

Контракт на долгосрочную психотерапию.

Правило конфиденциальности.

Все, что происходит во время консультаций или терапии строго конфиденциально!

Правило 'Стоп'

В любой момент нашей встречи, если возникают непереносимые чувства, Вы имеете право сказать слово СТОП и мы останавливаемся.

Этот контракт состоит из пунктов, которые, по моему мнению, в полной мере описывают процесс психотерапии у меня:

1. Консультация. Разовые или несколько независимых друг от друга консультаций.

Это может быть разовая консультация или серия консультаций по разным темам до 10 встреч.

Продолжительность одной такой встречи 50 минут.

Консультирование носит поверхностный характер.

Я вас выслушаю, задаю дополнительные проясняющие вопросы, иногда дам домашнее задание и минимальные рекомендации. За такими рекомендациями можно обращаться, когда у вас возникнет желание или необходимость снова прийти ко мне на консультацию.

2. Психотерапия.

Терапевтическое консультирование происходит с частотой один раз в неделю, или как мы договоримся, для эффективного психотерапевтического процесса, самопознания и желаемых изменений как жизни.

Продолжительность одной сессии 50 минут.

3. В начале терапии рекомендовано посещение 10 сеансов еженедельно без пробелов, для более точного обозначения запросов и формирования доверия. Затем возможны пропуски или перенос встреч по предварительной договоренности, но не позднее чем за сутки до визита, иначе пропущенная консультация оплачивается полностью.

4 Иногда есть необходимость более частых встреч, или экстренная поддержка вне графика, и это возможно по запросу клиента и в соответствии с загружаемостью моего графика. Если у клиента кризис (максимум месяц), то я могу найти 30 мин на бесплатную сессию между нашими еженедельными сессиями. Если через месяц не стабилизировалось состояние, то нужно будет обратиться к психиатру за диагностикой и можно добавить медикаментозную помощь.

5. Для удобства мы фиксируем одно и то же время и день недели, но если есть необходимость и возможность, можем иногда изменять эту договоренность.

6 Важно понимать, что если вы опаздываете на сессию, наша встреча сокращается на длину опоздания. Чаще изменить время консультации в тот же день не получится, поскольку запись всех клиентов следует один за другим. Поэтому приходите пожалуйста вовремя.

7. Если мы пропускаем сессию по моей вине, то следующая сессия бесплатна для клиента.

Сотрудничество в работе

8. Я пользуюсь разными методами в работе. Арт-терапия, диалоговая гештальт–терапия, нарративные письменные практики, коучинговые техники, телесная терапия, игры, эксперименты. У вас всегда есть возможность не делать что-то, что вам по каким-то причинам не подходит, или попросить использовать то, что понравилось раньше и было эффективным для ваших процессов самопознания.

9. Если Вы ходите еще к одному или нескольким терапевтам, я не несу ответственности за вашу динамику в терапии, это в любом случае ваша ответственность.

10. Но если вы принесете эту тему в сессию, это поможет прояснить ваши глубинные потребности и понять мотивы сопротивления. Если у вас есть психиатр или любой другой врач, и нужна поддержка психолога, то я буду поддерживать такое сотрудничество.

11. Иногда во время терапии чувства настолько сильны, что клиент принимает поспешные или опрометчивые решения в своей жизни. Прошу обращать на это внимание и давать себе время и место подумать и взвесить все 'за' и 'против', прежде чем что-либо кардинально менять.

12. Если вы решили закончить терапию, нужно заранее предупредить меня, и мы проведем 1-2 заключительные сессии. Если вы резко бросаете терапию, это может быть то же сопротивление, о котором я писала в пункте 10, что правильнее было бы обсудить в сессии.

Оплата сессий

Консультации оплачиваются перед встречей.

Длительная терапия оплачивается за первую и последнюю встречу после первых встреч (если мы убедились, что мы подходим друг другу). Оплата последней консультации выступает гарантией ответственности присутствия клиента на завершающей сессии для целостного процесса терапевтических отношений.

Если Вы остановили временно терапию и не вернулись за последней встречей в течение 2х месяцев, терапевтические отношения считаются завершенными и оплата исчерпана.

Отмена ближайшей встречи может быть не позднее 24 часов до вашего времени сессии. В этом случае оплата автоматически переносится на следующую встречу, если Вы опоздали или предупредили позже, чем через сутки, то оплата не возвращается и в следующий раз Вы оплачиваете 2 консультации – текущую и предыдущую.

На наши встречи клиент приходит без алкогольного или какого-либо другого опьянения. Если клиент пьет медикаменты, то нужно сообщить мне, чтобы я сопоставила Терапевтический процесс с действием других веществ на клиента, это необходимо также для экологической работы между мной и клиентом.