“Online oturumlarda sizi nelerin beklediğini anlamanıza yardımcı olmak ve sürecin sorunsuz bir şekilde çalışmasını sağlamak için size bazı ipuçları ve pratik bilgiler sunmak istiyorum. Çevrimiçi olarak bazı oturumlar yapmak korkutucu veya belirsiz olabilir, ancak aşağıdaki ipuçlarını takip ettiğiniz sürece yüz yüze görüşmek kadar etkili olabilirler. Amacım sizinle çalışmak için güvenli ve etkili bir alan yaratmak. Oturumlar için kullanmamız gereken bazı materyaller / belgeler varsa (Örneğin, psikoeğitim vs.), oturumdan önce bunu size e-postayla gönderdiğimden emin olacağım.

Tercih edilecek en uygun çevrimiçi hizmeti (whatsup/Google duo/Google meet/Jitsi Meet/Skype) birtanesini terapistinizle seans öncesine konuşarak kararlaştırınız.

Oturuma katılmak için belirlenen zamanda .seçilen çevrimiçi hizmeti bağlantısını tıklayın, ancak lütfen daha önce değil.

Lütfen aşağıdakileri yaptığınızdan emin olun:

 1. Oturum başlamadan önce bilgisayarınıza veya mobilinize çevrimiçi hizmete ait aplikasyonu yükleyin

 2. Lütfen mikrofon ve videonun açık olduğundan emin olun. Her ikisini de yakınlaştırma ekranının sol alt tarafındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.

3. Bilgisayarınızın veya mobil cihazınızın yüzünüzü net görebilmem ve kameranın göz hizasında olması için makul bir yüksekliğe yerleştirilmesi gerekir. Birkaç kişi katılacaksa (grup terapi veya aile terapisi ise), lütfen herkesi açıkça görebileceğimden emin olun.

4. Arka plan seslerini duymak çok kolaydır, örn. hayvanlar ve çamaşır makineleri ve su ısıtıcıları vb. Lütfen sakin bir yerde olduğunuzdan emin olun. Kulaklıklar sesin yönetilebilir olmasına büyük ölçüde yardımcı olur.

 5. Seans süresince rahatsız edilmeyeceğinizden ve oturduğunuz odaya açılan kapının kapalı olacağından emin olun.

6. Bir pencere veya ışığa sırtınız vermeyin - bu sizi net bir şekilde görmemi çok zorlaştırabilir.

7. Bulunduğunuz odada yeterli aydınlatma olduğundan emin olun.

8. Yakında bir kutu mendil ve bir bardak su olduğundan emin olun.

9. Seanstan önce alkol veya ilaç kullanmayınız. Çok uykusuzsanız ve/veya fiziksel rahatsızlığınız var ise, ilaç kullanımı sonrası dikkatınizi dağıtması olası bir durumda iseniz lütfen seansın ertelenmesini terapistinizden talep ediniz.

10. Siz Oturumları KAYDETMEYECEKSİNİZ. Ben de sizden daha önce yazılı ONAY ALMADIĞIM takdirde oturumlarımızdan hiçbirini kaydetmeyeceğim. Bu karşılıklı olarak tartışılmış, kabul edilmiş ve sizin tarafınızdan bir onam formu ile imzalanarak netleştirilmiş bir husustur.

11. Çevrimiçi oturumun tamamının veya herhangi bir bölümünün (telefonla veya başka bir teknik cihazla) önceden yazılı anlaşma yapmadan dinlenmesine izin VERMEYECEKSİNİZ.

12. Online görüşmeye kararlaştırılan zamanda katılmalısınız. Katılınamayacak durumunuz var ıse lütfen zamanlı bir şekilde haberdar ediniz.

13. Yüz yüze oturumlarda olduğu gibi, birlikte imzaladığımız gizlilik sözleşmesi geçerlidir. Ayrıca, benimle çalışmaya başladığınızda imzaladığınız şartlar ve koşullar hala geçerlidir.”