

Informacja dla uczestnika terapii

Psychoterapia jest to proces, w którym problemy psychiczne są rozwiązywane poprzez proces komunikacji oraz nawiązania relacji między pacjentem a wykwalifikowanym terapeutą.

Celem psychoterapii jest pomoc w przezwyciężaniu życiowych trudności i kryzysów.

Nasza Poradnia terapeutyczna U-Clinic oferuje pomoc i ciepłą atmosferę wszystkim naszym klientom. Podjęcie terapii jest ważnym krokiem w kierunku większej samoświadomości i bardziej satysfakcjonującego życia. Mamy nadzieję, że poniższy dokument udzieli odpowiedzi na nurtujące Państwa pytania.

Prosimy o dokładne zapoznanie się z treścią, jeśli będą Państwo potrzebowali klaryfikacji lub dodatkowych informacji prosimy porozmawiać o tym z terapeutą.

Konsultacja wstępna

Kiedy zgłoszą się Państwo do nas z prośbą o terapię pierwszym krokiem jest konsultacja wstępna. W czasie tej sesji wspólnie z terapeutą podejmiecie decyzję czy terapia jest dla Państwa najlepszą opcją rozwiązania problemu. Wtedy też, w ogólnym zarysie, przedyskutujemy Państwa powody zgłoszenia się na terapię, jak i naszą ofertę pomocy. Konsultacja wstępna może być przeprowadzona przez innego terapeuta niż terapeuta z którym będziecie Państwo później pracować.

Prosimy, aby klient stawił się na spotkanie punktualnie (nie za wcześnie ani za późno). Spotkania trwają 50 minut. Jeśli przybędą Państwo za wcześnie możliwe jest, iż ciągle będzie trwała poprzednia sesja terapeutyczna i nie będziemy w stanie otworzyć drzwi.

Ponadto, jeśli przychodzisz z osobą towarzyszącą prosimy, aby poczekała ona po za naszym budynkiem. Poczekałnia jest tylko dla klientów. Chcemy chronić prywatności wszystkich naszych klientów.

UWAGA: W związku z restrykcjami wszystkie sesje terapeutyczne mogą odbywać się zdalnie – proszę sprawdzić aktualne zalecenie wraz z administracją Together-Razem.

ONLINE

W terapii online korzystamy z systemu telemedycyny DOXY spełniającego rygorystyczne warunki bezpieczeństwa HIPPA. W przypadku terapii zdalnej prosimy zalogować się do poczekalni (WAITING ROOM) 5 minut przed i cierpliwie oczekiwać, kiedy terapeuta otworzy swój pokój.

Oto link służący do połączenia się: <https://togetherrazem.doxy.me>

CENNIK

Konsultacją wstępna (od 1 do 3 sesji) €50 od osoby za sesję

Psychoterapia indywidualna €50 od osoby za sesję/ €25 ze zniżką 50% po aplikacji

Psychoterapia w ramach programu „Nie jesteś Sam” 2021/2022 odbywa się ONLINE

jest BEZPŁATNA

Bezpłatnych jest tylko 6 sesji.



Sposób opłacania terapii

Terapia przez pierwsze 3 spotkania musi być opłacona z góry przed spotkaniem na konto Centrum Together-Razem IBAN IE10AIBK93638346461002 z dopiskiem swojego nazwiska (wyślij potwierdzenie wpłaty na info@together-razem.org)

Za terapie możesz też zapłacić rejestrując się online na stronie www.together-razem.org lub korzystając z PayPal płacąc na konto email: info@together-razem.org lub szybkim linkiem: www.paypal.me/uclinic

Wpłata z góry jest niezbędna i została wprowadzona z powodu częstych odwołań wizyt. Wpłata musi znaleźć się na koncie Together-Razem min. 48 godzin przed planowanym spotkaniem w przeciwnym razie konsultacja się nie odbędzie.

