



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Όροι θεραπευτικής σχέσης

Ένα δομημένο θεραπευτικό πλαίσιο είναι απαραίτητο για να δημιουργηθεί η θεραπευτική σχέση, η ασφάλεια και η εμπιστοσύνη, απαραίτητα στοιχεία για την αποτελεσματική ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική. Το θεραπευτικό πλαίσιο διέπεται από ορισμένους όρους, οι οποίοι συνθέτουν το θεραπευτικό συμβόλαιο στο οποίο δεσμευόμαστε και οι δύο να το τηρούμε, για να διεξάγεται αποτελεσματικά η θεραπεία και κυρίως για να προστατεύεστε εσείς ως θεραπευόμενος/η.

Είμαι πάντα διαθέσιμος, ανοιχτός και πρόθυμος να συζητήσουμε το “πώς” και το “γιατί” σε ότι σας απασχολεί. Ακολουθώ και επιδιώκω μία συνεργατική θεραπευτική σχέση κατά την οποία εργαζόμαστε για το καλύτερο δυνατό συμφέρον σας. Έχω εκπαιδευτεί και χρησιμοποιώ τρεις συνθετικές θεραπευτικές μεθόδους (γνωστική αναλυτική ψυχοθεραπεία, σωματικά επικεντρωμένη ψυχοθεραπεία Gestalt και συστημική οικογενειακή ψυχοθεραπεία).

Η θεραπευτική σχέση σας προσφέρει ένα ασφαλές πλαίσιο εμπιστοσύνης στο οποίο μπορείτε να μοιράζεστε και να επεξεργάζεστε σκέψεις, συναισθήματα και γεγονότα από τη ζωή σας στον βαθμό που αισθάνεστε εσείς βολικά. Ως θεραπευτής σέβομαι τους διαφορετικούς ρυθμούς ανάπτυξης και τις διαφορετικές ανάγκες του/της κάθε θεραπευόμενου/ης. Η θεραπεία μπορεί να είναι πηγή νέων οπτικών και συναισθηματικής ανακούφισης τόσο για τον/την θεραπευόμενο/η όσο και για τους οικείους τους (με έμμεσο τρόπο). Επεξεργαζόμενοι θεραπευτικά το αίτημα σας πιθανόν να ανακινηθούν βαθύτερες ψυχοσυναισθηματικές μετακινήσεις οι οποίες να φέρουν σημαντικές αλλαγές στη ζωή σας (για παράδειγμα συγκρούσεις, χωρισμοί κτλ). Ο ρόλος μου ως θεραπευτής είναι να εμπλουτίσω τον χάρτη των επιλογών σας και όχι να σας κατευθύνω στο ποιον ή ποιους από τους νέους δρόμους θα ακολουθήσετε. Αυτή η απόφαση είναι ευθύνη δική σας και μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας αποτελεί η ενδυνάμωση και η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας σας για την ασφαλή ανάληψη αυτής. Επίσης σκοπός μου ως θεραπευτής είναι να βοηθήσω στην



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

επούλωση τραυματικών εμπειριών και σχέσεων και παράλληλα η ενίσχυση και η ενδυνάμωση του δυναμικού σας.

Η πρώτη συνεδρία σκοπό έχει:

- Την γνωριμία μας
- Να διερευνηθούν οι λόγοι που σας έφεραν στην θεραπεία/συμβουλευτική
- Να σας δοθεί η ευκαιρία να ρωτήσετε οτιδήποτε θέλετε και να διευκρινίσετε σχετικά με την θεραπευτική διαδικασία
- Να ξεκινήσει η λήψη ιστορικού (η λήψη ενός πλήρους ιστορικού είναι μία απαραίτητη διαδικασία για την ασφαλή και αποτελεσματική θεραπεία η οποία ολοκληρώνεται στις πρώτες συνεδρίες αλλά εμπλουτίζεται καθ όλη την διάρκεια της θεραπείας)
- Να καθοριστεί η αρχική συχνότητα των συνεδριών και ο τόπος ή το μέσο στο διεξαγωγής τους.

Στο τέλος της πρώτης (ή μέσα στις επόμενες δύο μέρες) αποφασίζει τόσο ο/η θεραπευόμενος/η όσο και εγώ εάν θέλουμε να συνεργαστούμε.

Ο χώρος της θεραπείας

Οι θεραπευτικές συνεδρίες πραγματοποιούνται στο γραφείο μου στη Νέα Σμύρνη τις τρεις πρώτες εβδομάδες κάθε μήνα και διαδικτυακά την τελευταία εβδομάδα κάθε μήνα. Απαραίτητη προϋπόθεση για την δημιουργία ενός ασφαλούς θεραπευτικού πλαισίου είναι ο σταθερός χώρος. Σε περίπτωση ειδικού θεραπευτικού σχεδιασμού, αδυναμία μετακίνησης του/της θεραπευόμενου/ης ή ανάγκη για αξιολόγηση του/της θεραπευόμενου/ης στην οικογενειακή του/της εστία τότε κατ' εξαίρεση πραγματοποιώ επίσκεψη κατ οίκον. Σε περίπτωση που ο/η θεραπευόμενος/η αδυνατεί να προσέλθει στο γραφείο και η συνεδρία είναι απαραίτητη τότε πραγματοποιείται διαδικτυακά



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

(skype και messenger: Filippos Gkekis). Διαδικτυακά επίσης προσφέρω τις υπηρεσίες μου σε κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών και σε κατοίκους του εξωτερικού.

