

Μαρία Μαγγανάρη

Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική

Εκπαίδευση Αποτελεσματικού Γονέα και Δασκάλου

Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Ζεύγους

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 αποφέρει οφέλη αλλά εγκυμονεί και κινδύνους. Εφόσον συχνά περιλαμβάνει συζητήσεις αντίξωων καταστάσεων της ζωής, ενδέχεται να βιώσετε δυσάρεστα συναισθήματα όπως λύπη, ενοχή, θυμό, απογοήτευση, μοναξιά.

Από την άλλη, η ψυχοθεραπεία 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 4-7 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 (θεραπευτικό αίτημα), 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 συνάντηση είναι διάρκειας 50 λεπτών και επαναλαμβάνεται μία φορά την εβδομάδα. Ωστόσο, κάποιες συνεδρίες μπορεί να χρειαστεί να διαρκέσουν λίγο περισσότερο ή να είναι πιο συχνές, ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες.

Δέχομαι τους πελάτες μου στο γραφείο μου, στη διεύθυνση Γυμνασιάρχου Μαδιά 5, 82131, στην Χίο. Πραγματοποιώ όμως συνεδρίες και μέσω video κλήσης messenger, viber, skype ή zoom.

Κόστος συνεδρίας

Το κόστος της ωριαίας συνεδρίας για τις υπηρεσίες μου ανέρχεται στα €35 + Φ.Π.Α. 17% (σύνολο €40) . Εφόσον μια συνεδρία έχει κανονιστεί την αποπληρώνετε, εκτός και αν ειδοποιήσετε για την ακύρωσή της 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 συνάντησης.

Οι συνεδρίες online πληρώνονται με κατάθεση σε τραπεζικό λογαριασμό, στις παρακάτω τράπεζες:

-Εθνική Τράπεζα της Ελλάδος:
GR7701101430000014300437960

BIC/ SWIFT code: ETHNGRAA

-Viva Wallet: GR1570100000000798532948301

BIC/ SWIFT code: VPAYGRAA

Οι αποδείξεις αποστέλλονται ταχυδρομικά στην διεύθυνση που έχετε υποδείξει στο ιστορικό θεραπευόμενου.

Σε κάθε περίπτωση, υπάρχει η επιλογή του να προπληρωθεί ένα πακέτο με έκπτωση:

5 συνεδρίες με 15% έκπτωση: €170 από €205
(συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α. 17%).

Για να ισχύσει η προσφορά, η πληρωμή πρέπει να γίνει πριν την έναρξη της πρώτης εκ των πέντε συνεδριών. Οι συνεδρίες που αφορούν την προσφορά αυτή πρέπει να ολοκληρωθούν σε διάστημα δύο μηνών.

15 συνεδρίες με 25% έκπτωση: €460 από €614
(συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α. 17%)

Για να ισχύσει η προσφορά, η πληρωμή πρέπει να γίνει πριν την έναρξη της πρώτης εκ των δεκαπέντε συνεδριών. Οι συνεδρίες που αφορούν την προσφορά αυτή πρέπει να ολοκληρωθούν σε διάστημα τεσσάρων μηνών.

Επιστροφή χρημάτων εξαιτίας μη ολοκλήρωσης συνεδριών που αφορούν πακέτα με έκπτωση ΔΕΝ πραγματοποιείται.

Ισχύει ειδική τιμή για ανέργους και φοιτητές €30 + ΦΠΑ 17%, με την αποστολή των σχετικών εγγράφων (κάρτα ανεργίας και φοιτητικό πάσο αντίστοιχα).

Επικοινωνία

Συχνά, δεν είμαι άμεσα διαθέσιμη στο τηλέφωνο. Εφόσον συντρέχει σημαντικός λόγος, μπορείτε να στείλετε sms, μήνυμα στο messenger, viber, skype, what's app ή e-mail. Θα κάνω κάθε προσπάθεια να απαντήσω στο μήνυμά σας την ίδια ημέρα.

Αν πρόκειται για κάποιο επείγον ζήτημα και δεν καταφέρνετε να με εντοπίσετε, παρακαλώ καλέστε τον οικογενειακό σας ιατρό ή το κοντινότερο κέντρο με επείγοντα και ζητείστε να επισκεφθείτε 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 το κρίνετε αναγκαίο.

Παραπομπές

Αν κρίνω πως δεν είμαι ικανή να σας βοηθήσω, λόγω του είδους του προβλήματος που αντιμετωπίζετε ή λόγω της κατάρτισης και των δεξιοτήτων μου οι οποίες ενδέχεται να μην είναι επαρκείς στην συγκεκριμένη περίπτωση, θα σας παραπέμψω σε έναν ψυχίατρο ή άλλο συνάδελφο θεραπευτή.

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 για λόγους εκπαιδευτικούς ή εποπτείας. 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.

Οι θεραπευόμενοι έχουν επίσης το δικαίωμα να ηχογραφούν οι ίδιοι τις συνεδρίες τους για αυστηρά προσωπική τους χρήση.

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 σε άλλους μόνο με την συναίνεση του θεραπευόμενου (ή των νομικά υπευθύνων γι' αυτόν ή αυτήν). Εξάιρεση 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.

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 ΔΩΡΕΑΝ.

Η ψυχοθεραπεύτρια έχει το δικαίωμα να λήξει την διαδικασία πάντα κατόπιν συζήτησης μαζί σας, εφόσον αθετείτε τους παραπάνω όρους, δεν σέβεστε την ιδιωτικότητα και τα προσωπικά της όρια 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: _____

Ονοματεπώνυμο: _____

Υπογραφή: _____

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Carpon, 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.