



Όροι Θεραπευτικού Πλαισίου στην Ομαδική Ψυχοθεραπεία

Η ομαδική ψυχοθεραπεία αποτελεί μια τεκμηριωμένη και αποτελεσματική μορφή θεραπείας — εξίσου αποτελεσματική με την ατομική ψυχοθεραπεία. Προσφέρει ένα ασφαλές πλαίσιο κοινωνικής υποστήριξης και αποδοχής, μάθησης γύρω από τις διαπροσωπικές σχέσεις και προσωπικής ανάπτυξης.

Ο Jacob Levy Moreno, δημιουργός του ψυχοδράματος —μιας μορφής ομαδικής ψυχοθεραπείας— έλεγε πως «αν ο Θεός ερχόταν στη γη, θα είχε μορφή ομάδας».

Αντιλαμβανόμαστε την έκταση του κειμένου, αλλά θεωρούμε υποχρέωσή μας να ενημερώνουμε άμεσα, αναλυτικά και όσο γίνεται πιο ξεκάθαρα για τα βασικά ζητήματα του πλαισίου της ομαδικής ψυχοθεραπείας, πριν από την ένταξή σου στην ομάδα. Σε προσκαλούμε να διαβάσεις το κείμενο, να σημειώσεις σκέψεις, συναισθήματα, ερωτήσεις ή σημεία που χρειάζονται διευκρίνιση, ώστε να τα συζητήσεις με τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτριά σου στην επόμενη συνάντηση.

Στόχοι της ομαδικής ψυχοθεραπείας

Στον πυρήνα της Θεραπείας βρίσκονται οι σχέσεις — ο τρόπος που έχουμε μάθει να σχετιζόμαστε. Οι σχέσεις τραυματίζουν, οι σχέσεις θεραπεύουν. Η θεραπευτική πορεία ξεκινά συνήθως από την εστίαση στη σχέση με τον εαυτό και στο πώς αυτή διαμορφώθηκε μέσα από την οικογένειά μας, περνάει στη σχέση μας με τους άλλους και φτάνει στη σχέση μας με τον κόσμο γενικότερα. Η διερεύνηση ενός συμπτώματος οδηγεί σύντομα στη σύνδεσή του με τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας και με τους άλλους.

Στόχος της ομαδικής Θεραπείας είναι, μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον πλούσιο σε αλληλεπιδράσεις, να διερευνηθούν πλήρως τα δυσλειτουργικά διαπροσωπικά μοτίβα επικοινωνίας και να ενισχυθούν και δοκιμαστούν νέα, πιο ωφέλιμα. Πέρα από τον στόχο της διαπροσωπικής μάθησης, που είναι κοινός για τα μέλη της ομάδας, κάθε μέλος εργάζεται παράλληλα και σε προσωπικούς στόχους· οι δύο αυτοί στόχοι συχνά αλληλοεπικαλύπτονται.

Ενδεικτικά, η ομαδική θεραπεία προσφέρει ευκαιρία για:

- Ανάπτυξη και βελτίωση της διαπροσωπικής επικοινωνίας
- Δοκιμή νέων συμπεριφορών μέσα σε ένα περιβάλλον αποδοχής

- Άμεση και αυθεντική συναισθηματική επικοινωνία
- Επίγνωση των προσωπικών κινήτρων, σκέψεων και συναισθημάτων
- Εξάσκηση στην κατανόηση των άλλων ανθρώπων
- Βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεικόνας
- Αλλαγές μέσα στην ομάδα, με την προσδοκία να μεταφερθούν και στην καθημερινότητα με τους σημαντικούς άλλους

Ο χώρος και ο τρόπος λειτουργίας της ομάδας

Οι ομαδικές συνεδρίες πραγματοποιούνται στον χώρο του ReConnect Therapy, μία φορά την εβδομάδα. Η ομάδα λειτουργεί 11 μήνες τον χρόνο· δεν πραγματοποιούνται συνεδρίες τις επίσημες αργίες, τις ημέρες του Πάσχα και των Χριστουγέννων και τον Αύγουστο, χωρίς δυνατότητα αναπλήρωσης για τα διαστήματα αυτά.

Η ομάδα είναι πάντα εκεί για εσένα και πραγματοποιείται ακόμα και αν παρευρίσκεται ένα μόνο μέλος.

