

Vi skal passe godt på rådgiverne – også når vi ikke kan mødes fysisk på grund af f.eks. geografiske afstande eller corona-restriktioner. Derfor bruger nogle rådgivningstilbud online supervision i perioder eller som den måde, de altid superviserer på. Her har vi samlet fem gode råd til jer, som overvejer at arbejde med online supervision:

- 1 Find den rette platform og hjælp deltagerne med at lære den at kende.** Når I laver supervision online, er det vigtigt at tænke på sikkerheden i den platform, I har valgt. Undersøg også, at den lever op til de behov, som I selv har til f.eks. at kunne dele deltagerne op i grupper, lave håndsoprækning mv. Det er en god idé at sende en teknisk vejledning ud med invitationen og sætte tid af på mødet til at løse tekniske udfordringer. Aftal i starten af mødet, at alle skal have kamera tændt, om mikrofonerne er tændt, hvordan I byder ind osv.
- 2 Planlæg supervisionen og husk at indlægge pauser.** Erfaringen viser, at I kan være det samme antal deltagere, som I plejer ved fysiske supervisioner, men 1,5-2 timer vil formentlig være den maksimale længde på mødet. Husk at indlægge pauser og aftal eventuelt, at man lukker skærmen og går lidt væk i pausen, så man kobler rigtigt fra. I kan planlægge at dele jer op i reflekterende teams undervejs eller vælge at gennemgå sager i fællesskab, alt efter hvad I vurderer vil skabe størst deltagelse og udbytte for jeres supervisorer.
- 3 Tal om, hvordan I skaber nærvær på trods af afstanden.** Når man sidder alene ved sin skærm, kan man forfalde til at tjekke mail mv. Så vær tydelige om, at det er et krav, at alle er nærværende og deltager. For at øge oplevelsen af nærvær, kan man overdrive sit kropssprog, så ens pointer og anerkendelse bliver tydeligere for andre. Nik og brug gerne hænderne. Det føles mest trygt, hvis platformen giver mulighed for, at alle kan se hinanden undervejs. Sørg også for, at deltagerne sidder et sted, hvor der ikke er andre, som kan lytte med.
- 4 Hold øje med følelsesmæssige reaktioner og spørg, hvis du er i tvivl.** Vær opmærksom på om nogen er meget stille eller får en stærk følelsesmæssig reaktion under supervisionen. Det er sværere at afkode følelser gennem skærmen, så man må gerne spørge direkte: "jeg kan ikke lige se, om du er enig?" eller "det er svært for mig at mærke, hvordan du har det, så nu spørger jeg bare: bliver du berørt?". Ansigtet kan let komme til at se meget alvorligt ud, når man koncentrerer sig foran en skærm. Gør eventuelt opmærksom på det i starten - så er det lettere at spørge ind til undervejs, hvis en deltager ser afvisende eller uenig ud. Gør folk opmærksom på, at de altid undervejs kan sige til, hvis de ikke ønsker at fortsætte supervisionen.
- 5 Afslut på en omsorgsfuld måde.** Tal om, hvem deltagerne kan kontakte, hvis der er noget, som fylder for meget efter supervisionen. På den måde sikrer I, at ingen sidder alene med svære følelser efterfølgende. Sørg for en god afslutning, så I ikke bare lukker skærmen efter en svær sag, men f.eks. bruger et par minutter på at tale om, hvordan det har været at være til supervision i dag.

VIL I SPARRE MED ANDRE?

Hvis I er interesseret i at snakke mere med andre af RådgivningsDanmarks medlemmer, som har erfaring med online supervision, er I velkomne til at kontakte [RådgivningsDanmarks sekretariat](#). Så hjælper vi meget gerne med at finde én, som I kan sparre med.

