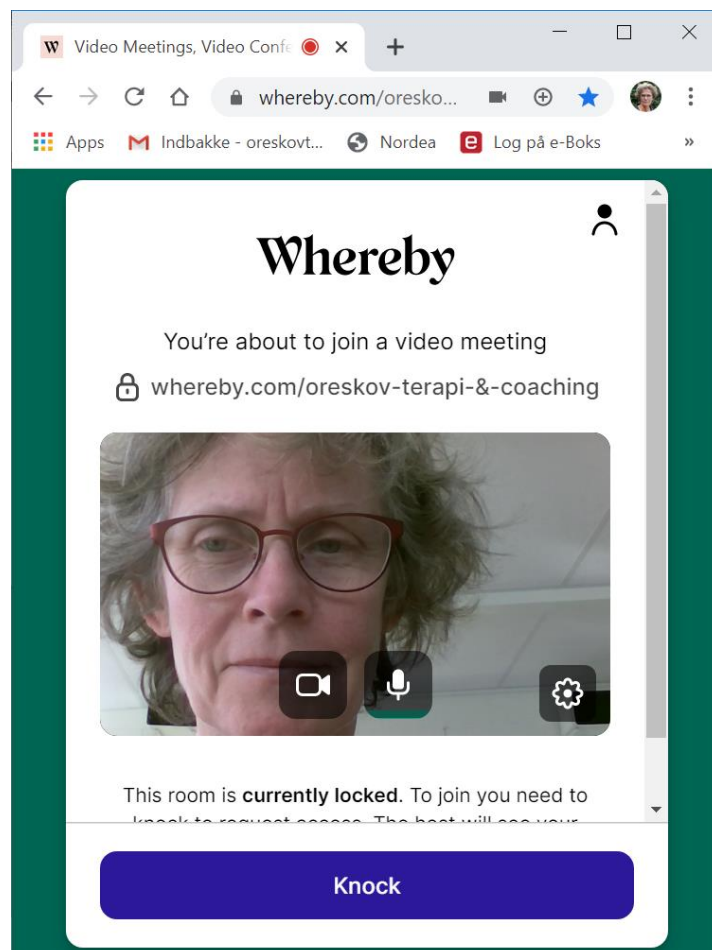
<https://www.regionsjaelland.dk/sundhed/geo/psykiatrien/behandlingssteder/psykiatrisk-akutmodtagelse-roskilde/Sider/default.aspx>

## Hvordan foregår det så?

I mit velkomstbrev kan du læse om fristen for afbud, priser mm., disse gælder også for online sessioner. Første gang du skal deltage i en online session, får du denne beskrivelse medsendt. Da vi ikke mødes personligt, vil jeg bede dig betale for sessionen på MobilePay 51 958 inden sessionen starter.

Når vi har en aftale, får du tilsendt en mail med vores aftale med dato og klokkeslæt. I denne mail er også et link til vores online session.

Når tidspunktet for sessionen oprinder, trykker du på linket, og du ser sådan et billede:



1. gang får du højst sandsynligt også et lille pop-up vindue, hvor du giver tilladelse til brug af dit kamera og din mikrofon.



