



Όροι θεραπευτικού πλαισίου

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 κανόνες, 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 προστατεύεται εσύ ως θεραπευόμενος/η. Αντιλαμβάνομαι την έκταση του κειμένου αλλά θεωρώ υποχρέωσή μου να ενημερώσω άμεσα, αναλυτικά, και όσο γίνεται πιο ξεκάθαρα, για κάποια βασικά πράγματα πριν πάρεις την απόφαση να ξεκινήσεις ψυχοθεραπεία. Σε προσκαλώ να διαβάσεις το κείμενο αυτό και να σημειώσεις σκέψεις συναισθήματα και ότι άλλο θέλεις και να το δούμε μαζί στην επόμενη μας συνάντηση.

Είμαι πάντα διαθέσιμος, ανοιχτός και πρόθυμος να συζητήσουμε το “πώς” και το “γιατί” σε ότι σε απασχολεί. Υποστηρίζω και επιδιώκω μία συνεργατική θεραπευτική σχέση κατά την οποία εργαζόμαστε για το καλύτερο δυνατό συμφέρον σου. Χρησιμοποιώ τέσσερις θεραπευτικές μεθόδους (γνωστική αναλυτική ψυχοθεραπεία, σωματικά επικεντρωμένη ψυχοθεραπεία Gestalt, συστημική οικογενειακή ψυχοθεραπεία και τραυματοθεραπεία EMDR).

Η θεραπευτική σχέση σου προσφέρει ένα ασφαλές πλαίσιο εμπιστοσύνης στο οποίο μπορείς να μοιράζεσαι και να επεξεργάζεται σκέψεις, συναισθήματα και γεγονότα από τη ζωή σου στον βαθμό που αισθάνεσαι 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 σου πιθανόν να ανακινηθούν βαθύτερες ψυχοσυναισθηματικές μετακινήσεις οι οποίες να φέρουν σημαντικές αλλαγές στη ζωή σου (για παράδειγμα συγκρούσεις, χωρισμοί, επαγγελματική και οικονομική εξέλιξη, δημιουργία νέων σχέσεων κτλ). Ο ρόλος μου ως θεραπευτής είναι να εμπλουτίσω τον χάρτη των επιλογών σου και όχι να σε κατευθύνω στο ποιον ή ποιους από τους νέους δρόμους θα ακολουθήσεις. Αυτή η απόφαση είναι ευθύνη δική σου και μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας αποτελεί η ενδυνάμωση και η ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας σου για την ασφαλή ανάληψη αυτής. Επίσης σκοπός μου ως θεραπευτής είναι να βοηθήσω στην επούλωση τραυματικών εμπειριών και σχέσεων και παράλληλα η ενίσχυση και η ενδυνάμωση του δυναμικού σου και των αποθεμάτων σου.

Το θεραπευτικό ταξίδι ξεκινάει με την ατομική ψυχοθεραπεία και συνήθως συνεχίζει με την συμμετοχή σου σε μια ψυχοθεραπευτική ομάδα, μετά από 4-6 μήνες. Εκεί, θα έχεις την ευκαιρία να εμβαθύνεις τη



θεραπευτική σου διεργασία και να εξερενήσεις τη δυναμική των σχέσεών σου. Εφόσον αποφασίσουμε μαζί ότι αυτό είναι κατάλληλο για εσένα, θα σου παρέχω όλες τις απαραίτητες πληροφορίες.

Ο χώρος της θεραπείας

Οι θεραπευτικές συνεδρίες πραγματοποιούνται στο γραφείο μου στη Νέα Σμύρνη. Σε κάποιες περιπτώσεις οι συνεδρίες πραγματοποιούνται διαδικτυακά λόγω επαγγελματικών και εκπαιδευτικών περιστάσεων για τις οποίες θα ενημερώνεσαι εγκαίρως. Σε περίπτωση που ο/η θεραπευόμενος/η αδυνατεί να προσέλθει στο γραφείο η συνεδρία πραγματοποιείται διαδικτυακά. Διαδικτυακά επίσης προσφέρω τις υπηρεσίες μου σε κατοίκους απομακρυσμένων περιοχών και σε κατοίκους του εξωτερικού. Σε διάστημα 2 ετών οι συνεδρίες θα πραγματοποιούνται στο μεγαλύτερο ποσοστό τους διαδικτυακά.

