

## **Контракт на психотерапию (психотерапевтический контракт)**

*Контракт на психотерапию используется при договоренности о долгосрочной работе. Психотерапевтический контракт заключается в устной или письменной форме на первой, установочной сессии. Он помогает прояснить отношения «клиент-терапевт» и способствует созданию благоприятных отношений для терапии. Также контракт позволяет чувствовать себя свободнее и без негативных эмоций (в случае пропусков встреч и т.п.), и регулирует личные границы каждого и процесса в целом. Контракт базируется на принципе сотрудничества и обоюдного согласия.*

*Все, что здесь написано, касается как очных консультаций, так и консультаций по скайпу.*

### **Общее**

Добро пожаловать в терапию! В этом документе изложены основные принципы моей работы, как с психотерапевтической, так и деловой стороны. Пожалуйста, прочитайте внимательно, если какой-либо из пунктов вызывает у вас вопрос, мы можем обсудить его на ближайшей встрече. Ваша подпись под контрактом означает, что между нами имеется понимание и согласие со всеми пунктами контракта.

Наши отношения являются сугубо профессиональными. Я ценю и уважаю ваше время, ваши границы и интересы, и ожидаю, что вы будете ценить и уважать мое время, границы и интересы.

Психологическое консультирование и психотерапия имеют преимущества и риски. Невозможно описать весь процесс в общих словах: во многом он зависит от личности клиента и личности терапевта, а также от проблем, над которыми ведется работа. Психотерапия подразумевает большое количество времени, денег и усилий.

### **Цели, планы и критерии успешности терапии**

1. Цели терапии обсуждаются и устанавливаются вместе с клиентом на первой-второй консультации. Цели могут быть уточнены или доработаны в процессе терапии, но они не могут быть заменены на совершенно другие без обсуждения, в одностороннем порядке (клиентом или психотерапевтом).
2. После 1-ой установочной консультации или во время нее я предлагаю клиенту предварительный план терапии, в которой отражены основные этапы. План может быть как в письменном, так и в устном виде. Я всегда рада, если вы сотрудничаете уже на начальном этапе и вместе со мной обсуждаете план терапии.
3. Критерии успешности терапии: обсуждаются совместно на 1й-2й консультации. Чтобы психотерапия была успешной, вам придется очень много работать над тем, что мы обсуждаем, во время консультации и самостоятельно дома.

## Сеттинг

1. Консультации проходят один раз в неделю (в некоторых случаях, возможен вариант один раз в 2 недели), а также, в некоторых случаях, и как правило, на начальном этапе терапии, может быть предложен вариант два раза в неделю.

Изначально вам будет предложено от 5 до 20 недель (консультаций) в среднем. После чего, терапия может закончиться, либо продолжиться дальше. В таком случае, продолжительность ее также обсуждается индивидуально с клиентом.

В ряде случаев, по окончании терапии, и при необходимости, клиентам могут быть предложены поддерживающие (бустерные) сессии 1 раз в месяц, а затем 1 раз в 3 месяца. Частота поддерживающих сессий может обсуждаться, меняться и устанавливаться в зависимости от потребностей клиента. Поддерживающие (бустерные) сессии не являются обязательными.

Конкретика в данном вопросе зависит от того запроса, с которым мы имеем дело. В некоторых случаях эффективно встречаться два раза в неделю. Встречи реже, чем один раз в неделю, на этапе активной терапии, могут снижать эффективность работы и затягивать темп работы. Продолжительность курса психотерапии зависит от запроса и обсуждается в самом начале. Длительность каждой индивидуальной консультации равна 60 минут. Длительность каждой групповой консультации (парной, семейной) равно 1ч.30 мин.

2. Консультации проходят в одно и тоже же время, в один и тот же день недели. Это удобно для вас и для меня: нет необходимости созваниваться и уточнять друг у друга, все ли в силе. Это время считается вашим «фиксированным». Оно может быть изменено по обоюдному согласию, но совершенно точно время и дни приема не могут постоянно «прыгать» по желанию клиента или терапевта.

*Пожалуйста, не приходите раньше назначенного времени: я не смогу вас принять. Если вы придете позже назначенного времени, нашу встречу придется все равно закончить вовремя, потому что после вас у меня, как правило, запланирован следующий клиент, или что-то еще.*

3. Есть несколько важных понятий: неявка и отмена (или перенос) консультаций.
  - Неявка – это означает, что клиент не явился в назначенное время и не предупредил.
  - Отмена или перенос – это означает, что консультация отменяется или переносится на другое время.
  - Несвоевременная отмена (перенос) – отмена менее, чем за 24 часа.
4. Консультация может быть отменена или перенесена не позднее, чем за сутки. То есть: если наша встреча с вами запланирована на 18:00 четверга, то не позднее 18:00 среды накануне вы должны меня предупредить, что вы не сможете присутствовать. Если этого не произошло, то клиент оплачивает пропущенную встречу в размере стоимости одной консультации. Исключением являются форс-мажорные обстоятельства. В случае форс-мажорных обстоятельств оплачивать пропущенную встречу не надо.