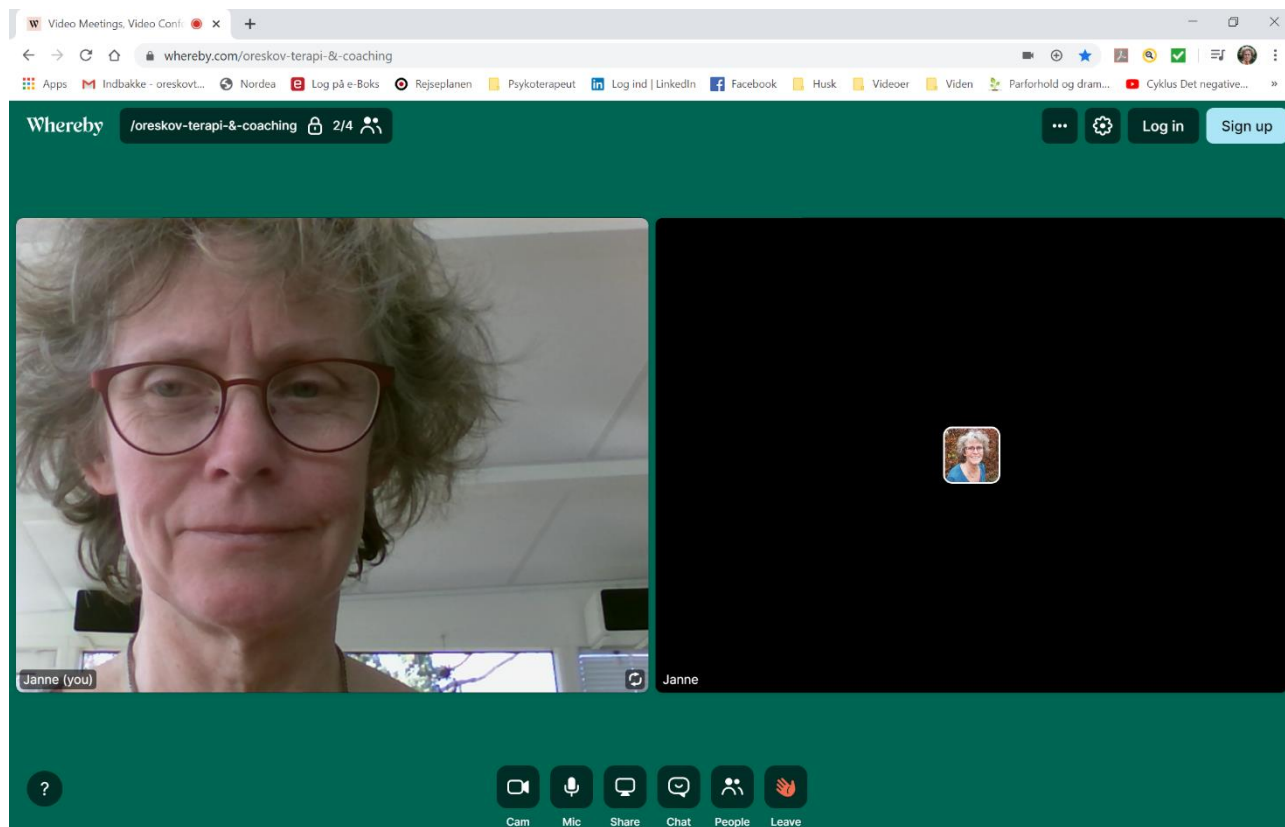
Oreskov Terapi & Coaching  
v/Janne Oreskov Psykoterapeut MPF  
Frederiksborgevej 17A, 4000 Roskilde

[www.oreskov.dk](http://www.oreskov.dk)  
Telefon: 5190 5211  
e-mail: [terapeut@oreskov.dk](mailto:terapeut@oreskov.dk)

# Online sessioner

Herefter trykker du på Knock knappen, og jeg lukker dig ind i vores virtuelle rum.

Sådan ser det ud, når du kommer ind, bortset fra video af mig i stedet for profilbillede.



I bunden af billedet er en række ikoner:

- Cam, som kan tænde og slukke for kameraet (Jeg har slukket for kameraet til højre)
- Mic, som kan tænde og slukke for mikrofonen, så jeg ikke kan høre dig
- Share, som giver dig mulighed for at vise mig noget på din computer
- Chat, hvor vi kan skrive tekstbeskeder til hinanden
- People er de personer (dig og mig), der er med i samtalen. Fordi dette rum er låst, kan ingen komme ind uden tilladelse
- Leave, som afslutter kontakten / sessionen

Hvis vi af den ene eller anden grund mister forbindelsen, kan du forsøge at trykke F5 for at genopfriske siden. Hvis det ikke virker, så prøv at gå tilbage til din mail og trykke på linket igen, så skulle det gerne lykkes at få kontakt.

Hvis der er problemer med teknikken, kan vi få fat på hinanden på telefonen, mit nr. er 5190 5211.

Jeg ser frem til at møde dig i et virtuelle rum.



Oreskov Terapi & Coaching  
v/Janne Oreskov Psykoterapeut MPF  
Frederiksborgvej 17A, 4000 Roskilde

[www.oreskov.dk](http://www.oreskov.dk)  
Telefon: 5190 5211  
e-mail: [terapeut@oreskov.dk](mailto:terapeut@oreskov.dk)