

Autogén tréning – Terápiás Szerződés

Alapvető információ

1. A csoport célja és felépítése

Az autogén tréning -orvosi szempontból- az egyik legjobban megalapozott és legtöbbet kutatott **relaxációs eljárás**, amely a test öngyógyító folyamatait erősíti. **Segíti az önszabályozást és a pszichofiziológiai tünetekből és megbetegedésekből való gyógyulást.** Mindazonáltal az autogén tréning nem csupán egy relaxációs technika, hanem **hatékony terápiás gyakorlatok sorozata**, amely jelentős mértékben képes az egészség és a jóllét elősegítésére. Olyan terápiás megközelítés, amely **az elme és a test egymás közötti kapcsolatával és kommunikációjával foglalkozik.** Ahogyan azt a neve is kifejezi - „**autogén módon**” - azaz **saját erőnkől** merít, saját aktivitásunkat használja fel. A tréning szó pedig a gyakorlásra utal.

Az autogén tréning (AT) lényege, hogy a rendszeresen, „tréningszerűen” végzett gyakorlatokkal- belső koncentrációval, **önmagunkra irányuló „passzív figyelemmel” létrehozuk a pszichés és testi-lelki ellazultságot.** Ebben az alvás határán lévő relaxált állapotban **elménk befolyásolni képes testünk ön-regulációs rendszerét, amely a keringést, szívritmust és légzést is kontrollálja.**

Az elsajátításához 12 alkalom és napi 2x kb. 8-10 perc gyakorlás szükséges, amely azonban nem igényel különleges feltételeket vagy körülményeket. A folyamat végeztével a napi rutin részeként jelentősen hozzájárul életminőségünk és közérzetünk javulásához. Nő a pszichés feszültségtűrésünk, a fizikai- és stressztűrőképességünk, fokozódik a teljesítményünk. **A módszer elsajátítása során fejlődik önismeretünk.**

Egyéni terápia mellett is végezhető, de az nem szükséges feltétele. Az autogén tréning **önmagában is terápiás hatású.**

2. A csoportba kerülés feltételei

A részvétel feltétele egy előzetes **konzultáció** a csoportvezetővel. Ennek során a csoportvezető felméri, hogy a jelentkező számára (az aktuális állapotában és helyzetében) valóban ez a csoport-e a legmegfelelőbb és hasznosítható-e ez a terápiás forma.

3. Ülések időpontja és felépítése

A csoport hetente egyszer találkozik, 12 alkalommal, **azonos időpontban, 1,5 órában- ez alatt nincs szünet.** A feladatok egymásra épülnek, így 12 alkalomra szerződünk.

Az első szakaszban az egyéni, otthoni gyakorlások visszajelzései történnek, a második részben közös relaxáció- majd a tapasztalatok átbeszélése és önismereti munka folyik.

4. Jelentkezés módja:

A csoportba más intézmény vagy terapeuta ajánlása alapján és saját indíttatásból egyaránt lehet jelentkezni, Kiss Klaudia – csoportvezetőnél.

5. A csoport díja

Jelenleg 9000 Ft./ alkalom. A 12 alkalom díját még a csoport indulása előtt be kell fizetni- ez a feltétele a részvételnek. Ez alól kivétel- ha az ismerkedő konzultáció során úgy döntenénk, hogy a csoport mégsem a kliensnek való, vagy ha a csoportvezető miatt meghiúsul.

A részletfizetési instrukciókat az interjú során megbeszéljük, illetve e-mailt is kapnak a résztvevők. A kihagyott alkalmak, a csoportból való kilépés, vagy a csoportból való eltanácsolás nem módosítják a befizetendő összeget, illetve nem járnak a csoport díjának visszautalásával.

6. Részvételi szabályok

A részvétel folyamatos jelenlétet igényel, a hiányzás lehetőség szerint kerülendő.

