

Kontrakt Terapeutyczny i Zgoda na Leczenie

PsychArts | Miletta Killam-Verreij Psycholog NIP | Psychotraumatolog

Kontrakt zawarty pomiędzy terapeutką Miletą Killam-Verreij a klientem
..... w dniu / / w zakresie terapii indywidualnej.

1. Zasady organizacyjne

1. Sesja terapeutyczna trwa 1 godzinę zegarową, oprócz sesji diagnostycznych lub rodzinnych, które są dłuższe (1,5 do 1,7 godziny).
2. Powiadamiasz terapeutkę, jeśli przewidujesz spóźnienie na sesję. W innym przypadku terapeutka może opuścić gabinet po 15 minutach od planowanej godziny rozpoczęcia sesji.
3. Twoje spóźnienie nie wydłuża czasu trwania sesji.
4. Cena jednej sesji jest zgodna ze stawkami De Nederlandse Zorgautoriteit (NZA) dla danego roku. Cena może ulec zmianie w trakcie trwania terapii. Terapeutka poinformuje Cię o tym co najmniej 2 miesiące wcześniej.
5. Płatności za sesję dokonuje się gotówką (przed sesją) lub przelewem (przed sesją). Odwołuj swoje sesje co najmniej 24 godziny przed planowaną godziną ich rozpoczęcia. W innym przypadku terapeutka pobiera pełną opłatę za odwołaną sesję. Uwaga: ta zasada nie obowiązuje w przypadku nagłego i nieprzewidzianego zagrożenia zdrowia Twojego lub Twoich bliskich.
6. Regularnie opłacaj zakończone sesje. W przypadku zaległości w płatnościach terapeutka może zakończyć terapię.
7. Terapeutka nie ma obowiązku wystawiania rachunku za opłaconą usługę, ale na Twoją prośbę może wystawić fakturę na koniec miesiąca.
8. Ważne dla Ciebie informacje przekazuj terapeutce drogą telefoniczną. Terapeutka korzysta z innych kanałów komunikacji (SMS, e-mail, komunikatory internetowe), ale nie może obiecać, że będzie monitorowała je na bieżąco.
9. Nie pal w gabinecie terapeutycznym.
10. Możesz proponować zmianę w kontrakcie terapeutycznym. Zostanie ona wprowadzona, jeśli obie strony wyrażą na to zgodę.
11. Na Twoją prośbę terapeutka może wystawić zaświadczenie o uczestniczeniu w terapii lub jej zakończeniu.

Zobowiązania klienta: Klient zobowiązuje się do aktywnego uczestniczenia w sesjach oraz podejmowania prób wykonywania ustalonych zadań — pracy osobistej poza gabinetem. Klient zobowiązuje się do niepopelniania prób samobójczych przez czas trwania terapii. Klient zobowiązuje się do przychodzenia na terapię nie będąc pod wpływem alkoholu lub nielegalnych substancji psychoaktywnych. Klient zobowiązuje się do niestosowania agresji podczas sesji.

2. Zakres terapii

PsychArts oferuje wsparcie psychologiczne w szerokiej gamie trudności, w tym:

- Lęk i zaburzenia lękowe
- Depresja i obniżony nastrój
- Wypalenie zawodowe i stres przewlekły
- Trauma i PTSD (pourazowy stres)
- Trudności relacyjne i komunikacyjne
- Kryzysy życiowe i trudności adaptacyjne
- Problemy z tożsamością i poczuciem własnej wartości
- Trudności związane z migracją i zmianą kulturową
- Inne problemy psychiczne i emocjonalne wymagające wsparcia psychologicznego

Zakres i cel pracy terapeutycznej ustalany jest indywidualnie podczas sesji diagnostycznych.