Διάρκεια και συχνότητα συνεδρίας

Η ομαδική συνεδρία διαρκεί 100 λεπτά (μία ώρα και σαράντα λεπτά) και πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα. Σε περίπτωση καθυστέρησης της προσέλευσής σου, η συνεδρία ολοκληρώνεται στην προκαθορισμένη ώρα και δεν παρατείνεται.

Πλαίσιο συμπεριφοράς μέσα στην ομάδα

Δεν υπάρχει συγκεκριμένο θέμα για κάθε συνεδρία· ενθαρρύνεται να μιλήσεις για οτιδήποτε σε απασχολεί (π.χ. ζητήματα σχέσεων, συναισθήματα). Όταν μιλάει ένα μέλος, μιλάει μέχρι να αισθανθεί πλήρως κατανοητό και έπειτα μιλούν τα υπόλοιπα μέλη σχετικά με το τι σκέφτηκαν όσο άκουγαν, πώς ένιωσαν και κυρίως με ποιο δικό τους κομμάτι συνδέθηκαν με τον/τη συνθεραπευόμενο/η τους. Ο διάλογος που αναπτύσσεται προσφέρει έτσι μια πολύχρωμη εικόνα της κατάστασης του κάθε μέλους, με αποτέλεσμα να έχει περισσότερες πιθανότητες να κατανοήσει βαθύτερα αυτό που του συμβαίνει.

Η κουλτούρα του διαλόγου σέβεται κάθε φωνή, τόσο εσωτερική (σε κάθε θεραπευόμενο/η) όσο και εξωτερική (μεταξύ των μελών της ομάδας), με σκοπό να ακουστούν όλες. Όταν ακούς, είναι σημαντικό να μη διακόπτεις και να δίνεις ανατροφοδότηση στο μέλος που μίλησε έχοντας πάντα στο μυαλό σου ότι τα συναισθήματα που σου δημιουργήθηκαν συνδέονται με δικά σου θέματα – μιλάς δηλαδή σε σύνδεση με τον εαυτό σου και με το πώς ένιωσες ακούγοντας το άλλο μέλος. Στόχος είναι η σύνδεση και η αυτογνωσία, όχι η επίκριση, το ντρόπιασμα ή η γελοιοποίηση.

Στο ίδιο πλαίσιο εκφράζονται όλα τα συναισθήματα, ακόμα και ο θυμός· είσαι λοιπόν ελεύθερος/η να εκφράζεις τα συναισθήματά σου, ευχάριστα και δυσάρεστα, αυθεντικά προς τα υπόλοιπα μέλη. Ενθαρρύνεσαι να αποκαλύπτεις τον εαυτό σου –κάτι απαραίτητο για να ωφεληθείς από τη θεραπεία– όμως επιλέγεις πάντα τον δικό σου ρυθμό αυτοαποκάλυψης. Ποτέ δεν πιέζεσαι να προχωρήσεις σε εξομολογήσεις.

Επειδή η άμεση ανατροφοδότηση χωρίς επίκριση και με εστίαση στο προσωπικό βίωμα δεν συνηθίζεται στην κουλτούρα μας, στην αρχή είναι φυσικό να νιώσεις φόβο ή άγχος μπροστά σε αυτόν τον νέο τρόπο επικοινωνίας. Με τον καιρό, θα παρατηρήσεις ότι αυτός ο τρόπος σε φέρνει σε όλο και πιο βαθιά και ουσιαστική επαφή με τους γύρω σου. Απαγορεύονται αυστηρά οι διακρίσεις ανάμεσα στα μέλη με κριτήριο την καταγωγή, την εθνικότητα, την ιδεολογία, το χρώμα, το φύλο ή τη θρησκεία, καθώς και κάθε εκδήλωση σωματικής ή λεκτικής βίας.

