**Hou het gezond.. ook mentaal = Essentieel..**

**We hebben geen beleidsadvies ontvangen om onze praktijk te sluiten. Dat is goed, want l**aat het duidelijk zijn; emoties, echtelijke moeilijkheden, depressies, angsten, verdwijnen niet in tijden van een pandemie. Integendeel**!** Natuurlijk is de lichamelijke gezondheid uiterst belangrijk en op Coherent steunen we de maatregelen die het beleid ons oplegt. Dat is evident.. maar de quarantaine en de angst voor ziekte kan mentale klachten doen ontstaan of bestaande klachten verergeren. Vooral in deze tijden kan psychotherapie, coaching en ondersteuning van groot belang zijn, zowel op korte termijn als preventief op langere termijn. We willen onze cliënten, in de mate van het mogelijke, blijven ondersteunen en een meerwaarde voor u zijn in deze crisis. Er is nog veel onzekerheid over de duur van de epidemie. Hoogst waarschijnlijk worden bepaalde maatregelen verlengd en is er slechts een langzame heropstart. Het wachten op beter kan nog lang duren.. Zowel voor het behouden van de continuïteit van je therapie als voor het opstarten van een traject, kan je beroep op ons doen. De richtlijnen adviseren contactvermijding, tenzij “essentieel”. Maar wat niet essentieel is voor de ene mens, is wèl essentieel voor iemand anders. Wat is essentieel voor u, wat hebt u nodig, welke therapievorm kan er voor u? Op Coherent willen we samen, therapeut en cliënt, uw specifieke noden én mogelijkheden bekijken. **Zowel psychotherapeut als cliënt moeten zich goed voelen bij de gezamenlijke beslissing.**

**Wandeltherapie? Online? Face to face?**

Dankzij enkele technologische revoluties is het perfect mogelijk om **therapie op afstand** te geven, zonder enige kans op coronabesmetting. Gesprekken via de telefoon of online therapie via een videogesprek schrikt mogelijks in eerste instantie af (zowel voor de therapeut als voor de cliënt), maar is zeker niet minder waardevol. Onderzoek toont aan dat online ondersteuning net iets minder optimaal is dan conventionele zorg, maar niettemin tot gelijkaardige resultaten kunnen leiden. Tele-onthaal bewijst al jaren dat gesprekken via telefoon van onschatbare waarde zijn. Huiswerk? Effectief! Wandeltherapie? Verrassend! De verschillende therapievormen kunnen elkaar ook ondersteunen.

Kies je ervoor toch face-to-face te laten doorgaan, nemen we alle nodige voorzorgsmaatregelen.

* Tussen cliënten is er voldoende tijd zodat je niet samen in de wachtruimte zit
* Voor en na een cliënt worden de leuningen, klinken, toilet e.a. ontsmet
* We geven geen handen
* Er zal steeds minstens 1,5 m afstand zijn tussen therapeut en cliënt
* Bij de minste tekenen van ziekte wordt de afspraak afgezegd.
* We verwachten dit ook van de cliënt (zonder bijkomende kost)
* De ruimten worden goed geventileerd.

Nog vragen? Afspraken maken? **Contacteer je psychotherapeut.** Met haar/hem kan je alles bespreken en gepaste afspraken maken. Hou het gezond, ook mentaal!

Het Coherent-team. www.coherentgroepspraktijk.com