3. Przebieg terapii

1. Terapia rozpoczyna się od spotkań diagnostycznych (około 2 do 3 spotkań). Terapeutka zada Ci kilka pytań i być może poprosi Cię o wypełnienie testów psychologicznych. Na tym etapie ustalisz wspólnie z terapeutką swój cel terapeutyczny oraz plan terapeutyczny.
2. Cel terapii to oczekiwany przez Ciebie rezultat lub zmiana. Cel powinien być zaakceptowany przez Ciebie i terapeutkę oraz realistyczny, tzn. możliwy do osiągnięcia poprzez działanie terapii.
3. Ustalony początkowy cel może ulec zmianie w trakcie terapii.
4. Plan terapeutyczny dostosowywany jest do indywidualnych potrzeb klienta. W zależności od rodzaju trudności może obejmować następujące fazy:
 - **Faza przygotowania i stabilizacji** - nauczysz się doraźnych sposobów radzenia sobie z trudnymi objawami oraz poznasz lepiej własne mocne strony.
 - **Faza pracy nad trudnościami** - praca nad źródłami problemu, zmiana wzorców myślenia, emocji i zachowania, przetwarzanie trudnych doświadczeń tam, gdzie jest to potrzebne.
 - **Faza utrwalania i integracji** - czas na przetestowanie zdobytych umiejętności w codziennym życiu i utrwalenie osiągniętych zmian.
5. Nie wszystkie fazy muszą być obecne w każdym procesie terapeutycznym. Struktura pracy dostosowywana jest na bieżąco do Twoich potrzeb i tempa.
6. Skuteczność terapii zależy od zaangażowania terapeutki oraz klienta.
7. W czasie terapii możliwe jest tymczasowe nasilenie się doświadczanych przez Ciebie objawów lub pojawienie się nowych. Jest to normalne i przejściowe.
8. W przypadku wystąpienia poważnego dyskomfortu psychicznego między sesjami możesz skontaktować się z terapeutką drogą telefoniczną w celu uzyskania wsparcia w stabilizacji emocjonalnej. Terapeutka jest dostępna pod telefonem każdego dnia do godziny 18:00. Korzystając z tego prawa, nie nadużywaj prywatności terapeutki.
9. W każdej chwili możesz przerwać terapię. Zakończenie terapii przed zrealizowaniem planu terapeutycznego może skutkować nawrotem trudności.
10. Niemożliwe jest prowadzenie terapii, jeśli znajdujesz się pod wpływem środków psychoaktywnych. Terapeutka może zakończyć sesję w momencie, gdy stwierdzi, że jesteś pod ich wpływem.

11. Pojawienie się skłonności samobójczych lub innych zachowań autodestrukcyjnych oznacza konieczność przerwania terapii i skierowania klienta na konsultację psychiatryczną do czasu zażegnania kryzysu.
12. Po zakończeniu terapii istnieje możliwość umówienia się na bezpłatne spotkanie w celu oceny trwałości rezultatów, w terminie dogodnym dla obu stron.

4. Obowiązki terapeutki

1. Dbanie o Twoje poczucie bezpieczeństwa w czasie sesji terapeutycznych.
2. Informowanie Cię o przebiegu, rokowaniach i konsekwencjach terapii w takim stopniu, aby umożliwić Ci podjęcie świadomej decyzji o kontynuowaniu terapii na każdym z jej etapów.
3. Dochowanie tajemnicy zawodowej, z której zwolnić terapeutkę może jedynie sąd lub uzasadnione podejrzenie poważnego zagrożenia zdrowia lub życia Twojego lub innej osoby.
4. Stosowanie bezpiecznych metod, których skuteczność została naukowo udowodniona lub jest poparta praktyką kliniczną.
5. Poinformowanie Cię, jeśli terapeutka planuje zastosować metody, w których stosowaniu jest mało doświadczona.
6. Stałe doszkalanie się i regularne korzystanie z superwizji. Jeśli terapeutka omawia na superwizji Twój problem, ma obowiązek przedstawić go w sposób uniemożliwiający ujawnienie Twojej tożsamości.
7. Zapewnianie Ci materiałów do zadań domowych, jeśli takie są potrzebne.
8. Polecanie Ci innych specjalistów, jeśli ich podejście lub doświadczenie lepiej odpowiada Twoim potrzebom.
9. Pilnowanie przestrzegania kontraktu i omawianie wszelkich odstępstw od niego.

5. Stosowane metody

Terapeutka stosuje podejście integracyjne, dobierając metody indywidualnie do potrzeb i sytuacji klienta. W pracy wykorzystywane są między innymi:

Terapia poznawczo-behawioralna (CGT) Praca nad wzorcami myślenia i zachowania, które podtrzymują trudności takie jak lęk, depresja czy wypalenie zawodowe.

Mindfulness (Uważność) Techniki skupiania się na chwili obecnej, redukujące stres i wspierające regulację emocjonalną.

Relaksacja i techniki somatyczne Techniki oddechowe, wyobrażeniowe i praca z ciałem wspierające redukcję napięcia i lęku.

Elementy IFS (Internal Family Systems) Podejście wspierające pracę z wewnętrznymi częściami osobowości, pomocne w zrozumieniu złożonych wzorców emocjonalnych.

Elementy podejścia narracyjnego i psychodynamicznego Praca z historią życia, znaczeniami i relacyjnymi wzorcami klienta.

Techniki EMDR Terapeutka stosuje wybrane techniki i protokoły wywodzące się z podejścia EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) jako element pracy z trudnymi wspomnieniami i reakcjami traumatycznymi. EMDR jest rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako skuteczna metoda pracy z traumą.