Για τη διατήρηση της ροής και της σύνδεσης με τη θεραπευτική διαδικασία είναι ωφέλιμο τα κινητά να είναι στο αθόρυβο ή απενεργοποιημένα εκτός αν υπάρχει κάποιο επείγον ζήτημα. Πριν έρθεις στη συνεδρία οφείλεις να μην έχεις καταναλώσει αλκοόλ ή άλλες ουσίες. Το κάπνισμα δεν επιτρέπεται εντός του γραφείου και για λόγους θεραπευτικούς (πολλές φορές συνεισφέρει στο να μην βιωθούν συναισθήματα τα οποία είναι πολύ σημαντικό να βιωθούν και να εκφραστούν στο ασφαλές πλαίσιο της θεραπείας).

Διάρκεια συνεδρίας

Η ατομική θεραπευτική συνεδρία, η συνεδρία ζεύγους και οι οικογενειακές συνεδρίες διαρκούν 50 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. Η συχνότητα αυτή μπορεί να αυξηθεί (2-3 συνεδρίες ανά εβδομάδα) σε περίπτωση καταστάσεων διαχείρισης κρίσεων ή να μειωθεί (2 συνεδρίες τον μήνα) αναλόγως το στάδιο της θεραπείας στο οποίο βρίσκεται ο θεραπευόμενος. Δεν συνίσταται συχνότητα χαμηλότερη από 2 συνεδρίες τον μήνα λόγω χαμηλής αποτελεσματικότητας της ψυχοθεραπείας.



Ακύρωση/Αναβολή συνεδρίας

Στην περίπτωση αναβολής της προκαθορισμένης συνεδρίας από τον/την θεραπευόμενο/η ο θεραπευτής πρέπει να ενημερώνεται το αργότερο 5 μέρες 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 σοβαρός λόγος υγείας και αυτός όχι πάνω από 2 φορές το εξάμηνο. Στην περίπτωση όπου ο θεραπευτής αναβάλλει το προκαθορισμένο ραντεβού σε διάστημα μικρότερο των 5 ημερών, τότε παρέχει την επόμενη συνεδρία χωρίς χρέωση. Εξάιρεση αποτελεί, και για τον ίδιο, σοβαρός λόγος υγείας. Διατηρώ το δικαίωμα για λόγους εκπαιδευτικούς να ακυρώσω ή αν είναι δυνατόν να αναπληρώσω συνεδρία αφού έχω ενημερώσει τουλάχιστον 5 ημέρες πριν. Στην διάρκεια της ψυχοθεραπείας είναι πολύ πιθανό χωρίς την ύπαρξη σοβαρού λόγου να μην θέλεις να έρθεις στην συνεδρία ή να νιώσεις ξαφνική αδιαθεσία, σε αυτή την περίπτωση είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να επιμείνεις στην προσέλευση σου. Για οποιαδήποτε ρύθμιση ραντεβού, ακύρωση, αναπλήρωση κτλ επικοινωνείς αποκλειστικά με την συνεργάτιδα μου Βασιλική Κακάβα (6936897306) για την καλύτερη και πιο άμεση εξυπηρέτηση σου. Στην σελίδα μου www.gkekis.gr θα βρεις όλους τους τρόπους επικοινωνίας.

Αμοιβή του θεραπευτή

Η αμοιβή επιφέρει μία ισότιμη σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου/ης προκειμένου ο/η θεραπευόμενος/η να νιώθει ασφάλεια και ελευθερία έκφρασης καθώς επίσης σηματοδοτεί και την αξία που επενδύει στην προσωπική του/της ανάπτυξη. Το κόστος της συνεδρίας είναι 60 ευρώ και αναπροσαρμόζεται ανά εύλογα χρονικά διαστήματα.