Όρια μέσα στην ομάδα

Η θεραπευτική ομάδα δεν αποτελεί πλαίσιο για να κάνει κανείς φίλους ή να βρει σύντροφο. Είναι ένα εργαστήριο, μια πρόβα για την καθημερινότητα, μέσα από το οποίο μαθαίνουμε τρόπους να δημιουργούμε ουσιαστικές σχέσεις αμοιβαίας ικανοποίησης στη ζωή μας έξω από την ομάδα. Υπάρχει ο κίνδυνος η «πραγματική» ζωή να υποκατασταθεί από τη μάθηση που την προετοιμάζει· γι' αυτό οι ερωτικές σχέσεις ανάμεσα σε μέλη της ομάδας απαγορεύονται και αποτελούν λόγο διακοπής της συμμετοχής και παραπομπής σε άλλη ομάδα. Οποιαδήποτε υποομάδα δημιουργείται εμποδίζει τη θεραπεία, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό τα συναισθήματα και οι πληροφορίες που αφορούν τις σχέσεις των μελών να εκφράζονται και να επεξεργάζονται μέσα στην ομάδα – αυτός είναι και ο πλούτος που προσφέρει η ομαδική διαδικασία.

Αν συναντηθείτε με άλλα μέλη εκτός της ομάδας, σε προτρέπουμε να μοιραστείτε με την ομάδα τις σχετικές πληροφορίες. Σε περίπτωση ατομικής συνεδρίας ανάμεσα σε δύο ομαδικές, είναι σημαντικό στην επόμενη ομαδική συνεδρία να αναφερθεί –στον βαθμό που νιώθεις έτοιμος/η και ασφαλής– τι συζητήθηκε στην ατομική.

Στην ομαδική θεραπεία συνήθως δεν εμφανίζεται άμεση ανακούφιση, ειδικά αν έχει προηγηθεί αποτελεσματική ατομική θεραπεία. Γι' αυτό αλλά και επειδή πρόκειται για ένα καινούριο περιβάλλον, ορισμένα μέλη βιώνουν άγχος στην αρχή και αμφισβητούν την αποτελεσματικότητα της ομάδας. Σε αυτή την περίπτωση σε προσκαλούμε να αναστείλεις την αρχική σου κρίση και να εκφράσεις τις αμφιβολίες σου μέσα στην ομάδα.

Δέσμευση και τακτική παρουσία

Όπως και σε κάθε είδος θεραπείας, στην ομαδική κεντρικό ρόλο έχει η δέσμευσή σου. Απαιτείται τουλάχιστον παρουσία στις πρώτες 12 συνεδρίες, ώστε να αποκτήσεις μια σαφέστερη αίσθηση για τη χρησιμότητα της ομάδας για εσένα.

Η συστηματική παρουσία και η ενεργητική συμμετοχή σου είναι πολύ σημαντικές, τόσο για την αποφυγή του ατομικού κόστους (κίνδυνος απομόνωσης, «χάνω το τρένο») όσο και του συλλογικού, καθώς η ομάδα χάνει τη συνοχή της χωρίς τη σταθερή παρουσία των μελών της. Η συνέπειά σου δείχνει επίσης τον σεβασμό σου στα άλλα μέλη και είναι ο τρόπος με τον οποίο ωφελείσαι τα μέγιστα από την ομαδική θεραπεία.

Είναι σημαντικό να έρχεσαι στην ώρα σου σε κάθε συνεδρία· αν για κάποιον απρόβλεπτο λόγο αυτό δεν είναι εφικτό, χρειάζεται να μας ενημερώσεις το συντομότερο δυνατόν, ώστε να μπορούμε να ενημερώσουμε τα υπόλοιπα μέλη στο ξεκίνημα της συνεδρίας. Ίσως υπάρξουν στιγμές που θα νιώσεις πως το τελευταίο μέρος όπου θα ήθελες να βρίσκεσαι είναι η ομάδα σου – σε αυτή την περίπτωση σε προσκαλούμε να εμπιστευτείς τη διαδικασία και να εκφράσεις στην ομάδα αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα. Τέτοιες στιγμές αποτελούν συχνά σημαντικές ευκαιρίες θεραπευτικής εργασίας και, μέσα από αυτές, ελευθέρωσης.

Αμοιβή και τρόποι πληρωμής

Η συνδρομή της ομαδικής θεραπείας είναι μηνιαία και καταβάλλεται σε 11 δόσεις ετησίως, όσους δηλαδή μήνες λειτουργεί η ομάδα. Η συνδρομή καταβάλλεται προκαταβολικά, μέσα στις πρώτες 5 ημέρες του μήνα, και οφείλεται κανονικά ακόμα και σε περίπτωση απουσίας σου από κάποια συνεδρία.