Под форс-мажорными обстоятельствами в данном психотерапевтическом контракте понимаются непредсказуемые события, независящие от воли сторон, участвующих в договоренностях, но ведущее к невозможности исполнения договорных обязательств. Формально, форс-мажор определяется как обстоятельство, которое освобождает стороны, заключившие договор, от ответственности. Какие обстоятельства можно понимать как форс-мажорные, обсуждается индивидуально с каждым клиентом на первой или второй встрече.

*Пожалуйста, примите к сведению, что эти правила созданы вовсе не для того, чтобы «наказать» вас финансово, а для того, чтобы защитить мое время. Если вы задаетесь вопросом «а почему я должен платить за то, чего я не получил?», то подумайте о том, что в тот момент, когда вы договорились со мной о приеме, вы забронировали мое время, и не только то, которое мы проведем с вами вместе на сессии, но и дополнительное: я работаю над вашим случаем **до и после** вашего визита. И я не смогу «переиграть» свое время, потраченное на работу с вашим случаем по-другому, в случае, если вы приняли решение не приходить в назначенное время.*

*Перенос или отмена консультаций усложняет и откладывает на какое-то время терапевтический процесс. Если вы должны отменить или перенести консультацию, пожалуйста, сообщите мне об этом более, чем за 24 часа. При уведомлении позднее, мне довольно затруднительно организовать мое расписание.*

*Если вы не можете уведомить меня о переносе или отмене за 24 часа, вы будете должны оплатить отмененную консультацию в размере стоимости одной консультации (см. выше). Единственное исключение распространяется на экстренные случаи (выше форс-мажорные обстоятельства), о которых вы не могли знать заранее.*

5. Такое же правило распространяется и на меня. Если я сообщила вам о переносе или отмене консультаций менее, чем за 24 часа, или я не явилась в назначенное вам время, кроме экстренных случаев, следующая наша встреча будет для вас бесплатна.
6. В случае вашей неявки без каких-либо объяснений, я постараюсь выяснить у вас, что произошло. Две неявки или несвоевременных отмены – это может быть повод прекратить наши отношения, в случае, если обсуждение причин ни к чему не привело.
7. Консультации проходят как в очном формате, так и онлайн.

Очные консультации – это частные, индивидуальные или групповые психологические консультации, краткосрочные (помощь в решении проблем) и длительные (психотерапия), цель которых, помочь справиться с тяжелыми эмоциями, трудными жизненными ситуациями, разобраться в проблеме и найти решение. Встречи проходят в частном кабинете.

*(В настоящее время, частно я работаю только в городе Вильнюс и Висагинас. Время и дата согласовываются заранее). Я работаю со взрослыми, а также с детьми старше 14 лет (только после предварительной консультации родителей).*

Онлайн консультации – это консультации психолога в видео режиме по Skype (Viber, WhatsApp, Messenger и пр.). Онлайн консультации также эффективны, как и очные консультации психолога. Если Вы живете в другой стране или не имеете возможности приехать на прием лично, консультации по Skype - это возможность получить квалифицированную помощь психолога у себя дома.

#### **8. Что потребуется для онлайн консультации:**

- Установите программу Skype (Viber, WhatsApp, Messenger), если ее у вас нет, и проверьте работоспособность веб-камеры: должны быть и видео и звук.
- Если во время консультации вы находитесь в кафе (или другом шумном месте), пожалуйста, примите во внимание, что этот шум мешает работать, как мне, так и вам. Будет невозможно сделать часть упражнений (которые, скорей всего, вам нужны). Выбирайте, пожалуйста, более тихие места.
- Если вы записались на консультацию по скайпу, а потом на связь не вышли, не предупредили и пропали, то повторно я вас запишу только по предоплате 50% стоимости, которую не верну, если вы опять пропадете. Прошу понять и принять, что я не обязана повторно записывать клиентов, которые бронируют время и пропадают. Если вы приходите (выходите на связь), то в последствие вы оплачиваете только оставшиеся 50% стоимости консультации.
- Если вы новый клиент, вам будет предложена 20-30 минутная бесплатная предварительная встреча, на которой мы сможем познакомиться и обсудить в общих чертах ваш запрос, задать интересующие вопросы и получить на них ответы. Предварительная встреча не обязывает вас продолжать работу.
- Обеспечьте конфиденциальность данных со своей стороны (пользуйтесь отдельным почтовым ящиком, установите пароль на ваших устройствах).
- Если вам требуется срочная медицинская или психиатрическая помощь, обратитесь сначала к вашему лечащему врачу или к соответствующему специалисту. Консультация психолога онлайн не заменяет и не отменяет психиатрическое лечение при психических заболеваниях.

