

КОНТРАКТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ИЛИ ПСИХОТЕРАПИЮ

ОБЩЕЕ

Добро пожаловать в терапию! В этом документе изложены основные принципы совместной работы. Пожалуйста, прочитайте внимательно. Если какой-либо из пунктов вызывает у Вас вопросы, мы можем обсудить его. Ваша подпись под контрактом означает, что между нами имеется понимание и согласие со всеми пунктами контракта.

ЦЕЛИ, ПЛАНЫ И КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ ТЕРАПИИ

1. **Цели и планы терапии** обсуждаются и устанавливаются вместе с клиентом в момент решения о прохождении клиентом консультирования или психотерапии и подразумевают совместную работу ради разрешения трудностей клиента. Цели могут быть уточнены или доработаны в процессе терапии. Цели не могут быть заменены на совершенно другие без обсуждения, в одностороннем порядке (клиентом или психотерапевтом).

2. **Критерии успешности консультирования или психотерапии** дополнительно обсуждаются на первых консультациях. Чтобы психотерапия была успешной:

- ✓ Вы будете работать над тем, что мы обсуждаем, во время консультации и самостоятельно.
- ✓ Терапию должен оплачивать непосредственный клиент психотерапии. Это правило не распространяется на детей и подростков. Деньги – эквивалент Ваших усилий по преодолению собственных трудностей. Они организуют Вас и мотивируют на полноценную работу.
- ✓ Соблюдение частоты, регулярности и времени встреч. Процесс терапии можно сравнить с медикаментозным лечением. Если вы пропускаете таблетку, лечебный эффект снижается. Если Вы пропускаете сессии у психотерапевта, это отбрасывает нас назад в решении Ваших затруднений.

СЕТТИНГ

1. **Консультации происходят один, два или три раза в неделю** (во время активного процесса), далее - 1 раз в месяц, далее - поддерживающие встречи 1 раз в 3 месяца или при необходимости. Конкретика зависит от того запроса, с которым мы имеем дело. Встречи реже, чем один раз в неделю, на этапе активной терапии (не на этапе поддерживающей), к сожалению, сильно снижают эффективность работы и потому невозможны. Частота встреч предлагается исходя из понимания терапевтом трудностей клиента. Она может быть пересмотрена после обсуждения, но не может быть изменена в одностороннем порядке (только по желанию клиента).

2. **Продолжительность** курса психотерапии зависит от запроса. Клиент прекращает терапию, когда он и психолог понимают, что достигнуты цели психотерапии.

3. **Длительность** каждой встречи равна 60 (либо 90) минутам. В некоторых случаях время отдельной встречи может быть увеличено. Это случаи особо тяжелого душевного состояния клиента или кризисной ситуации, возникшей пока клиент проходит психотерапию. Решение о продлении встречи принимается психологом.

4. **Консультации планируются либо в одно и то же время, один и тот же день недели, либо по плавающему графику но учитывая пункт 1 данного раздела.** Это время считается Вашим "фиксированным". Оно может быть изменено по обоюдному согласию, при этом совершенно точно время и дни приема не могут постоянно "прыгать" по желанию клиента.

5. **Психотерапевт имеет право перенести время или дату встречи в связи с профессиональным повышением квалификации, участием в конференциях и профессиональных встречах.** Об этих событиях становится известно заранее. При этом психотерапевт, также, как и клиент, не имеет права постоянно менять дату и время встреч.

6. Если клиент пришел заранее, консультация все равно осуществляется в назначенное время. В оставшееся до сессии время клиент может подождать в приемной, расслабиться, выпить чай или кофе.

7. Если клиент пришел позже, время встречи с психологом сокращается на то количество минут, на которые клиент опоздал. Если психолог опоздал, время встречи продлевается на то количество минут, на которые психолог опоздал.

8. Есть несколько важных понятий: **неявка и отмена (или перенос) консультации.**

- Неявка означает, что клиент не явился в назначенное время и не предупредил.
- Отмена или перенос означает, что консультация отменяется или переносится на другое время. Несвоевременная отмена (или перенос) – это отмена (или перенос консультации) менее, чем за 24 часа.

9. При договоренности о долгосрочной психотерапии, клиент авансом оплачивает стоимость одной консультации. Эта сумма не возвращается и используется в следующих случаях:

- Неявка – 100% от суммы
- Несвоевременная отмена или несвоевременный перенос – 100% от суммы
- На последней (завершающей консультации) – 100% от суммы.

Если сумма предоплаты была использована в случае неявки или при несвоевременной отмене (переносе), на следующей встрече клиент доплачивает использованное, так, чтобы в запасе всегда была одна полностью оплаченная консультация.