Σε περίπτωση αναβολής συνεδρίας με ευθύνη του/της θεραπευτή/θεραπεύτριας, το αντίστοιχο ποσό επιστρέφεται ή, μετά από κοινή συμφωνία των μελών, η συνεδρία αναπληρώνεται.

Η συνέπεια στην καταβολή της συνδρομής είναι σημαντική: αν η καθυστέρηση υπερβεί τους 2 μήνες, η συμμετοχή στην ομάδα διακόπτεται. Αν προκύψει ανάγκη καθυστέρησης της πληρωμής, σε προτρέπουμε να επικοινωνήσεις μαζί μας εγκαίρως, ώστε να βρούμε μαζί την καλύτερη δυνατή λύση. Προσωρινή διακοπή από την ομάδα δεν προβλέπεται· εξαίρεση μπορεί να γίνει, ύστερα από συνεννόηση, μόνο για σοβαρούς λόγους υγείας, με ειδική συμφωνία ώστε να μην αποδεσμευτεί η θέση σου στην ομάδα.

Εχεμύθεια και απόρρητο ψυχοθεραπευτικού πλαισίου

Το ReConnect Therapy και οι Θεραπευτές/Θεραπεύτριες της ομάδας δεσμεύονται ηθικά, νομικά και δεοντολογικά να τηρούν το ψυχοθεραπευτικό απόρρητο και τους κανόνες επαγγελματικής δεοντολογίας. Οποιαδήποτε πληροφορία λέγεται μέσα στην ομάδα αντιμετωπίζεται με τον μέγιστο σεβασμό και την απόλυτη εχεμύθεια – από την επικοινωνία εντός και εκτός ομάδας, ψυχομετρικά εργαλεία ή οποιοδήποτε άλλο υλικό προκύψει, τηρείται με ασφάλεια στο αρχείο μας και δεν κοινοποιείται σε τρίτους, εκτός από τις περιπτώσεις που προβλέπονται από τη νομοθεσία ή περιγράφονται παρακάτω.

Ως μέλος της ομάδας οφείλεις κι εσύ τον μέγιστο σεβασμό στις πληροφορίες που ακούς από τα υπόλοιπα μέλη και την προστασία της ταυτότητάς τους – καίριο σημείο που χτίζει την εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα, απαραίτητη για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά οι Θεραπευτικοί παράγοντες. Αν χρειαστεί να μεταφέρεις κάποια πληροφορία από την ομάδα σε φίλους ή στην οικογένειά σου, μίλα μόνο για τη δική σου εμπειρία, χωρίς να μεταφέρεις στοιχεία που θα μπορούσαν να αποκαλύψουν την ταυτότητα άλλων μελών.

Εξαιρέσεις άρσης απορρήτου ισχύουν στις εξής περιπτώσεις:

- Άμεσος κίνδυνος για τη ζωή ή την ασφάλειά σου ή για τη ζωή ή την ασφάλεια τρίτων.
- Αναφορά κακοποίησης ή παραμέλησης ανηλίκων ή άλλων προσώπων που προστατεύονται από τη νομοθεσία.
- Εμπλοκή ή παροχή πληροφοριών σχετικά με σοβαρά ποινικά αδικήματα, σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία.
- Επίσημη δικαστική ή εισαγγελική εντολή.

Σε περίπτωση που χρειαστεί άρση του απορρήτου, θα προηγηθεί ενημέρωσή σου, εκτός αν αυτό δεν είναι εφικτό ή αν η ενημέρωση αυξάνει τον κίνδυνο για εσένα ή για τρίτους. Αν συναντήσεις στον χώρο του ReConnect Therapy άλλα θεραπευόμενα άτομα που γνωρίζεις, δεσμεύεσαι κι εσύ να τηρήσεις το απόρρητο.

Εποπτεία

Για την καλύτερη δυνατή και ασφαλή παροχή Θεραπευτικών υπηρεσιών, οι Θεραπευτές/Θεραπεύτριες του ReConnect Therapy συμμετέχουν σε εποπτεία, προσωπική θεραπεία ή/και διαδικασίες συνεχιζόμενης εκπαίδευσης, ανάλογα με το επαγγελματικό τους στάδιο και το

Θεραπευτικό πλαίσιο στο οποίο εργάζονται. Τα παραπάνω αποτελούν σημαντικές προϋποθέσεις για την ασφαλή, αποτελεσματική και σταθερή παροχή ψυχοθεραπευτικών υπηρεσιών σε βάθος χρόνου.