Zniżka na terapię 50 %

Po odbytej konsultacji wstępnej każda osoba mająca trudności w dokonywaniu pełnej odpłatności za terapię może złożyć aplikację o zwolnienie z 50 % kosztów na podstawie braku zatrudnienia, niepełnosprawności, dochodu tygodniowego poniżej €350, trudnej sytuacji materialnej. Aplikacja musi zostać złożona na druku Together-Razem wraz z dokumentacją potwierdzającą dochody całej rodziny. Czas na rozpatrzenie aplikacji wraz z pełną dokumentacją to 14 dni.

Formularz oceny wstępnej

Przed pierwszym spotkaniem lub podczas pierwszego spotkania otrzymają Państwo formularz oceny wstępnej. Prosimy o jak najdokładniejsze i jak najuczciwsze wypełnienie formularza oraz przyniesienie go ze sobą na kolejną wizytę. Formularz pomaga terapeutom zapoznać się dokładniej z problemami i ustalić jak najlepszą formę pomocy. Formularz oceny wstępnej jest poufny i nie będzie udostępniany osobom trzecim.

Czas oczekiwania

Po konsultacji wstępnej będziecie Państwo zapisani na listę oczekujących na regularne, cotygodniowe spotkania terapeutyczne. Terapia rozpocznie się najszybciej jak to będzie to możliwe. Prosimy o niezwłoczny kontakt w przypadku zmiany adresu e-mail, numeru telefonu itd., lub w przypadku rezygnacji z terapii.

Sesje terapeutyczne

Naszym celem jest, aby Państwo uczęszczali w sesjach terapeutycznych regularnie w ten sam dzień tygodnia, o tej samej godzinie, ustalonej wspólnie z terapeutą.

Sesja terapeutyczna trwa 50 minut, rozpoczyna się i kończy o tych samych godzinach wcześniej ustalonych, chyba, że terapeuta zgodzi się na inne ustalenia.

Odwołanie wizyty

W razie niemożliwości przybycia w wyznaczonym terminie, prosimy o niezwłoczny kontakt z terapeutą lub biurem U-Clinic z przynajmniej 48-godzinnym wyprzedzeniem. Jeśli otrzymamy powiadomienie o



niemożliwości uczęszczania na terapię z mniejszym niż 48-godzinnym wyprzedzeniem, lub jeśli ominą Państwo jedno ze spotkań może to powodować problemy w sprawnym funkcjonowaniu Poradni, jak również zaburzać pracę terapeuty. W takim wypadku będą musieli Państwo ponieść koszty sesji, która się nie odbyła. Jeśli z jakichś przyczyn nie odbędą się dwie kolejne sesje i nie było kontaktu ze strony klienta, będziemy próbować kontaktować się z Państwem w celu uzgodnienia kolejnego dogodnego terminu, a następnie wyślemy do Państwa list z prośbą o informacje, aby uprzedzić że po 7 dniach zamkniemy formalnie proces terapii. Po zamknięciu epizodu leczenia, jeśli Państwo ponownie będziecie chcieli wrócić potraktujemy Was, jako nowych klientów. W przypadku braku jakiegokolwiek kontaktu z U-Clinic uznajemy, iż proces terapeutyczny zostaje zatrzymany. Jeśli macie Państwo ważne powody opuszczenia sesji prosimy o kontakt z biurem i przedyskutowanie tej sytuacji z Państwa terapeutą. W przypadku opuszczenia sesji należy liczyć się z utratą stałego dotychczasowego terminu terapii.

UWAGA: Prosimy, o co najmniej 48 godzinne odwoływanie wizyt. W przypadku krótszego terminu odwołania wizyty, pełna kwota za sesje zostanie naliczona.

Czas trwania terapii.

Czas trwania terapii zależy od bardzo wielu czynników, głównie od rodzaju problemów, z którymi pacjent się boryka, jak również od chęci i zaangażowania w terapię. Wiele czynników odgrywa rolę w procesie terapeutycznym, np. wsparcie rodziny i przyjaciół, czynniki stresogenne, inteligencja oraz samoświadomość.

Terapeuci zakontraktowani przez naszą Poradnię pracują w różnych nurtach terapeutycznych takich jak systemowa, humanistyczna, terapia Gestalt. Są to zazwyczaj terapie długoterminowe. Terapia może trwać nawet i 2 lata.

