

Teraapialeping

- individuaalteraapia seanss (silmast silma või veebisilla vahendusel) kestab 1 tund ja selle tasu on 90 eurot. Maksmine toimub kohapeal sularahas või arve alusel ülekandega. Kui tekib vajadus kokkulepitud aeg tühistada, tuleb seda teha esimesel võimalusel. Hiljem kui 24 h enne kohtumist teatades, tuleb seansi eest siiski tasuda.

Kohtumised toimuvad aadressil Tähtvere 4 III korrusel (Tartu). Veebikohtumised toimuvad Zoomi vahendusel.

- psühhoterapias käimise periood sõltub Sinu vajadustest ning seatud isiklikest teraapia eesmärkidest.
- kohtumise aega saad kokku leppida ja muuta telefoni või e-posti teel.
- teraapiasessioonil toimunu on konfidentsiaalne ning jääb Sinu ja terapeudi vahele. Erandolukordadeks on:
 - *Kui oled kliendina tõsiseks ohuks iseendale või teistele. Sellisel juhul olen sunnitud teavitama vastavaid ametiasutusi, olles sellest Sind eelnevalt informeerinud.*
 - *Kohtupoolne nõue info jagamiseks kriminaaluurimise tarbeks.*
 - *Supervisioon, kus Sinu parimaks toetamiseks võib arutluse alla tulla teraapiasessioonil toimunu. Teraapiaprotsessi ja -arengu kirjeldusel jälgin, et Sinu privaatsus kliendina oleks tagatud.*
- teraapiaprotsess võib Sinu tekitada tugevaid tundeid. Teemad, mis teraapia käigus üles võivad tulla, on mõnikord rasked ning varasemalt teadvustamata. Selline olukord võib tekitada soovi teraapia enneaegselt lõpetada. Sinu vaimse ja emotsionaalse tervise kaitseks on soovituslik jätkata teraapias käimist veel vähemalt paar korda peale seda, kui raskuste tõttu tekib soov teraapia lõpetada. Lõpusessioonid aitavad teraapiaprotsessi võimalikult turvaliselt Sinu jaoks lõpetada.
- kui tunnen, et minu oskused ei ole Sinu aitamiseks piisavad, suunan Sind edasi.