

# Terápiás szerződés

## Alapvető információk

### A csoport célja és felépítése

1. Új módszereket nyújt a pszichológiai problémák megértéséhez és a belőlük való kilábaláshoz.
2. Hogyan változtasson az életén, hogy boldogabb és teljesebb legyen.
3. Segít abban, hogy növelje az érzelmi stabilitás- és komfort érzetét, és azt, hogy képes legyen tolerálni a feszültséget, hogy önre nézve hátrányos módon reagálna.

A bevezető szakasz 4 alkalom, ami után történik az elköteleződés 12 alkalomra. Ettől kezdve a csoport zárt csoportként működik.

### A csoportba kerülés feltételei

**A részvétel feltétele egy előzetes konzultáció, probléma felmérő beszélgetés a csoportvezetőkkel, amelynek díja az Alapítványnál fizetendő mindenkori óradíj összege, ami jelenleg: 18.000,- Ft.** Ennek során a csoportvezető felméri, hogy a jelentkező számára (aktuális állapotában és helyzetében) valóban ez a csoport a legmegfelelőbb és leghasznosíthatóbb terápiás forma. Már folyamatban lévő egyéni terápia esetében természetesen a csoportba való felvételt az egyéni terapeutával is egyeztetni kell. Ennek érdekében a csoportvezető a kliens beleegyezésével felveheti a kapcsolatot az egyéni terapeutával. A csoportba való bekerülés esetén kötelező a csoportvezetők és az egyéni terapeuta közötti kapcsolattartás.

### Ülések időpontja és felépítése

Hetente csütörtökön, 18.00-19.30-ig találkozik (2x45 perc).

### Jelentkezés módja

A sémacsoportra a [semacsoportonline@nap-kor.hu](mailto:semacsoportonline@nap-kor.hu) e-mail címen lehet jelentkezni.

A jelentkezés részét képezi egy Adatlap kitöltése és egy felmérő beszélgetés.

### A csoport díja

Jelenleg 5.000,- Ft/óra (1 terápiás óra 45 perces), a fizetés szabályai a csoportszabályoknál.

## A csoport szabályai

### 1. A csoporton való részvétel és hiányzás szabályai

- A részvétel folyamatos jelenléte igényel, a hiányzás maximálisan kerülendő, és a részvétel a teljes ülésen javasolt.
- **Késés vagy hiányzás esetén** kérjük, legkésőbb az ülés kezdetéig jelezze az egyik csoportvezetőnek a távolmaradást annak okával együtt. Ezen esetekben az otthon is elvégezhető feladatokat e-mailben elküldjük, és a következő alkalomra el lehet készíteni, ahol ezt meg is beszéljük. Az órák díját hiányzás és késés esetén is ki kell fizetni.

## 2. Fizetési feltételek

- **A csoport díját a csoport indulása előtt kérjük rendezni** átutalással a megadott számlaszámra, az előre egyeztetett határidőig.
- A fizetés egy összegben történik, esetleg – indokolt esetben és előre egyeztetve – két részletben.
- A csoporttal kapcsolatos minden részletes információt (fizetési adatok, számlaszám, alkalmak időpontjai stb.) a csoport kezdete előtt e-mailben megkapnak.
- **A kihagyott alkalmak nem módosítják a fizetendő összeget**, mindig a teljes óraszám kifizetendő.

## 3. Viselkedési szabályok

- **Drog és alkohol hatása alatt tilos részt venni az üléseken.** Az emiatt elmaradt ülés hiányzásnak számít. Drog- és alkohol teszteket nem alkalmazunk, a befolyásoltság megítélése (a tévedés joga mellett) a csoportvezetők feladata. A csoportvezetők erre vonatkozó megállapítását el kell fogadni.
- **Fizikai agresszió és önsértő viselkedés a csoportokon tilos.** Az üléseken vagy a szünetekben tanúsított – tárgyak vagy személyek elleni – agresszív viselkedést, illetve önsértő magatartást követően a résztvevő a csoportot nem folytathatja. Későbbi visszatérés az önkontroll terén időközben elért változás függvénye.
- **Egymás szóbeli támadása, hibáztatása, becsmérése, negatív címkézése a csoportokon elfogadhatatlan.** Ezek ismétlődő előfordulása a csoportból való eltanácsoláshoz vezet. Ugyanakkor kifejezetten bátorítjuk a negatív érzések és késztetések kontrollált formában, „énközléssel” való kifejezését, főleg a csoport ülések záró szakaszában.
- **Önsértési vagy öngyilkossági cselekmények és késztetések részletezése a csoportokon kerülendő,** de a részletekbe való belemerülés nélkül a csoport üléseken (és csak az üléseken, nem pedig a szünetekben vagy a csoporton kívül) ezek, mint változtatást igénylő problémák megemlíthetőek.
- **Ha egy résztvevő késztetést érez a terem elhagyására, kérjük, előbb jelezze** érzéseit és késztetését a csoportvezetőknek. Az egyik csoportvezető felkérhető rövid (5-10 perces) megbeszélésre.
- **Az üléseken őszinte, aktív és érzelmileg elkötelezett részvétel javasolt.** Ennek része az egymással és a csoportvezetőkkel való lehető legjobb együttműködés, a felmerülő problémák őszinte, szavakba öntött, „énközléses” kifejezése.

