

**Μαρία Μαγγανάρη**

**Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική**

**Συμβόλαιο υπηρεσιών ψυχοθεραπείας**

Καλώς ήλθατε στην πρακτική μου. Το συμβόλαιο αυτό περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις επαγγελματικές μου υπηρεσίες και τις σχετικές διαδικασίες. Παρακαλώ διαβάστε το προσεκτικά και ζητείστε μου οποιαδήποτε διευκρίνιση ενδέχεται να προκύψει.

Όταν υπογράψετε αυτό το έγγραφο, θα αντιπροσωπεύει μια συμφωνία μεταξύ μας.

### **Υπηρεσίες Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής**

Η ψυχοθεραπεία δεν περιγράφεται εύκολα με γενικούς όρους. Στις συνεδρίες θα εφαρμόσουμε τις αρχές της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης: ενσυναίσθηση, αποδοχή και αυθεντικότητα. Μέσα σε αυτό το ασφαλές περιβάλλον θα αποκτήσετε εσωτερική εστία αξιολόγησης και θα μάθετε να αλλάζετε και να αξιοποιείτε το πλήρες δυναμικό σας. Η ψυχοθεραπεία όμως δεν είναι σαν μια ιατρική επίσκεψη. Απαιτεί δέσμευση από την πλευρά σας ώστε η θεραπεία να είναι πιο αποτελεσματική.

Η ψυχοθεραπεία έχει οφέλη αλλά και κινδύνους. Εφόσον η θεραπεία συχνά περιλαμβάνει συζητήσεις δυσάρεστων πλευρών της ζωής, ενδέχεται να βιώσετε δυσάρεστα συναισθήματα όπως λύπη, ενοχή, θυμό, απογοήτευση, μοναξιά.

Από την άλλη, η ψυχοθεραπεία έχει αποδειχθεί ότι έχει οφέλη για τους ανθρώπους που ακολουθούν έναν αρκετά μεγάλο κύκλο συνεδριών. Η έρευνα αποδεικνύει πως απαιτούνται 15-42 συνεδρίες με συχνότητα μια φορά την εβδομάδα (διάστημα 3-7 μηνών), ώστε να γίνουν αισθητά τα αποτελέσματα. (Carron, D.,1964).

Δεν υπάρχουν όμως εγγυήσεις για το πώς ακριβώς θα βιώσετε την εμπειρία αυτή ούτε για την ταχύτητα με την οποία θα δείτε τα αποτελέσματα. Ο κάθε θεραπευόμενος είναι διαφορετικός και μοναδικός.

### **Συνεδρίες**

Το πρώτο ραντεβού έχει έναν χαρακτήρα γνωριμίας και για τα δύο μέλη. Ο ενδιαφερόμενος συνήθως εξηγεί τους λόγους της επίσκεψής του, ενώ ταυτόχρονα παίρνει μία ιδέα για το πώς θα είναι η συνεργασία του με την θεραπεύτρια, καθώς και για το πώς λειτουργεί η Προσωποκεντρική Προσέγγιση.

Η πρώτη συνάντηση παρέχεται ΔΩΡΕΑΝ.

Ο πρώτος κύκλος συνεδριών πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον τέσσερις μήνες, μετά το πέρας του οποίου θα πραγματοποιήσουμε μια ανατροφοδότηση και θα αποφασίσουμε ενδεχομένως για την έναρξη ενός νέου κύκλου συνεδριών. Κάθε ωριαία συνάντηση είναι διάρκειας 50 λεπτών, επαναλαμβάνεται μία φορά την εβδομάδα, αν και κάποιες συνεδρίες μπορεί να χρειαστεί να διαρκέσουν περισσότερο ή να είναι πιο συχνές, ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες.

Δέχομαι τους πελάτες μου στο γραφείο εντός της οικείας μου, στη διεύθυνση Ρίου 4, 11363, Κυψέλη, Αθήνα. Πραγματοποιώ συνεδρίες και μέσω skype ή video messenger.

### **Κόστος συνεδρίας**

Το κόστος της ωριαίας συνεδρίας για τις υπηρεσίες μου ανέρχεται στα €40. Εφόσον μια συνεδρία έχει κανονιστεί την αποπληρώνετε, εκτός και αν ειδοποιήσετε για την ακύρωση τουλάχιστον 24 ώρες νωρίτερα (ή εφόσον συντρέχει σοβαρός λόγος υγείας). Εφόσον είναι δυνατόν, θα προσπαθήσουμε να βρούμε άλλη χρονική στιγμή για να μεταφέρουμε τη συνεδρία μες στην ίδια εβδομάδα.

Οι συνεδρίες στο γραφείο αποπληρώνονται μετά το πέρας της εκάστοτε ωριαίας συνάντησης.

Οι συνεδρίες online προπληρώνονται με κατάθεση σε τραπεζικό λογαριασμό, ο αριθμός του οποίου θα σας σταλεί εφόσον αποφασίσετε να κλείσετε ραντεβού. Οι αποδείξεις θα σας σταλούν στην διεύθυνση που μου έχετε υποδείξει.

Σε κάθε περίπτωση, υπάρχει η επιλογή του να προπληρωθεί ένα πακέτο με έκπτωση (5 συνεδρίες € 160). Ισχύουν ειδικές τιμές για ανέργους και φοιτητές.