Διάρκεια συνεδρίας

Η ατομική θεραπευτική συνεδρία διαρκεί 50 λεπτά. Η διάρκεια της ατομικής συνεδρίας είναι 90 λεπτά εάν είναι βιωματική, σωματική ψυχοθεραπεία (εμβάθυνση σε ψυχικά τραύματα και διαγενεαλογική θεραπεία) και πάντα πραγματοποιείται δια ζώσης. Τέλος οι συνεδρίες ζεύγους και οικογένειας διαρκούν 90 λεπτά. Σε περίπτωση που ο/η θεραπευόμενος/ης καθυστερήσει την προσέλευση του/της, η συνεδρία ολοκληρώνεται την προκαθορισμένη ώρα και δεν παρατείνεται.

Συχνότητα συνεδριών

Η συχνότητα των συνεδριών διαφοροποιείται ανάλογα τον/την θεραπευόμενο/η, τις ανάγκες του, το θεραπευτικό του αίτημα και το στάδιο της θεραπείας του. Συνήθως συστήνεται μία συνεδρία την εβδομάδα ειδικά τους πρώτους 6 μήνες. Η συχνότητα αυτή μπορεί να αυξηθεί (2-3 συνεδρίες ανά βδομάδα) σε περίπτωση καταστάσεων διαχείρισης κρίσεων ή να μειωθεί (2 συνεδρίες τον μήνα) αναλόγως το στάδιο της θεραπείας στο οποίο βρίσκεται ο θεραπευόμενος.

Ακύρωση/Αναβολή συνεδρίας

Το προγραμματισμένο ραντεβού ακυρώνεται μόνο για πολύ σοβαρούς λόγους. Στην περίπτωση αναβολής της προκαθορισμένης συνεδρίας από τον/την θεραπευόμενο/η ο θεραπευτής πρέπει να ενημερώνεται το αργότερο 24 ώρες πριν το ραντεβού. Σε αντίθετη περίπτωση η συνεδρία χρεώνεται (ισχύει ακόμα και στην περίπτωση που ο/η θεραπευόμενος/η έχει αποφασίσει να τερματίσει την θεραπεία του/της). Εξάιρεση αποτελεί σημαντικό απρόοπτο το οποίο είναι αδύνατον να προγραμματιστεί ή να προβλεφθεί (πχ ασθένεια). Στην περίπτωση όπου ο θεραπευτής αναβάλει το προκαθορισμένο ραντεβού σε διάστημα μικρότερο των 24 ωρών, τότε παρέχει την επόμενη



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

συνεδρία χωρίς χρέωση. Εξαιρέση αποτελεί, και για τον ίδιο, σημαντικό απρόοπτο γεγονός το οποίο δεν είναι εφικτό να προγραμματιστεί ή να προβλεφθεί. Στην διάρκεια της ψυχοθεραπείας είναι πολύ πιθανό χωρίς την ύπαρξη σοβαρού λόγου να μην θέλετε να έρθετε στην συνεδρία ή να νιώσετε ξαφνική αδιαθεσία, σε αυτή την περίπτωση είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για την εξέλιξη της θεραπείας και της προσωπικής σας ανάπτυξης να επιμείνετε στην προσέλευση σας.

Αμοιβή του θεραπευτή

Η αμοιβή επιφέρει μία ισότιμη σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου/ης με τον/την δεύτερο/η να νιώθει ασφάλεια και ελευθερία έκφρασης καθώς επίσης σηματοδοτεί και την αξία που επενδύει στην προσωπική του/της ανάπτυξη. Το ύψος και ο τρόπος καταβολής της αμοιβής καθορίζεται στην πρώτη συνεδρία και παραμένουν σταθερά εκτός ειδικών περιπτώσεων (πχ απρόσμενη ανεργία) κατά τις οποίες επαναπροσδιορίζεται με σκοπό να διαφυλαχτεί το θεραπευτικό πλαίσιο, να προστατευτεί η ψυχική υγεία του/της θεραπευόμενου/ης και να συνεχιστεί η προσωπική ανάπτυξη και η ευημερία του/της. Πλέον οι αποδείξεις εκδίδονται σε ηλεκτρονική μορφή οπότε αναλόγως την προτίμησή σας τις εκτυπώνω ή τις στέλνω στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο.