На последней завершающей встрече необходимо подвести итоги. Если клиент решает прервать терапию в одностороннем порядке, он должен прийти на последнюю завершающую встречу. Если клиент не приходит, то я пишу для клиента все то же самое, о чем бы мы говорили на встрече (подводящее итоги письмо), и стоимость последней завершающей консультации не возвращается.

10. Консультация может быть отменена или перенесена не позднее, чем за сутки. То есть: если наша встреча с Вами запланирована на 19:00 вторника, не позднее 19:00 понедельника, накануне, Вы должны меня предупредить, что Вы не сможете присутствовать. Если этого не произошло, то клиент оплачивает пропущенную встречу в размере 100% от стоимости (используется сумма предоплаты).

Пожалуйста, примите к сведению, что эти правила созданы вовсе не для того, чтобы "наказать" клиента финансово, а для того, чтобы защитить время психолога и стимулировать мотивацию клиента для продолжения психотерапии.

Вы свободная и самостоятельная личность. Я приветствую эти качества у своих клиентов. Поэтому, если Вы считаете, что Ваши приоритеты на данном жизненном пути не психотерапия и работа по разрешению Ваших затруднений, это Ваше право.

11. Такое же правило распространяется на психолога. Если я сообщила Вам о переносе или отмене консультации менее, чем за 24 часа, ваша предоплата на следующую сессию сохраняется.

12. В случае Вашей неявки без каких-либо объяснений, я постараюсь выяснить у Вас, что произошло. Две неявки или несвоевременных отмены - это повод прекратить наши отношения, в случае, если обсуждение причин ни к чему не привело. В этом случае я поступлю так, как будто бы у нас состоялась последняя завершающая встреча: напишу Вам об итогах. При этом сумма последней консультации считается использованной.

13. Стоимость консультаций остается фиксированной и не меняется в зависимости от времени консультации или дня недели.

14. Если у Вас возникли финансовые затруднения, но Вы желали бы продолжить терапию, пожалуйста, обсудите это со мной. Вполне вероятно, мы сможем найти какие-то общие компромиссные точки о том, как отрегулировать оплату.

15. Отъезды и перерывы в работе:

- Предупредите меня о планируемом Вами отъезде за 2 встречи.

- Психолог имеет право взять перерыв в работе в следующих случаях: 1) на время ежегодного отпуска – до 30-ти календарных дней; 2) во время календарных праздников и выходных; 3) на время декретного отпуска по уходу за ребёнком; 4) по семейным обстоятельствам (смерть близких, заключение брака, во время лечения и пр.).
- Психолог сообщает клиенту о планируемом отпуске за две сессии вперёд.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПСИХОЛОГА

- Психолог имеет право на неприкосновенность и уважение частной жизни.
- Психолог имеет право ожидать и требовать справедливой компенсации за свою работу.
- Психолог имеет право запрашивать и получать релевантную (достоверную) информацию от клиента, о тех аспектах жизни, которые его беспокоят.
- Психолог имеет право получать релевантную информацию с разрешения клиента из других соответствующих источников (родственников, врачей и т.д.).
- Если запрос клиента относится к деятельности других специалистов, то психолог обязуется рекомендовать ему другого специалиста, квалификация и специализация которого соответствует необходимой клиенту помощи.
- Психолог имеет право звонить клиенту по организационным вопросам.

Психолог несет ответственность перед клиентом за:

- свой профессиональный уровень;
- соблюдение основных правил и принципов консультирования;
- предоставление психологической помощи в атмосфере уважения;
- достоверность информации, предоставляемой клиенту;
- предоставляемую информацию о трудностях клиента и направленности психологической работы, включая методы психотерапевтической работы;
- анализ происходящего в процессе сессии;
- соблюдение временных рамок сессии;
- соблюдение графика работы и заранее спланированную отмену или перенос сессии, только в случае объективной необходимости.

Психолог не несет ответственности перед клиентом за:

- то, каким образом клиент будет распоряжаться полученной информацией;
- те решения, которые принимает клиент;
- те чувства и эмоции, которые испытывает клиент (психолог лишь предлагает их осознавать и анализировать);
- его физическое состояние (психолог лишь предлагает осознавать и анализировать соматические реакции клиента).

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ КЛИЕНТА

- Несоввершеннолетние клиенты в возрасте с 14 лет имеют право посещать психолога самостоятельно без включения в психологическую работу родителей (законных представителей), при условии самостоятельной оплаты работы психолога.
- При условии, что работу психолога с несовершеннолетним (в возрасте до 18 лет) оплачивают родители (законные представители), то они являются полноправными участниками психологического процесса, и обязаны также посещать психолога. В этом случае психолог соблюдает все правила конфиденциальности, если несовершеннолетний не желает, чтобы родители (законные представители) знали что-либо о его психологическом процессе. Исключения составляют случаи, угрожающие жизни несовершеннолетнего.
- Если клиент получает консультации у других психологов или специалистов иного профиля (психиатр, невролог и пр.), клиент обязан информировать об этом психолога.
- Клиент имеет право прервать работу с психологом на любом её этапе, при этом ответственность за последствия и последующее психологическое состояние клиента ложится на самого клиента.
- Если клиент решает прекратить психологическую работу по собственной инициативе, то он обязуется уведомить об этом психолога лично, на одной из сессий.
- Клиент сообщает психологу о планируемом отпуске за две сессии вперёд.
- Клиент имеет право звонить психологу по организационным вопросам.