Οποιαδήποτε αναφορά σε επόπτη/επόπτρια ή σε εσωτερική κλινική συζήτηση της ομάδας γίνεται χωρίς αποκάλυψη της ταυτότητας κανενός θεραπευόμενου προσώπου. Η εποπτική διαδικασία, όπως και η ψυχοθεραπευτική, διέπεται από την αρχή της εχεμύθειας και του απορρήτου.

Επικοινωνία

Για προγραμματισμό, ακύρωση, αναβολή ή πρακτικά ζητήματα, η επικοινωνία γίνεται με τη γραμματεία/υπεύθυνη συντονισμού του ReConnect Therapy, τις καθημερινές (εκτός Σαββατοκύριακου) και ώρες 9:30–21:30. Για ζητήματα που αφορούν αποκλειστικά τη θεραπευτική διαδικασία, μπορείς να τα συζητάς με τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτριά σου μέσα στη συνεδρία.

Το ReConnect Therapy δεν αποτελεί υπηρεσία επείγουσας ψυχιατρικής ή 24ωρης διαχείρισης κρίσεων. Σε περίπτωση άμεσου κινδύνου για τη ζωή ή την ασφάλειά σου ή για τη ζωή ή την ασφάλεια άλλου προσώπου, χρειάζεται να απευθυνθείς άμεσα στις αρμόδιες υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Ενημέρωση και συναίνεση για την προστασία προσωπικών δεδομένων

Το ReConnect Therapy, στο πλαίσιο συμμόρφωσης με τον Γενικό Κανονισμό Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων της Ευρωπαϊκής Ένωσης 2016/679, επεξεργάζεται τα προσωπικά δεδομένα που παρέχεις, όπως email, τηλέφωνο, διεύθυνση και λοιπά στοιχεία επικοινωνίας, αποκλειστικά για θεραπευτικούς, διοικητικούς και οργανωτικούς σκοπούς που σχετίζονται με την παροχή των υπηρεσιών.

Τα στοιχεία αυτά τηρούνται σε αρχεία στα οποία εφαρμόζονται πρωτόκολλα ασφαλείας. Πρόσβαση στα απαραίτητα στοιχεία μπορεί να έχουν μόνο τα μέλη της ομάδας που χρειάζεται να τα γνωρίζουν για την παροχή της υπηρεσίας, όπως ο/η θεραπευτής/θεραπεύτρια, η γραμματεία/υπεύθυνη συντονισμού και, όπου απαιτείται, ο υπεύθυνος του θεραπευτικού πλαισίου.

Τα προσωπικά δεδομένα δεν γνωστοποιούνται σε τρίτους, εκτός αν υπάρχει νόμιμη υποχρέωση, ρητή συγκατάθεση ή σοβαρός λόγος που προβλέπεται από τη νομοθεσία και τους κανόνες δεοντολογίας. Η συγκατάθεσή σου τηρείται έως ότου ανακληθεί ρητά, με έγγραφη επικοινωνία προς το ReConnect Therapy.

Έχεις δικαίωμα πρόσβασης, διόρθωσης, διαγραφής, φορητότητας, περιορισμού της επεξεργασίας, εναντίωσης και ανάκλησης της συγκατάθεσης, σύμφωνα με όσα προβλέπει η ισχύουσα νομοθεσία. Για την άσκηση των δικαιωμάτων σου μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί μας.

Δήλωση αποδοχής

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η δηλώνω ότι έλαβα γνώση των παραπάνω, τα κατανοώ και αποδέχομαι τους όρους του θεραπευτικού πλαισίου της ομαδικής ψυχοθεραπείας, όπως περιγράφονται στο παρόν κείμενο.

Ονοματεπώνυμο Θεραπευόμενου προσώπου:

Ημερομηνία: ____ / ____ / _____

Υπογραφή Θεραπευόμενου ατόμου:

Ονοματεπώνυμο Θεραπευτή/Θεραπεύτριας:

Υπογραφή Θεραπευτή/Θεραπεύτριας: