EMDR voorbereiding

- Laptop: maak gebruik van een laptop. Zorg dat deze aangesloten is op netstroom
- Koptelefoon: tijdens de EMDR wordt gebruik gemaakt van geluiden. Deze kun je het beste horen als je een koptelefoon of oortjes in hebt.
- Stille omgeving: zorg dat je in een stille omgeving zit, zonder mensen en huisdieren die de kamer in en uit kunnen lopen.
- Browser: het programma wat gebruiken werkt het beste in Google Chrome
- Ooghoogte: zet de laptop op ooghoogte. Dit kun je doen door een aantal boeken eronder te leggen of je (bureau)stoel te verlagen.
- Afstand: de laptop mag je 30 tot 45 cm voor je gezicht plaatsen
- Link: de link naar het EMDR platform ontvang je bij aanvang van de sessie via de chat van KPN zorgmessenger