#### **Стоимость и оплата**

9. В связи с тем, что у меня может быть разнообразная ценовая политика, зависящая от времени дня (например, днем – дешевле, вечером – дороже и т.п.), чтобы избежать возможных недопониманий, стоимость встречи для конкретного клиента будет всегда одинакова и равна стоимости первого приема. Стоимость приема для новых клиентов может быть увеличена со временем или могут действовать какие-то акции, но стоимость вашего приема будет всегда одинакова.

То есть: если вы пришли ко мне впервые по более дешевой стоимости, а потом стоимость моих услуг увеличилась, то для вас стоимость все равно остается прежней, как было в первый раз.

10. Если мы закончили терапию, а потом, спустя несколько месяцев или лет, вы возвращаетесь, то стоимость приема будет равна действующим на момент обращения расценкам.
11. Оплата консультаций производится сразу после консультации. Если это оплата банковским переводом, то необходимо оплатить консультацию до наступления следующей консультации.
12. 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.
13. Способы оплаты: банковский перевод, наличные, PayPal, Revolut.

Данные для оплаты:

Получатель: Irina Mediucha

1) SEB банк: LT167044000497616118

2) Swed банк: LT137300010156051191

3) PayPal: Irina Mediucha, [irina.mediucha@gmail.com](mailto:irina.mediucha@gmail.com)

4) Revolut: Irina Mediucha, номер телефона: +37067661851, [irina.mediucha@gmail.com](mailto:irina.mediucha@gmail.com)

Пояснение к переводу: Услуги - индивидуальная консультация, можно написать по-английски individual consultation, либо просто латиницей ind.konsultacija.

14. На сегодняшний день стоимость консультаций:
  - индивидуальная консультация -30 евро/60мин.
  - групповая (семейная, парная) – 40 евро/1ч.30мин.

### **Взаимопонимание и сотрудничество**

1. Важно помнить, что всегда лучше сказать о том, что беспокоит, чем промолчать. Психотерапевтический процесс может вызывать много разных чувств, в том числе и неприятных. Все они являются важными для понимания процесса, поэтому если:
  - вам не нравится домашнее задание;
  - вы испытываете какие-либо чувства по отношению ко мне, к процессу в целом, к отдельным темам или упражнениям;
  - вам что-то не нравится в том, как мы работаем;
  - ваше эмоциональное состояние как-то изменилось за последнюю неделю – пожалуйста, расскажите мне об этом на ближайшей встрече.
2. Если вы решили закончить терапию или изменить ее цели, пожалуйста, сообщите мне об этом. Помните, что одностороннее решение об окончании терапии не всегда является единственно верным решением.

3. При условии, что на момент обращения ко мне, вы уже посещаете другого психолога или психотерапевта, я буду вынуждена вам отказать, до того момента, пока вы не завершите работу с другим специалистом.

### **Прочее**

1. Я не работаю со случаями злоупотребления наркотическими веществами или алкоголем, а также с детьми до 14 лет. Я не работаю со случаями серьезных психиатрических заболеваний.
2. Я могу отказать работать с каким-либо клиентом по любым причинам. В большинстве случаев я сообщу вам причину, но могу и не сообщить. Я порекомендую вам, к какому специалисту вы сможете обратиться.
3. Я не врач, и я не выписываю лекарств и медикаментов. При необходимости, я порекомендую вам специалиста, к которому вы сможете обратиться за медикаментозным лечением.

### **Конфиденциальность**

Все, что вы мне расскажете, остается сугубо конфиденциальным. Исключения:

- в случае, если вы можете нанести вред своей жизни или жизни других людей;
- в случае запроса суда или других органов;
- в случае супервизии или интервизии (обсуждение вашего случая с супервизором или коллегами), но здесь не раскрываются персональные данные: имя, фамилия, телефон, место работы и пр., только обсуждается сам случай.

Клиент: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

С кем можно связаться в случае возможного вреда для вашей жизни: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Skype: \_\_\_\_\_