Διάρκεια της θεραπείας

Η διάρκεια της θεραπείας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (το αίτημα του/της θεραπευόμενου/ης, τους θεραπευτικούς στόχους, τα τραυματικά βιώματα του/της θεραπευόμενου/ης, την συναισθηματική ανθεκτικότητα του/της και πολλά άλλα). Συνεπώς το θεραπευτικό διάστημα κατά το οποίο θα ολοκληρωθεί η θεραπεία δεν μπορεί να οριστεί με ακρίβεια. Συνήθως μερικοί μήνες είναι απαραίτητοι για να εγκαθιδρυθεί μία ασφαλής θεραπευτική σχέση εμπιστοσύνης και να διερευνηθούν τα ερωτήματα: “Τι κάνω;”, “Πώς το κάνω;”, και να πραγματοποιηθούν αλλαγές σε επίπεδο δυσλειτουργικών ρόλων, μη λειτουργικών-



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

ανεπιθύμητων συμπεριφορών και έντονων δυσάρεστων συναισθημάτων. Συνήθως, για βαθύτερες, πυρηνικές, πιο σταθερές αλλαγές που αφορούν την ταυτότητα του ατόμου και το σκοπό της ζωής του και απαντήσεις στα ερωτήματα: “ποιος είμαι, πού πηγαίνω και γιατί;”, χρειάζονται ίσως χρόνια σε θεραπευτική διαδικασία. Τέλος, μετά από κάποιο διάστημα ατομικής ψυχοθεραπείας, ανάλογα με τις ανάγκες του/της θεραπευόμενου/ης και την κατάλληλη προετοιμασία ανοίγει το ενδεχόμενο να συνεχιστεί η ψυχοθεραπεία σε πλαίσιο ομαδικής ψυχοθεραπείας.

Διακοπή/ ολοκλήρωση θεραπείας

Ως θεραπευόμενος έχετε το δικαίωμα να σταματήσετε την θεραπεία όποτε το θελήσετε. Χρήσιμο είναι όμως να έχουμε στη διάθεση μας δύο συνεδρίες προκειμένου να ολοκληρωθεί η θεραπεία με ασφάλεια, να αξιολογηθεί η προσωπική πορεία ανάπτυξης, εάν έχουν ικανοποιηθεί τα αιτήματά σας και ίσως να τεθούν μελλοντικοί στόχοι. Τέλος συστήνω μία συνεδρία ανατροφοδότησης 6 μήνες μετά το τέλος της θεραπείας.

Εχεμύθεια-απόρρητο ψυχοθεραπευτικού πλαισίου

Δεσμεύομαι ηθικά, νομικά και δεοντολογικά να ακολουθώ και να εφαρμόζω πλήρως και απόλυτα το ψυχοθεραπευτικό απόρρητο και τον κώδικα δεοντολογίας. Οποιαδήποτε πληροφορία γνωρίζω για εσάς (από την θεραπευτική επικοινωνία, από ψυχομετρικά τεστ ή όποιο άλλο υλικό προκύψει κατά την διάρκεια των συνεδριών) την κρατάω στο αρχείο του γραφείου μου και δεν την επικοινωνώ σε κανέναν.

Το απόρρητο λύνεται στις παρακάτω περιπτώσεις και πάντα αφού πρώτα σας έχω ενημερώσει:

- Εάν υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι θα βλάψετε τον εαυτό σας και αφού πρώτα διερευνήσω όλες τις άλλες δυνατότητες.
- Όταν υπάρχει άμεσος κίνδυνος να βλάψετε κάποιον άλλον.



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Εποπτεία

Για την καλύτερη δυνατή και αποτελεσματική παροχή των θεραπευτικών υπηρεσιών μου βρίσκομαι σε εποπτεία και προσωπική θεραπεία. Τα παραπάνω θεωρώ ως απαραίτητες προϋποθέσεις για κάθε ψυχοθεραπευτή ώστε να είναι σε θέση να παρέχει τις υπηρεσίες του με ασφάλεια, αποτελεσματικότητα και σταθερότητα σε βάθος χρόνου. Οποιαδήποτε αναφορά στον επόπτη/ρια για θεραπευόμενους/ες γίνεται χωρίς να αποκαλυφθεί η ταυτότητά τους. Η εποπτική διαδικασία όπως και η ψυχοθεραπευτική διαδικασία διέπεται από την αρχή της πλήρους εχεμύθειας και του απορρήτου.

Επικοινωνία

Έχετε το δικαίωμα να επικοινωνείτε μαζί μου τηλεφωνικά τις καθημερινές μέρες (εκτός Σαββατοκύριακου) και ώρες 8:00 με 21:00 για προγραμματισμό, ακύρωση ή αναβολή συνεδριών. Σε έκτακτες μόνο περιστάσεις μπορείτε να επικοινωνήσετε και εκτός των παραπάνω ωρών για άμεση συμβουλευτική υποστήριξη. Δεν πραγματοποιούνται συνεδρίες τις επίσημες αργίες, τις μέρες του Πάσχα και των Χριστουγέννων (10-14 μέρες) και τον Αύγουστο (20-30 μέρες).

Ο/Η _____ έλαβα γνώση των παραπάνω, τα κατανοώ και αποδέχομαι τους όρους συνεργασίας όπως περιγράφονται στον παρόν έγγραφο.

Ημερομηνία: __/__/__

Υπογραφή θεραπευόμενου/νης: _____

Υπογραφή θεραπευτή: _____