## **Επικοινωνία**

Συχνά, δεν είμαι άμεσα διαθέσιμη στο τηλέφωνο. Εφόσον συντρέχει σημαντικός λόγος, μπορείτε να αφήσετε ηχητικό μήνυμα, να στείλετε sms, μήνυμα στο messenger ή e-mail. Θα κάνω κάθε προσπάθεια να απαντήσω στο τηλεφώνημά σας την ίδια ημέρα.

Αν δεν καταφέρνετε να με εντοπίσετε και δεν είστε σε θέση να αναμένετε για την απάντησή μου, παρακαλώ καλέστε τον οικογενειακό σας ιατρό ή το κοντινότερο κέντρο με επείγοντα και ζητείστε για έναν ψυχολόγο (ή ψυχίατρο).

Αν γνωρίζω εκ των προτέρων ότι δεν θα είμαι διαθέσιμη για μακρύ χρονικό διάστημα, θα σας παράσχω το τηλέφωνο κάποιου συναδέλφου ή αντίστοιχου κέντρου ώστε να επικοινωνήσετε αν καταστεί αναγκαίο.

## **Παραπομπές**

Αν δεν είμαι ικανή να σας βοηθήσω, λόγω του είδους του προβλήματος που έχετε ή λόγω της κατάρτισης και των δεξιοτήτων μου οι οποίες κατά την κρίση μου δεν είναι οι κατάλληλες, θα σας ενημερώσω για το γεγονός αυτό και θα σας παραπέμψω σε έναν ψυχίατρο ή άλλο συνάδελφο θεραπευτή ο οποίος μπορεί να ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας.

Έχω εκπαιδευτεί στην Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική και δε θα πρέπει να θεωρούμαι ιατρός, ψυχίατρος ή ψυχολόγος.

## **Επαγγελματικά αρχεία.**

Οι διαδικασίες της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης επιτρέπουν τη διατήρηση ηχητικών αρχείων. Έχετε το δικαίωμα να λαμβάνετε αντίγραφο αυτών των αρχείων. Τα αρχεία αυτά θα διαγραφούν μετά το πέρας ενός μήνα από τη λήξη του τελευταίου κύκλου συνεδριών.

## **Απόρρητο**

Σύμφωνα με την γενική αρχή περί εμπιστευτικότητας και εχεμύθειας του Κώδικα Δεοντολογίας της ΕΕΨΕ ισχύουν τα παρακάτω: «Πρωταρχική υποχρέωση των ψυχοθεραπευτών είναι να σέβονται το απόρρητο όποιας πληροφορίας μαθαίνουν από κάποιον στα πλαίσια της εργασίας τους ως ψυχοθεραπευτές. Οποιαδήποτε πληροφορία μπορεί να αποκαλυφθεί σ' άλλους μόνο με την συναίνεση του θεραπευόμενου (ή των νομικά υπευθύνων γι' αυτόν ή αυτήν). Εξαίρεση αποτελεί η ύπαρξη συνθηκών από τις οποίες θα μπορούσε να υπάρξει κίνδυνος για τον ίδιο το θεραπευόμενο ή για άλλους. Σε τέτοιες περιπτώσεις οφείλουν να ενημερώνονται οι νομικοί υπεύθυνοι για τον θεραπευόμενο ή οι νομικές αρχές (εισαγγελέας).»

Αυτές οι τελευταίες καταστάσεις σπάνια συναντώνται στην πρακτική της ψυχοθεραπείας. Αν παρουσιαστεί μια παρόμοια κατάσταση, θα κάνω κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε να συζητήσουμε διεξοδικά μαζί προτού αναλάβω την οποιαδήποτε δράση.

Διαβάστε όλο τον κώδικα εδώ:\*\*\*\*\*

## **Τερματισμός θεραπείας**

Από την πλευρά σας ως πελάτης μετά την πάροδο ενός κύκλου συνεδριών και την αξιολόγησή τους, έχετε τη δυνατότητα να ζητήσετε τον τερματισμό της ψυχοθεραπείας. Οποιαδήποτε άλλη στιγμή το αποφασίσετε, καλείστε να το συζητήσουμε και μπορείτε να αποχωρήσετε αφού πραγματοποιηθεί μια τελευταία “συνεδρία -κλείσιμο”, η οποία παρέχεται δωρεάν.

Η ψυχοθεραπεύτρια έχει το δικαίωμα να λήξει την διαδικασία πάντα κατόπιν συζήτησης μαζί σας, εφόσον αθετείτε τους παραπάνω όρους ή δεν δέχεστε την (παράλληλη) παρακολούθηση από κάποιον ειδικό κατόπιν παραπομπής.

Η υπογραφή σας παρακάτω δηλώνει πως διαβάσατε τις παραπάνω πληροφορίες σε αυτό το έγγραφο και πως συμφωνείτε με τους όρους αυτής της επαγγελματικής συνεργασίας.

Ημερ/νία: \_\_\_\_\_

Όνοματεπώνυμο: \_\_\_\_\_

Υπογραφή: \_\_\_\_\_

#### Βιβλιογραφικές Αναφορές

Capron, D. (1964). Results of psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, 110(464), 35-45.

Rogers, C. R. (1957). 'The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change'. *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 21, pp 95–103.