

Договір про співпрацю



1. Консультування

Ви можете звернутися до мене за разовою консультацією.

Вона може бути парна або індивідуальна. Тривалість однієї індивідуальної сесії 50 хвилин

Консультування зазвичай має поверхневий характер. Ми обговоримо Ваш запит, і я розповім Вам про те, які думки спадають мені на думку. Дам необхідні, на мій погляд, рекомендації.

2. Психотерапія

Тривалість однієї сесії 50 хвилин.

Психотерапія відбувається з частотою один раз на тиждень.

Час наших зустрічей ми визначаємо на першій зустрічі і надалі він стає фіксованим. Його можна змінити, якщо у вас є в цьому потреба і можливість у мене.

В деяких випадках, я готова розглядати можливість частіших зустрічей (двічі на тиждень), якщо ви вважаєте, що потребуєте цього, а я згодна з вами, і для цього є можливість у нас обох.

Більш рідкісні зустрічі, раз на два тижні, як правило, не забезпечують достатньої інтенсивності процесів самопізнання у клієнта, які можуть посприяти бажаним змінам. Такий графік обирають уже клієнти с великим досвідом, після декількох років психотерапії

Також я можу бути готова за необхідності прийняти вас поза графіком, якщо для цього знайдеться час у моєму розкладі.

3. Перерви

Після визначення терапевтичного формату наших зустрічей перші шість - вісім тижнів ми зустрічаємось по можливості без перерв. На першому етапі психотерапії це необхідно для більш швидкого формування довіри між нами і ясної постановки робочих завдань.

В подальшому ви можете брати перерви в ситуації хвороби чи від'їздів, але про останні ви маєте сповістити мене не пізніше, ніж за тиждень. Я зі свого боку також сповіщу вас про заплановані у мене від'їзди.

4. Пунктуальність

Важливо розуміти, що якщо ви спізнюєтесь на призначений час, наша зустріч скорочується на тривалість запізнення.

Зазвичай, сесії в моєму розкладі ідуть одна за одною, тому я не маю можливості рухати час. З цієї ж причини, не приходьте раніше.

Будь ласка, приходьте вчасно.

5. Співпраця

Мій основний метод в роботі - це гештальт-терапія. Крім діалогу, вона має деякі інструменти і техніки, які я можу запропонувати клієнту (наприклад вправа «пустий стілець», експеримент, робота зі сновидіннями, робота з тілом. Також в своїй роботі я можу використовувати техніки інших підходів.

Але ви маєте повне право відмовитися від якогось завдання, якщо відчуєте, що вам це не подобається. Немає жодних спеціальних речей, які ви маєте робити під час наших зустрічей. Влюбий момент ви можете відмовитися або сказати Стоп.

Готовність до діалогу - єдина умова нашої співпраці.

6. Труднощі

Якщо ви незадоволені тим, як іде наша робота, я переконливо запрошую вас обговорити це зі мною. Ці складнощі можуть вказувати на приховані можливості, які нами не використовуємося в нашій роботі і мати позитивний розвиток в подальшій терапії. Або свідчити про те, що неточно визначений запит і тому це віддаляє від бажаних результатів. Крім того, відчуття незадоволення чи знецінення терапії може бути частиною вашого внутрішнього процесу, що є вкрай важливою інформацією для нас обох.

Під час роботи може наступити момент, коли стає важко відвідувати сеанси. Часто це означає, що ви потрапили до важливого місця. Такі моменти необхідно обговорювати зі своїм терапевтом, а не уникати їх, бо в перспективі це призводить до розвитку, зростання над проблемою, і покращення ситуації

7. Довіра

Також мені важливо сказати, що якщо у вас є бажання спробувати і визначити ефективність того чи іншого спеціаліста, щоб обрати кращого, то поєднати терапію у двох чи більше терапевтів в такому випадку не доцільно, бо це буде неможливо. Неможливо визначити будь-

які терапевтичні ефекти і ким вони ініційовані, при одночасній, паралельній роботі двох чи більше психотерапевтів. Психотерапія не завжди помітна одразу, інколи якесь слово, фраза чи інсайт вбудовуються в нашу свідомість згодом і може багато чого змінити навіть через декілька років. Просто зараз ви можете бути не готові до певної інформації.

Також, якщо у вас є звичка ходити до психотерапевтів і розповідати, що ніхто вам не допоміг, то вам навряд чи хтось колись допоможе. Допоможе вам тільки той, з ким ви залишитесь. З ким залишитесь, коли втомитесь чинити супротив. Тому не гайте свій дорогоцінний час, і візьміть на себе відповідальність довіряти.

Якщо ви маючи постійну індивідуальну терапію з одним терапевтом, поєднуєте її з лікарем-психіатром за потребою, чи відвідуєте групову психотерапію, чи інші заходи, це ніяким чином не заважає, а тільки посилює терапевтичний процес і ваш розвиток.

8. Препарати та речовини

Приходити на зустріч в стані наркотичного чи алкогольного сп'яніння категорично заборонено.

Якщо ви вживаєте психотропні препарати, повідомте мені деталі (назву, період, причину призначення, ким призначено)

Іноді я працюю в тандемі з лікарем-психіатром. Бувають ситуації, коли я прошу клієнта проконсультуватися в нього, щоб ми разом із лікарем могли краще зрозуміти стратегії подальшої роботи. Або ви можете вибрати власного лікаря самостійно.

9. Спонтанні рішення

Психотерапія іноді викликає різні сильні почуття у різних людей. Почуття іноді спонукають нас до прийняття різних рішень і здійснення вчинків. Важливо розуміти, що рішення, прийняті на основі сильних почуттів, можуть бути передчасними або неправильними. Будь ласка, утримайтеся від спонтанного прийняття важливих рішень у процесі своєї психотерапії.

Мінімум до наступної зустрічі.

10. Завершення терапії

Якщо ви хочете завершити психотерапевтичну роботу, вам потрібно обговорити це зі мною щонайменше за одну зустріч до її завершення. Спонтанні рішення про завершення психотерапії рідко бувають правильними. Найчастіше вони вказують на щось, пов'язане з пунктом 6.

Наприкінці психотерапії ви приходите на завершальну зустріч. Ця зустріч заздалегідь планується як остання. Ми підбиваємо підсумки роботи, завершуємо незавершені теми, обмінюємося враженнями про пройдений шлях. Навіть якщо у вашій уяві ви збираєтеся повернутися до роботи зі мною через деякий час, завершальна зустріч обов'язкова.

11. Оплата сесій

Скасування найближчої зустрічі може бути за добу до вашого часу. У цьому випадку оплата автоматично переноситься на наступний раз. Наприклад, якщо наша зустріч призначена на 9-00, 3 березня, то скасувати її потрібно не пізніше 9-00, 2 березня. Якщо ви скасували зустріч пізніше цього терміну, оплата пропущеної зустрічі не переноситься на наступний раз. Це правило забезпечує вашу відповідальність за присутність у нашій роботі, а також - фінансову безпеку та стійкість мого робочого розкладу.

Якщо я з якихось причин не з'явилася на нашу зустріч у призначений день і годину, то наступна наша зустріч Вами не оплачується. Це моя відповідальність за мою присутність у нашій роботі.

Один раз на рік (зазвичай новий початковий рік) вартість сесії може підвищуватися.

12. Робота on-line

За правилами робота on-line нічим не відрізняється від очної психотерапевтичної роботи.

Додатково ви маєте заделегіть попідкуватися про те, щоб у вас був налагоджений пристрій, зв'язок, інтернет, камера, звук і безпечний, тихий, спокійний простір.

Планування, скасування і перенесення зустрічей мають відбуватися так само, як описано вище, за винятком першої зустрічі. Її ви оплачуєте мінімум за добу до призначеного часу on-line сесії та надсилаєте мені реквізити платежу. Якщо повідомлення про оплату від вас не надходить, я самостійно вас не шукаю, а запис на зустріч анулюється автоматично.

13. Конфіденційність

Конфіденційність - це один із принципів в роботі професійного психолога або психотерапевта. Повна конфіденційність гарантується етичним кодексом психолога, який не дозволяє розголошувати ніякі подробиці вашого життя іншим особам.

Я гарантую повну конфіденційність нашої роботи зі своєї сторони. Ніякі подробиці вашого життя не стануть відомі третій людині, незалежно від того, знайомі ви з цією людиною чи ні. Інколи я можу писати у себе в блозі про якусь проблематику, або інсайт, що сплили в процесі психотерапевтичної роботи з клієнтами, але без зайвих деталей, імен тощо

Увага! Враховуючи останні події в світі і Україні (ковід, війна) маємо багато роботи on-line, а так як розвиток технологій дуже високий, конфіденційність вашої інформації та моєї роботи може бути під загрозою з вашої сторони, якщо комусь з ваших близьких стане це потрібно. Тому ви так само маєте подбати про свою безпеку. Ви маєте уважно дбати про захист своїх пристроїв та свого простору, де ви займаєтесь терапією, від сторонніх людей.

Винятки

А) Винятком є ситуації професійної супервізії або інтервізії, під час якої я можу обговорювати ситуації, що виникають у нашій роботі. Там завжди змінюються особисті деталі про людину і розглядається лише ключова проблематика питання. Проте можу вас запевнити, що робота психотерапевта з супервізором по вашому кейсу має подвійну користь для вашої ситуації

Б) Винятком є ситуації, коли я визнала, що ваш стан може серйозно загрожувати здоров'ю і (або) життю вашому або когось із ваших рідних. У цьому випадку я залишаю за собою право сповістити вашу довірену особу чи правоохоронні органи про необхідність вжиття відповідних заходів.

Замовлення будь-якої послуги в студії SoulBoutique означає що Ви ознайомлені, повністю розумієте та приймаєте означені вище правила роботи.

(с)

Леся Сологуб

Студія психології SoulBoutique