## Speciális viselkedési szabályok az online csoportok számára

Online csoport esetében is elvárjuk a **társas konvencióknak megfelelő öltözéket és az ülésre való teljes koncentrációt.** Nem megengedett, hogy útközben, autóból kapcsolódjon be valaki, ki-be lépjen az ülésbe, illetve az ülés alatt mással is foglalkozzon, pl. szakmai munka, háztartási feladatok, levelezés, telefonálás. Ugyanígy nem megengedett, hogy házastárs, gyerekek, háziállatok belépjenek a képbe, vagy ülés alatt más személyek is a szobában tartózkodjanak (akár láthatatlanul). Elvárás, hogy minden csoporttag végig arccal legyen jelen, ülő helyzetben, nem fekve vagy hanyatt dőlve.

Összefoglalva: mindent tegyünk meg, amit egy személyes ülésen tennénk, és semmit ne tegyünk, amit személyes helyzetben nem tennénk.

## 4. A titoktartás szabálya

**A csoportokon elhangzott, illetve egymásról megtudott minden személyes információ szigorú titoktartás alá esik.** Ezeket még név nélkül sem szabad senkinek tovább adni, mert sosem lehet tudni, hogy néhány adat, történet-részlet alapján nem azonosítja-e be valaki, akiről nem is gondoltuk, hogy valahonnan ismeri a csoporttársunkat.

## 5. Az összeférhetetlenség szabálya

- **Egymással függőségi viszonyban lévő személyek** (pl. családtagok, párkapcsolati, szexuális partnerek, barátok, munkatársak, tanár-diák, főnök-beosztott kapcsolatban lévő személyek) nem vehetnek részt ugyanabban a csoportban.
- **Ha ilyen kapcsolat alakul ki a tréning ideje alatt, akkor az egyik félnek távoznia kell a csoportból.** Ha lehetőség van párhuzamos csoporthoz csatlakozni, a csoportvezetők segítenek a csoportváltás megszervezésében. Amennyiben egyik érintett résztvevő sem szeretné elhagyni a csoportot, úgy a csoportban eltöltött időt vesszük figyelembe és a régebbi csoporttagnak ajánljuk fel az eredeti csoportban maradáást.

## 6. A csoporttagok közötti kapcsolati szabályok

- Más csoporttagról az ő jelenléte nélkül nem szabad beszélni.
- Más csoporttagról máshonnan szerzett információt (pl. ismerősökön keresztül, szociális médiából) tudta nélkül is, de még a jelenlétében is tilos megosztani.
- A résztvevők **tarthatnak kapcsolatot egymással az üléseken kívül**, a tananyaggal kapcsolatos információcsere, közös gyakorlás, kölcsönös segítségnyújtás, vagy akár külön önsegítő csoport céljából, de tartózkodni kell a szorosabb baráti vagy más függőségi kapcsolatoktól, melyek összeférhetetlenségnek számítanak.
- Az üléseken kívül **nem szabad önsértési, öngyilkossági cselekményeket, vagy késztetéseket megbeszélni, ilyen témában a terapeutáktól kell segítséget kérni.**

## 7. Egészségügyi szabályok

- A közösség védelme érdekében kérjük, **csak egészségesen** jelenjenek meg az üléseken. **Fertőző betegséggel járó tünetek** (pl. köhögés, tüszögés, láz, hasmenés) esetén kérjük, **maradjanak otthon.**
- **Online csoportok esetében** a fertőzésveszély miatt nem kell távol maradni a csoporttól, de ha valaki olyan rosszul van, hogy nem bír ülni, vagy valóban odafigyelni és aktívan részt venni, akkor inkább gyógyuljon.

## 8. Adatkezelés, szakmai titoktartás, hozzátartozókkal való kapcsolat, szakmai konzultáció és szupervízió

- **A csoporttagokkal kapcsolatos minden információt szigorú szakmai titoktartás véd.** Kivételt képeznek azok az esetek, amikor a törvény vagy a szakmai etikai szabályok előírják az információk továbbítását (pl. közvetlen életveszély, súlyos bűncselekmény veszélye esetén).

- **A csoporttagok tüneteivel, problémáival kapcsolatban, a csoportvezetők más szakemberrel, csak az ő beleegyezésükkel konzultálhatnak** (pl. pszichiáter, más orvos vagy segítő) a kliens érdekében. Kivételt képez a veszélyeztető állapot, amikor ez a beteg beleegyezése nélkül is megengedett vagy kötelező.
- **Hozzá tartozókkal a csoportvezető csak a kliens beleegyezésével és csak az ő jelenlétében kommunikálhat.** Kivételt képez a veszélyeztető állapot, amikor ez a beteg beleegyezése nélkül is megengedett vagy kötelező.
- **A csoportos terápia részét képezi a terapeuták számára kötelező szakmai szupervízió vagy intervízió.** Hasonlóképpen kötelező a csoportvezetők és az egyéni terapeuták közötti kapcsolattartás és konzultáció. Mindez a terápia eredményességét szolgálja. Az összes szakmai konzultációs forma szigorú szakmai titoktartási szabályok mellett történik. Olyan szupervíziós vagy intervíziós csoportba, ahol az adott klienst valaki magánemberként ismerheti, a kliens problémái nem vihetők be.

Minden csoporttag külön **adatkezelési tájékoztatót és hozzájáruló nyilatkozatot** ír alá, amely a GDPR szabályoknak megfelelő.

## Elfogadó nyilatkozat

Az aláírásával a résztvevő kijelenti, hogy elolvasta és elfogadja a csoport szabályait, valamint vállalja azok betartását.

**Dátum:** \_\_\_\_\_

**Név:** \_\_\_\_\_

**Aláírás:** \_\_\_\_\_