Η καταβολή της αμοιβής πραγματοποιείται στο τέλος κάθε συνεδρίας με τους παρακάτω τρόπους:

1. Με κάρτα δια ζώσης ή on line (με ειδοποίηση πληρωμής μέσω email ή μηνύματος)
2. Μετρητά
3. Εθνική τράπεζα GR3201101530000015300278551 , (iris ΑΦΜ 127008639 ή τραπεζική μεταφορά) και
4. Alpha Bank GR3501403460346002101162580 (τραπεζική μεταφορά).

Σε περίπτωση εξ ολοκλήρου διαδικτυακών συνεδριών υπάρχει η δυνατότητα μηνιαίας καταβολής της αμοιβής.

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-ανεπιθύμητων συμπεριφορών και έντονων δυσάρεστων συναισθημάτων. Συνήθως, για βαθύτερες, πυρηνικές, πιο σταθερές αλλαγές που αφορούν την ταυτότητα του ατόμου, το σκοπό της ζωής του και απαντήσεις στα ερωτήματα: “ποιος είμαι, πού πηγαίνω και γιατί;”, χρειάζονται αρκετά χρόνια σε θεραπευτική διαδικασία.

Διακοπή/ ολοκλήρωση θεραπείας

Ως θεραπευόμενος/η έχεις το δικαίωμα να σταματήσεις την θεραπεία όποτε το θελήσεις. 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 σου και ίσως να τεθούν μελλοντικοί στόχοι. Ο κύκλος θεραπείας ολοκληρώνεται είτε με την διαδικασία κλεισίματος (όπως αναφέρω παραπάνω) είτε αν διακόψεις χωρίς να το επικοινωνήσεις (σε περίπτωση που δεν έχεις επικοινωνήσει μαζί μου για διάστημα 2 εβδομάδων θεωρώ ότι έχεις επιλέξει να διακόψεις την θεραπεία σου). Και στις δύο περιπτώσεις σε μελλοντική επιθυμία σου να συνεχίσεις το θεραπευτικό σου ταξίδι μαζί μου δεν θα ανταποκριθώ. Οι λόγοι που συμβαίνει αυτό είναι θεραπευτικοί και ισχύει στις περισσότερες περιπτώσεις με ελάχιστες εξαιρέσεις.

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 εσένα (από την επικοινωνία μας, από ψυχομετρικά τεστ ή όποιο άλλο υλικό προκύψει κατά την διάρκεια των συνεδριών) την διατηρώ στο αρχείο του γραφείου μου και δεν την επικοινωνώ σε κανέναν. Όλες οι πληροφορίες που μοιράζεσαι στις συνεδρίες παραμένουν αυστηρά απόρρητες, σύμφωνα με τον Κώδικα Δεοντολογίας του ΣΕΨ (Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων), της ΕΕΨΕ (Εθνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Ελλάδος), της EFTA (European Family Therapy Association) (οργανισμών των οποίων είμαι μέλος), τον GDPR (Γενικός κανονισμός προστασίας προσωπικών δεδομένων 2016/679), και την ελληνική νομοθεσία.

Δεσμεύομαι να λειτουργώ με επαγγελματισμό, σεβασμό και ενσυναίσθηση, παρέχοντας επιστημονικά τεκμηριωμένες υπηρεσίες και τηρώντας τους κανόνες δεοντολογίας. Η τήρηση του απορρήτου και η προστασία των προσωπικών δεδομένων αποτελούν βασικές αρχές της θεραπευτικής διαδικασίας. Διατηρώ το δικαίωμα ανώνυμης αναφοράς πληροφοριών στη διαδικασία της εποπτείας, η οποία αποτελεί



αναπόσπαστο κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας καθώς ενισχύει την εξέλιξη και την ασφάλεια της θεραπείας.

Εξαιρέσεις άρσης απορρήτου ισχύουν στις εξής περιπτώσεις:

- Άμεσος κίνδυνος για τη ζωή ή την ασφάλεια σου ή τρίτων.
- Αναφορά κακοποίησης ή παραμέλησης ανηλίκων.
- Εμπλοκή ή παροχή πληροφοριών σχετικά με κακουργήματα, σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία.
- Επίσημη δικαστική εντολή.