Psychoterapia poznawczo-behawioralna (CBT), która stosujemy do leczenia uzależnień, jest zazwyczaj terapią krótkoterminową, a program terapii podstawowej trwa 39 tygodni.

Zasada Poufności

Cały proces psychoterapii, (czyli fakt korzystania z terapii, omawiane problemy, itd.) objęty jest zasadą poufności. Wszystkie informacje przekazane terapeutcie objęte są tajemnicą zawodową. Odstępstwo od tej zasady następuje tylko wtedy, gdy:

- Klient poprosi o przekazanie informacji o terapii osobom trzecim;
- W przypadku nakazu sądowego;
- W przypadku krzywdzenia dzieci;
- W przypadku istotnego zagrożenia dla życia i/lub zdrowia klienta lub innych osób.

Przechowywanie i Ochrona Danych Osobowych

Zgodnie z surowymi zasadami poufności, Poradnia U-Clinic przechowuje Państwa dane osobowe: imię i nazwisko, dane kontaktowe i informacje dotyczące Państwa uczestnictwa w terapii. Wszystkie te dane są własnością U-Clinic i objęte są tajemnicą zawodową.

Dane przechowujemy do 8 lat. Macie Państwo prawo do wglądu w dokumentację zgodnie z GDPR. Wybrane informacje mogą być omawiane przez panel terapeutów w celu superwizji i rozwoju. Akceptując ofertę U-Clinic, rozumieją Państwo procedury i zgadzają się na przechowywanie przez nas danych osobowych.



Kodeks etyczny

Terapeuci Poradni przestrzegają kodeksu etycznego Irish Association for Counseling and Psychotherapy (IACP) oraz The Irish Association for Humanistic and Integrative Psychotherapy (IAHIP), który zawiera między innymi:

- Pełne poszanowaniem Państwa poufności (prywatności) oraz autonomii (prawa dokonywania wyborów),
- Pracę w ramach naszych osobistych kompetencji i umiejętności,
- Ciągłe doskonalenie umiejętności,
- Regularne uczestnictwo w superwizjach, w najlepszym Państwa interesie, jako uczestnika terapii.

Superwizja

Wszyscy nasi terapeuci poddawani się regularnej profesjonalnej superwizji (kontroli). Ten proces ma na celu wsparcie terapeuty w jak najlepszym i najbardziej skutecznym sposobie pracy z klientem. Superwizja zapewnia poczucie bezpieczeństwa tak terapeucie, jak i klientowi i jest objęta tajemnicą zawodową. Oznacza to, że terapeuta omawiając swoją pracę z superwizorem może omawiać problemy, z jakimi klient się boryka. Nie są natomiast ujawniane dane osobowe klienta.

Raporty zewnętrzne/zaświadczenia

Wszystkie prośby o wydanie zaświadczeń dotyczących uczestnictwa lub terapii w poradni muszą być złożone przynajmniej z 10 dniowym wyprzedzeniem. Zaświadczenie jest dodatkowo płatne €25, gdyż wymaga dodatkowej pracy terapeuty.

UWAGA: Nasza Poradnia nie przygotowuje raportów medyczno-prawnych, te wystawiane są wyłącznie przez uprawnionych do tego psychiatry lub lekarza.

Kontakt poza terapią

Prosimy o powstrzymanie się od kontaktu telefonicznego, mailowego oraz sms-owego pomiędzy sesjami terapeutycznymi, chyba, że uzgodniono inaczej z terapeutą

Ogólnie przyjęte jest, że nasi pracownicy oraz terapeuci widząc Państwa w miejscach publicznych lub poza poradnią będą unikać kontaktu w trosce o Państwa poufność.

Pytania oraz wątpliwości

Jeśli mają Państwo jakiegokolwiek wątpliwości lub pytania dotyczące terapii, zachęcamy do bezpośredniego kontaktu z terapeutą.

PODEJMUJĄC SIĘ TERAPII POTWIERDZASZ, ŻE AKCEPTUJESZ POWYŻSZE ZASADY.