

## Informacje 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.

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 zanim zaakceptują Państwo naszą ofertę regularnych sesji terapeutycznych. Jeśli będą Państwo potrzebowali klaryfikacji lub dodatkowych informacji prosimy porozmawiać o tym z terapeutą .

### Konsultacja wstępna

Rozpoczęcie terapii w U-Clinic przebiega w kilku etapach.

Kiedy zgłoszą się Państwo do U-Clinic z prośbą o terapię pierwszym krokiem jest konsultacja wstępna. W czasie tej sesji wspólnie z terapeutą podejmiecie decyzję czy terapia w U-Clinic jest dla Państwa najlepszą drogą terapii. 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 stawiał 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 dla klientów tylko. Chcemy chronić prywatności wszystkich naszych klientów.

### Cennik

Konsultacja wstępna (1 do 3 sesji)	€40 od osoby za sesję
Terapia indywidualna	€40 od osoby pracująca /€25 niepracująca
Terapia par	<b>€40 od osoby</b> pracująca /€25 niepracująca
Terapia grupowa	€20 za osobę za jedno spotkanie grupowe
Raport dla sądu, lekarza, pracodawcy	€180 za raport

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](mailto:info@together-razem.org))

Za terapie możesz też zapłacić rejestrując się online tutaj: <http://together-razem.org/serwisy/psychoterapia-w-poradna-u-clinic/zarejestruj-sie-na-terapię> / lub korzystając z PayPal płacąc na konto email: [info@together-razem.org](mailto:info@together-razem.org) lub szybkim linkiem: [www.paypal.me/uclinic](http://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 godz przed planowanym spotkaniem w przeciwnym razie konsultacja się nie odbędzie.

### **Formularz oceny wstępnej**

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 terapeutce 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. Pracownik U-Clinic może udzielić informacji odnośnie okresu oczekiwania.

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.

U-Clinic dostarcza kilka rodzajów terapii, takich jak Terapia Psychodynamiczna, Terapia Gestalt. Są to zazwyczaj terapie długoterminowe, trwające około 1-2 lata cotygodniowych sesji. Psychoterapia poznawczo-behawioralna (CBT), która stosujemy do leczenia uzależnień, jest zazwyczaj terapią krótkoterminowa.

### **Zasada Poufności**

Cały proces psychoterapii, (czyli fakt korzystania z terapii, omawiane problemy, itd.) objęty jest zasadą poufności. Wszystkie informacje przekazane terapeutce 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;
- Terapeuta jest zobowiązany etycznie lub prawnie do przekazania informacji na temat terapii;
- W przypadku istotnego zagrożenia dla życia i/lub zdrowia klienta lub innych osób.

### **Przechowywanie i Ochrona Danych Osobowych**

Zgodnie z surowymi zasadami poufności, U-Clinic przechowuje Państwa dane osobowe: imię i nazwisko, dane kontaktowe i raporty 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**

Personel poradni U-Clinic przestrzega 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 terapeuci w U-Clinic biorą udział w 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 (kontrolerem) 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 U-Clinic muszą być złożone przynajmniej z 10 dniowym wyprzedzeniem. Proszę zauważyć, że Poradnia U-Clinic nie przygotowuje raportów medyczno-prawnych, te wystawiane są wyłącznie przez uprawnionych do tego psychiatry lub lekarza medycyny. Możemy wystawić podstawowe raporty i zaświadczenia dla sądów, lekarza rodzinnego, pracodawcy na Państwa prośbę, ale nie są to raporty medyczno-prawne. Proszę zwrócić uwagę, że raporty te (zaświadczenia) są dodatkowo płatne.

### **Kontakt poza terapią**

Prosimy o powstrzymanie się od kontaktu telefonicznego, mailowego oraz sms-owego pomiędzy sesjami terapeutycznymi, chyba, że uzgodniono inaczej z terapeutą. W przypadku spóźnienia prosimy o kontakt telefoniczny z biurem, a nie bezpośrednio 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 U-Clinic w Centrum Together-Razem.

**POTWIERDZAM, ŻE W PEŁNI ROZUMIEM I AKCEPTUJĘ POWYŻSZE ZASADY.**

Podpis ..... Data ...../...../.....  
DD / MM / YYYY