



Internetspsykiatriens guide til den gode videosamtale

Videosamtalen, hvor du møder en psykolog, som spørger ind til dig og din situation, er meget **privat** og derfor er det vigtigt, at du er så forberedt og klar til samtalen, som overhovedet muligt. For at sikre at du får den bedst mulige oplevelse, har vi udarbejdet denne korte guide.

De fleste har mulighed for at sidde i deres eget hjem under videosamtalen. Hvis du planlægger at sidde på dit arbejde eller hjemme hos én i dit netværk er det afgørende at du er sikker på at forbindelsen er pålidelig og din video virker. *Uanset hvor du befinder dig under samtalen, så vil vi bede dig om at sidde i et aflukket, privat lokale, hvor du kan snakke uforstyrret og fortroligt.* Det kan forstyrre både dig og psykologen, hvis der er uvedkommende eller støj omkring dig.

Vi gennemfører ikke samtalen, hvis du sidder på et offentligt sted, f.eks. på en café eller i et fællesområde. Vi fraråder desuden, at man sidder i sin bil under samtalen. Samtalen kan ikke gennemføres på en mobil.

Vi anbefaler at du ikke har nogle planer umiddelbart efter din videosamtale. Din videosamtale varer op til 1 time, men sommetider kan det være nødvendigt at bruge lidt ekstra tid afhængigt af f.eks. problematik og teknisk udstyr. Desuden oplever mange at samtalen kan dræne følelsesmæssigt eller udtrætte dig.

Tips til den gode videosamtale

- Mød ind til samtalen, som du ville, hvis du skulle til møde med en fagperson (fx læge)
- HUSK – Videolink fungerer typisk ikke på arbejdscomputere grundet spærring
- Undgå at spise, men sid gerne med noget at drikke (vand/kaffe el.lign).
- Undgå at ryge undervejs
- Hav gerne lommeørklæder/papir ved hånden
- Sid ned
- Stil din tablet/pc stabilt, f.eks. på et bord
- Oplad din pc/tablet på forhånd eller tilslut din lader under samtalen
- Undgå at sidde mod solen
- Sæt din telefon og andre lydkilder på lydløs
- Afprøv testlinket fra din indkaldelse
- Hav din telefon klar, hvis videoen ikke virker
- Brug gerne høretelefoner, da det kan forbedre kvaliteten

Vi håber guiden er en hjælp for dig.

Husk at fortælle psykologen, hvis du har andre gode tips til videosamtalen.

