

REGULAMIN
UCZESTNICTWA W TERAPII GRUPOWEJ
W PORADNI ZDROWIA PSYCHICZNEGO MARTA SZCZYGIELSKA- DZWOŃCZYK
UL. PAPUSZY 8A GORZÓW WIELKOPOLSKI

Psychoterapia grupowa jest metodą leczenia, która ma na celu doprowadzenie do zmian powodujących zmniejszenie lub usunięcie objawów chorobowych i przeżywanego cierpienia. Podczas pracy terapeutycznej mogą być obserwowane stany przejściowego pogorszenia psychosomatycznego, wynikające z przeżywanych emocji. Grupa jest pewnego rodzaju reprezentacją społeczeństwa, co oznacza, że problemy, jakie są napotkane przez uczestników terapii w życiu rodzinnym czy zawodowym, mogą zaistnieć również w relacjach wewnątrz grupy. Dzięki poznaniu i zrozumieniu wszystkich aspektów własnych relacji z innymi uczestnikami, a następnie- przeniesienie tej wiedzy do codziennego życia- zapoczątkowany zostanie proces pożądanych zmian.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE:

Psychoterapia grupowa prowadzona jest w podejściu integracyjnym uwzględniającym różne metody i techniki psychoterapii, stosownie do problemów pacjentów.

Grupa ma charakter półotwarty, co oznacza, że grupa nie ma stałego składu osobowego (będą mogły do niej dołączyć nowe osoby), ani ustalonego terminu zakończenia, w trybie jednego, dwugodzinnego spotkania raz w tygodniu. Uczestnictwo w niej trwa nie krócej niż 4 miesiące. Dopuszcza się możliwość powtórnego uczestnictwa w terapii po miesięcznej przerwie od jej zakończenia (w miarę posiadania wolnych miejsc).

Sesje będą odbywały się w każdy poniedziałek w godzinach 17.00 do 19.00 (120 min. bez przerwy). W grupie przewiduje się 10- 12 pacjentów. W sesjach terapeutycznych uczestniczyć będą psychoterapeuci: Alicja Jagoda i Izabella Olszewska.

W trakcie terapii opiekę medyczną nad pacjentami będzie sprawować w razie potrzeby lekarze Poradni.

Każdy pacjent zobowiązany jest do przygotowania pisemnego życiorysu i pozostawienie go w teczce w Poradni Zdrowia Psychicznego do 3 tygodnia od rozpoczęcia terapii. Każdy uczestnik terapii zobowiązany jest zapoznać się z życiorysami innych uczestników przed lub po sesjach (20 min.)

Każdy pacjent przed rozpoczęciem terapii ustala cele, nad którymi chciałby pracować. Przed zakończeniem terapii dokonuje podsumowania dotychczasowej pracy własnej i stopnia zrealizowania założonych celów, odczuwalnych efektów terapii.

ZASADY OBOWIĄZUJĄCE W GRUPIE:

1. **Dyskrecja-** wszystkich uczestników psychoterapii grupowej obowiązuje zachowanie tajemnicy dotyczącej ujawniania nazwisk, problemów, reakcji oraz faktów, których uczestnicy dowiadują się

w trakcie terapii. Niedozwolone jest wynoszenie żadnych materiałów związanych z leczeniem. Obowiązuje całkowity zakaz nagrywania i filmowania sesji grupowych.

2. **Komunikacja**- staraj się mówić o tym, co aktualnie przeżywasz. Unikaj oceniania, krytyki, dawania „dobrych rad” czy życzeń. Nie komentuj na bieżąco tego, co słyszysz na swój temat, skup się na doznawanych uczuciach i sygnałach płynących z ciała.
3. **Mówienie wprost**- mów tylko we własnym imieniu, zwracaj się bezpośrednio do konkretnej osoby, mów tylko do osób obecnych (nie o nich).
4. **Współuczestniczenie w życiu całej grupy**- unikaj tworzenia podgrup i par, nie utrzymuj relacji intymnych z osobami z grupy, szczególnie o charakterze seksualnym.
5. **Prawo do powiedzenia STOP**- jeśli nie czujesz się psychicznie gotowy- zawsze masz prawo do odmowy odpowiedzi i odmowy kontynuowania pracy terapeutycznej.
6. **Świadoma obecność**- w trakcie trwania terapii obowiązuje zakaz spożywania substancji zmieniających świadomość.
7. **Uczestnictwo**- podstawą efektywnej pracy własnej jest systematyczne uczestnictwo w spotkaniach grupy. Przekroczenie 3 nieobecności w ciągu trwania procesu (3 spóźnienia powyżej 5 min. równoznaczne jest z 1 nieobecnością) skutkuje skreśleniem z grupy / lub pracą pacjenta nad motywacją do terapii i sensem kontynuowania jej.
W przypadku rezygnacji z uczestnictwa w grupie, zasadą jest udział w jednej sesji po ogłoszeniu chęci odejścia z grupy aby omówić z grupą powody swojego odejścia, zrozumieć trudności i pożegnać się. Uczestnik jest zobligowany do opłacenia tej sesji, natomiast po tym czasie nie ponosi już żadnych kosztów.
8. Sesje grupowe mogą być uzupełniane terapią indywidualną.

Na sesjach telefony komórkowe są wyłączone. Nie spożywa się posiłków. Dopuszcza się spożywanie napojów (wody).

Sesje są odpłatne w formie opłaty miesięcznej z góry w wysokości 400 zł. Opłata obejmuje udział w dwóch sesjach tygodniowo po 60 minut każda, co daje osiem sesji w miesiącu. Nieobecność na sesji nie zwalnia pacjenta z odpłatności za nią.

Wszelkich informacji udzielają pracownicy Poradni pod numerem **796622221** oraz dostępne są na stronie internetowej Pracownia Psychoterapii Kuferek- www.psychoterapia-gorzow.net.pl.

Telefon kontaktowy- **6000821130**- pod ten numer należy zgłaszać nieobecność na sesji, chęć przerwania terapii.

Podjęcie terapii wg powyższego regulaminu oznacza jego akceptację.