**Μαρία Μαγγανάρη**

**Προσωποκεντρική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική**

**Συμβόλαιο υπηρεσιών ψυχοθεραπείας**

Το συμβόλαιο αυτό περιέχει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις επαγγελματικές μου υπηρεσίες και τις σχετικές διαδικασίες. Παρακαλώ διαβάστε το προσεκτικά και ζητήστε 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 αντίξοων 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 τουλάχιστον 15-42 συνεδρίες με συχνότητα μια φορά την εβδομάδα (διάστημα 4-7 μηνών), ώστε να γίνουν αισθητά τα αποτελέσματα (Cappon, 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 συνεδρία γνωριμίας διαρκεί 30 λεπτά και παρέχεται ΔΩΡΕΑΝ.

Ο πρώτος κύκλος συνεδριών περιλαμβάνει 15 συναντήσεις, μετά το πέρας του οποίου θα πραγματοποιήσουμε μια ανατροφοδότηση και θα αποφασίσουμε ενδεχομένως για την έναρξη ενός νέου κύκλου συνεδριών με την ίδια ή πιο σπάνια συχνότητα. Κάθε συνάντηση είναι διάρκειας αυστηρά **50 λεπτών** και επαναλαμβάνεται μία φορά την εβδομάδα. Συστήνεται η ημέρα και ώρα της συνεδρία σας να παραμένει σταθερή, εναλλακτικά καθορίζεται μέχρι την Κυριακή το βράδυ για την επόμενη εβδομάδα. Έχετε το δικαίωμα να προσκαλέσετε ένα άτομο με το οποίο θέλετε να συζητήσουμε θέματα που σας απασχολούν, σε μία συνεδρία σας.

Δέχομαι τους θεραπευόμενους στο γραφείο μου, στη διεύθυνση Γυμνασιάρχου Μαδιά 5, 82131, στην Χίο. Πραγματοποιώ όμως συνεδρίες και μέσω video κλήσης zoom, viber ή what’s app.

**Κόστος συνεδρίας και τρόποι πληρωμής**

Το κόστος για την ατομική συνεδρία ανέρχεται στα €50 (συμπ. Φ.Π.Α. 17%).

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

* Με την υπηρεσία IRIS, σκανάροντας τον παρακάτω QR code μέσω της εφαρμογής Mobile Banking:



* ή με **Quick Pay** χρησιμοποιώντας την πιστωτική ή την χρεωστική σας κάρτα, στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://pay.vivawallet.com/mariamanganari>.

Οι αποδείξεις αποστέλλονται ηλεκτρονικά στην διεύθυνση e-mail που έχετε υποδείξει στο ιστορικό θεραπευόμενου.

Υπάρχει η επιλογή του να προπληρωθεί ένα πακέτο με έκπτωση:

**5 συνεδρίες με 10% έκπτωση: €225 από €250** (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 20% έκπτωση: €600 από €750** (συμπεριλαμβανομένου Φ.Π.Α. 17%).

**Οποιαδήποτε τυχόν έξοδα από διαφορετική τράπεζα, σας χρεώνουν εξ’ ολοκλήρου (συνήθως €3).**

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 €35** (συμπ. Φ.Π.Α. 17%), με την αποστολή των σχετικών εγγράφων (κάρτα ανεργίας και φοιτητικό πάσο αντίστοιχα).

**Ακυρώσεις - Καθυστερήσεις**

**Αν μια συνεδρία έχει κανονιστεί και την ακυρώσετε τις τελευταίες 24 ώρες την χρεώνεστε κανονικά, εκτός και αν συντρέχει σοβαρός λόγος υγείας.** Αν ειδοποιήσετε για την ακύρωσή της τουλάχιστον 24 ώρες νωρίτερα, εφόσον είναι δυνατόν, θα προσπαθήσουμε να βρούμε άλλη χρονική στιγμή για να μεταφέρουμε τη συνεδρία μες στην ίδια εβδομάδα. Αν αργήσετε να φτάσετε ή να εμφανιστείτε στην online συνομιλία, η συνεδρία σας θα τελειώσει την προκαθορισμένη ώρα, χωρίς παράταση.

**Επικοινωνία**

Συχνά, δεν είμαι άμεσα διαθέσιμη στο τηλέφωνο. Εφόσον συντρέχει σημαντικός λόγος, μπορείτε να στείλετε sms, μήνυμα στο messenger, viber, 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 την Γραμμή 197 του Εθνικού Κέντρου Κοινωνικής Αλληλεγγύης, την Γραμμή 1018 του Κέντρου Ημέρας ΚΛΙΜΑΚΑ για την πρόληψη της Αυτοκτονίας, τον οικογενειακό σας ιατρό, το 100 ή στο κοντινότερο κέντρο με επείγοντα και ζητείστε να επισκεφθείτε έναν ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

**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 περίσταση, 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.

**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). 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.

**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 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:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Μαρία Μαγγανάρη

MSc in Person – Centred Counseling and Psychotherapy,

University of Strathclyde

Person – Centred Family and Couples Therapy

P.E.T., T.E.T., T.T., M.B.A.

<https://mariamanganari.gr/>

Τηλ.: +30 22710 80945 - 6936790077