Σε περίπτωση άρσης του απορρήτου θα προηγηθεί ενημέρωσή σου. Σε περίπτωση που συναντηθείς με άλλους θεραπευόμενους στο χώρο του γραφείου δεσμεύεται ότι θα τηρήσεις και εσύ με τη σειρά σου το απόρρητο.

Εποπτεία

Για την καλύτερη δυνατή και αποτελεσματική παροχή των θεραπευτικών υπηρεσιών μου βρίσκομαι σε εποπτεία και προσωπική θεραπεία. Τα παραπάνω τα θεωρώ ως απαραίτητες προϋποθέσεις για κάθε ψυχοθεραπευτή/τρια ώστε να είναι σε θέση να παρέχει υπηρεσίες με ασφάλεια, αποτελεσματικότητα και σταθερότητα σε βάθος χρόνου. Οποιαδήποτε αναφορά στον/στην 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

Έχεις το δικαίωμα να επικοινωνείς τηλεφωνικά με την Κα Βασιλική Κακάβα (6936897306) καθημερινά εκτός Κυριακής από τις 10:00 έως τις 21:00 για προγραμματισμό, ακύρωση ή αναβολή συνεδριών. Σε έκτακτες μόνο περιπτώσεις μπορείς να επικοινωνήσεις και εκτός των παραπάνω ωρών για άμεση συμβουλευτική υποστήριξη μαζί μου (6974066551). Δεν πραγματοποιούνται συνεδρίες τις επίσημες αργίες, τις μέρες του Πάσχα και των Χριστουγέννων (10-14 μέρες) και τον Αύγουστο (20-30 μέρες).



ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΓΚΕΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Παρακαλώ συμπλήρωσε τα παρακάτω στοιχεία:

Διεύθυνση (περιοχή, οδό, αριθμό και ΤΚ) _____

Τηλέφωνο επικοινωνίας _____

Παρακαλώ συμπληρώστε το τηλέφωνο επικοινωνίας και το ονοματεπώνυμο ενός σημαντικού άλλου (το τηλέφωνο κάποιου κοντινού σας ανθρώπου τον οποίο εμπιστεύεστε και θα μπορούσα να επικοινωνήσω μαζί του σε περίπτωση που δεν είναι εφικτό να επικοινωνήσω μαζί σας)

_____ e mail _____

Πως μάθατε για μένα; ποιος σας σύστησε; _____

Ενημέρωση/συναίνεση για την προστασία προσωπικών δεδομένων

Ο Φίλιππος Γκέκης στα πλαίσια της συμμόρφωσης του με τον γενικό κανονισμό προστασίας προσωπικών δεδομένων της ευρωπαϊκής Ένωσης (ΓΚΠΔ-GDPR 2016/679) ο οποίος ισχύει από την 25/5/2018 χρησιμοποιεί τα προσωπικά σου δεδομένα (e-mail, τηλέφωνο, διεύθυνση κτλ) που μας έχεις ήδη διαθέσει για θεραπευτικούς λόγους. Τα εν λόγω στοιχεία σου τηρούνται σε αρχεία στα οποία έχουν εφαρμοστεί πρωτόκολλα ασφαλείας τα οποία εξασφαλίζουν τα απαιτούμενα επίπεδα προστασίας αυτών και θα χρησιμοποιούνται μόνο από τον Φίλιππο Γκέκη και δεν θα γνωστοποιούνται σε τρίτους.

Η δήλωση συγκατάθεσης σου θα τηρείται έως να ανακληθεί ρητά. Η ανάκληση μπορεί να λάβει χώρα ανά πάσα στιγμή είτε με τηλεφωνική επικοινωνία στο τηλέφωνο 697 406 65 51 είτε με έγγραφη επικοινωνία. Έχεις δικαίωμα πρόσβασης, διόρθωσης, διαγραφής, φορητότητας, περιορισμού της επεξεργασίας, εναντίωσης, ανάκλησης της συγκατάθεσης σου το οποίο μπορείς να ασκήσεις με αποστολή αίτησης στην διεύθυνση Θράκης 15 Νέα Σμύρνη 171 21 ή στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου gkekispt@gmail.com.

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

Ημερομηνία: __/__/__

Υπογραφή θεραπευόμενου/νης: _____

Υπογραφή θεραπευτή: _____