Terapia z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości (VR) PsychArts stosuje technologię wirtualnej rzeczywistości (VRRelax) jako wsparcie w procesie terapeutycznym. Sesje VR mogą być wykorzystywane do treningu relaksacji, ekspozycji na trudne sytuacje w bezpiecznym środowisku, treningu asertywności oraz redukcji stresu. Sesje VR są zawsze poprzedzone omówieniem i prowadzone pod nadzorem terapeutki.

6. Możliwe skutki niepożądane

W toku terapii mogą pojawić się przejściowe skutki niepożądane:

1. Tymczasowe nasilenie objawów lękowych, depresyjnych lub związanych z traumą.
2. Pojawienie się trudnych wspomnień, emocji lub doznań cielesnych w trakcie sesji lub między nimi.
3. Zmiana sposobu postrzegania siebie, innych lub przeszłych wydarzeń.
4. Tymczasowy dyskomfort wynikający z pracy nad trudnymi tematami.

Powyższe skutki mają charakter przejściowy i są normalną częścią procesu terapeutycznego. W przypadku ich wystąpienia omów je z terapeutką na najbliższej sesji lub skontaktuj się telefonicznie.

7. Zgoda na leczenie i ograniczenie odpowiedzialności

Sesje terapeutyczne niosą ze sobą zarówno korzyści, jak i zagrożenia. Terapia może znacznie zmniejszyć odczuwany stres, poprawić relacje i rozwiązać specyficzne problemy. Jednak żadne efekty terapeutyczne nie mogą być zagwarantowane ze względu na wiele zmiennych wpływających na przebieg procesu. Doświadczanie nieprzyjemnych uczuć i omawianie trudnych aspektów swojego życia są uznawane za ryzyko wpisane w proces terapeutyczny.

8. Granice poufności

To, o czym rozmawiasz podczas sesji terapeutycznej, jest poufne. Żadna treść sesji, zarówno ustna, jak i pisemna, nie może być udostępniana innej stronie bez Twojej pisemnej zgody.

Wyjątki od zasady poufności:

- **Obowiązek ostrzegania i ochrony** — jeśli ujawnisz plan wyrządzenia sobie lub innej osobie krzywdy, terapeutka ma obowiązek powiadomić rodzinę, możliwą ofiarę oraz organy prawne.
- **Wykorzystywanie dzieci i osób dorosłych wymagających szczególnej troski** — w przypadku ujawnienia lub podejrzenia nadużycia wobec dzieci lub osób niesamodzielnych terapeutka musi zgłosić tę informację do odpowiednich organów.
- **Prenatalna ekspozycja na substancje kontrolowane** — terapeutka ma obowiązek zgłaszania narażenia na substancje kontrolowane mogące zaszkodzić matce lub dziecku.
- **Małoletni** — rodzice lub opiekunowie prawni niepełnoletnich klientów mają prawo wglądu do akt klienta.
- **Ubezpieczyciele** — firmy ubezpieczeniowe mogą otrzymać informacje dotyczące świadczonych usług, w tym rodzaj usług, daty, diagnozę, plan leczenia i postęp terapii.

9. Zasady odwoływania sesji

Jeśli nie możesz przybyć na spotkanie, powiadom terapeutkę z co najmniej 24-godzinnym wyprzedzeniem. W przypadku odwołania sesji z mniejszym wyprzedzeniem lub niestawienia się bez powiadomienia zostaniesz obciążony pełnym kosztem zaplanowanej sesji, chyba że odwołanie wynika z nagłej choroby lub wypadku.

10. Klachtenregeling (Postępowanie skargowe)

Miletta Killam-Verreij jest członkiem Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) i jest objęta regulowanym postępowaniem skargowym zgodnie z Wkkgz.

Jeśli masz skargę dotyczącą świadczonej opieki i nie udało nam się jej wspólnie rozwiązać, możesz skontaktować się z niezależnym rzecznikiem skarg:

Centraal Bureau Klachtenmanagement in de Zorg (CBKZ) E-mail: klachten@cbkz.nl Telefon: 088 024 5190 Poczta: Antwoordnummer 570, 4200 WB Gorinchem

Rzecznik skarg skontaktuje się z Tobą w ciągu dwóch dni roboczych od otrzymania formularza skargi.

Podpisując ten kontrakt, potwierdzam, że zapoznałam/zapoznałem się z jego treścią, rozumiem ją i wyrażam zgodę na zawarte w nim zasady.

Podpis klienta:

Data: / /

PsychArts | Miletta Killam-Verreij Psycholog NIP | Psychotraumatolog  info@psycharts.nl

 06 44 46 02 96  www.psycharts.nl  Landgraaf, Limburg