4 alkalom egymás utáni kihagyása után a csoportba való visszatérés nem lehetséges (ez nem jár a csoport díjának visszautalásával)- azonban vis maior esetén, egyéni konzultációs ülés keretében van lehetőség pótlásra (ebben az esetben az egyéni terápiás díj és a csoport alkalmi árának különbözete a fizetendő díj)

Késés vagy hiányzás esetén az ülés kezdetéig jelezni kell a csoportvezetőnek a távolmaradást.

Az alkalmak pontosan kezdődnek, a résztvevőknek ajánlott pár perccel a kezdés előtt bejelentkezni az online térbe.

7. Kilépés a csoportból

Kérem, jelzés és elköszönés nélkül senki ne lépjen ki a csoportból.

8. Viselkedési szabályok

Drog és alkohol hatása alatt tilos részt venni az üléseken. Az emiatt elmaradt ülés hiányzásnak számít. Drog és alkoholtesztet nem alkalmazunk, a befolyásoltság megítélése (a tévedés joga mellett) a csoportvezetők feladata. A csoportvezető erre vonatkozó megállapítását el kell fogadni.

Egymás szóbeli támadása, hibáztatása, becsmérése, negatív címkézése a csoportokon elfogadhatatlan. Ezek ismétlődő előfordulása a csoportból való eltanácsoláshoz vezet.

Önsértési vagy öngyilkossági cselekmények és késztetések részletezése a csoportokon kerülendő.

Ha egy résztvevő késztetést érez a képernyőből való kilépésre, kérjük, előbb jelezze érzéseit és késztetését a csoportvezetőnek.

A csoportvezető feladata egy egymást elfogadó és biztonságos közeg teremtése. Ha a csoportvezető személyes megítélése szerint, valaki viselkedése ennek ellentmond, úgy a személyt az online térből eltávolíthatja, a csoportból eltanácsolhatja.

Az ülések között folyamatos gyakorlás (napi 2x) és az erről való rendszeres beszámolás kötelező.

Célszerű minden egyes gyakorlást jegyzetelni, mert azt a következő alkalmon megbeszéljük. Annak, aki bármely okból tartósan képtelen az ülések között a gyakorlásra, a tréning nem fog segíteni, számára esetleg más terápiás megközelítés javasolt.

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.

Online térben is elvárjuk a **konvencióknak megfelelő öltözéket és az ülésre való teljes koncentrációt**. Nem megengedett, hogy útközben, autóból kapcsolódjon be valaki, ki-be lépdeljen 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. Elvárás, hogy minden csoporttag végig arccal legyen jelen, ülő helyzetben, nem fekvő vagy hanyatt dőlve. Összefoglalva: mindent tegyünk meg, amit egy személyes ülésen tennénk, és semmit ne tegyünk, amit személyes helyzetben nem tennénk.

9. 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 csoportársunkat.

10. 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.

11. A csoporttagok közötti kapcsolati szabályok

Más csoporttagról az ő jelenléte nélkül nem szabad beszélni.

Más csoporttagról máshonnan szerzett információt (pl. ismerőskön keresztül, social mediából) tudta nélkül is, de még a jelenlétében is tilos megosztani.

A résztvevők tarthatnak kapcsolatot egymással az üléseken kívül, a tananyaggal kapcsolatos információcsere, kölcsönös segítségnyújtás céljából, de tartózkodni kell a szorosabb baráti vagy más függőségi kapcsolatokról, melyek összeférhetetlenségnek számítanak.

12. 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.

Hozzátartozókkal a csoportvezető csak a kliens beleegyezésével és csak az ő jelenlétében kommunikálhat.

A csoport alapítványi szakmai szupervízió mellett zajlik. A csoportvezető és az alapítványon belüli egyéni terapeuta kapcsolatot tarthat és konzultálhat amennyiben ez a kliens érdeke. Mindez a terápia eredményességét szolgálja. Az összes szakmai konzultációs forma szigorú szakmai titoktartási szabályok mellett történik.

Elfogadó nyilatkozat

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

Név: _____

Aláírás: _____

Dátum: _____