Клиент несет ответственность перед самим собой за:

- конструктивное использование (или неиспользование) времени сессии;
- готовность (или неготовность) рисковать и открываться перед психологом;
- чувства и эмоции, которые он переживает в процессе сессии и после неё;
- готовность (или неготовность) переживать дискомфорт, связанный с необходимостью изменений;
- выполнение (или невыполнение) рекомендаций психолога;
- применение (или неприменение) в жизни знаний и умений, полученных в процессе консультирования, а значит, за достижение (или не достижение) поставленных целей;
- использование своего энергетического, психического и интеллектуального потенциала для решения обозначенных трудностей в процессе психологической работы (на сессиях и между ними).

Клиент несет ответственность перед психологом за:

- своевременную и справедливую компенсацию работы психолога;

- достоверность информации, предоставляемой психологу;
- не нанесение физического ущерба себе, психологу и имуществу (кроме специальных предметов, которые могут использоваться в упражнениях) во время сессий и между ними. В случае намеренного или ненамеренного повреждения помещения или обстановки, клиент обязуется возместить стоимость причинённого ущерба;
- получение психологической помощи в здравом уме и твёрдой памяти: не принимать алкоголь во время сессии, не покидать её ранее установленного времени, а также не приходить на сессию под влиянием алкоголя, наркотических веществ или лекарственных препаратов, не назначаемых врачом;
- информирование психолога о приёме лекарств, назначенных врачом, об изменениях дозы принимаемых лекарств и об отказе от принимаемых лекарств;
- информирование психолога об изменениях в следующих аспектах своей жизни: работе, образовании, отношениях с родителями, родственниками, близкими друзьями, мужем (женой), сексуальными партнёрами;
- информирование психолога об изменениях в своём физическом и психологическом самочувствии;
- соблюдение временных рамок сессии;
- соблюдение графика работы и заранее спланированную отмену или перенос сессии, только в случае объективной необходимости.

ПРОЧЕЕ

1. У меня психологическое образование, а не медицинское, поэтому

- Не выписываю лекарств.
- Не ставлю диагнозы и не назначаю лечение.
- Моя помощь строится на специальном воздействии словом.
- При этом я могу порекомендовать Вам обратиться к врачу для назначения лечения. Это связано с тем, что многие психологические трудности имеют подкрепление со стороны организма. Если не помочь организму посредством приема лекарств, психотерапия может оказаться не настолько эффективной. Пример: депрессия. В некоторых случаях депрессии, справиться только усилиями психотерапии не получится, или результат отложится. Тогда я порекомендую Вам обратиться к коллеге для назначения медикаментозного лечения. Это ускорит процесс.

2. Я могу использовать описание Вашего случая в научных статьях в соответствующей профессиональной литературе, без указания Вашего имени.

3. Если Вам потребуется экстренная психологическая помощь, Вы можете мне позвонить по телефону, указанному для связи. Экстренная психологическая

поддержка по телефону имеет длительность до 30 минут и оплачивается в размере 50% от стоимости обычной консультации. В случае необходимости экстренно поговорить со мной, Вы:

- Пишите мне смс о необходимости разговора.
- Дождитесь ответа перед звонком мне. Учитывая, что наш разговор будет не запланированным, я могу быть занята.
- Оплачиваете стоимость экстренной консультации на банковскую карту.
- После этого мы с Вами созваниваемся.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Все, что Вы мне расскажите остается конфиденциальным. Исключения:

- Случай, если Вы можете нанести вред себе или другим людям.
- В случае обсуждения Вашего случая с коллегами. Ваши персональные данные не раскрываются. Описывается только сам случай без указания имен.

Клиент может звонить психологу по номеру: +79103265508

Психолог может звонить клиенту по номеру: _____, с _____ до _____.

В случае, если клиент не выходит на связь, психолог имеет право позвонить следующим лицам, обладающим информацией о том, что клиент посещает психолога, для уточнения причины отсутствия клиента на сессии:

Электронный адрес клиента: _____

Нижестоящая подпись свидетельствует о моём согласии на участие в психотерапевтическом процессе в соответствии с данными правилами:

Психолог _____ / Губерникова Кристина Николаевна _____

Клиент

/ _____

Дата подписания контракта:

_____._____.

