VODIČ

ZA INDIVIDUALNU PSIHOTERAPIJU

Sandra Karabaić
PSIHOTERAPIJA

„Svako putovanje počinje
prvim korakom.“

Ovaj kratki Vodič za psihoterapiju napisan je s namjerom da početnicima **olakšam stresnu situaciju dolaska** na prvu seansu.

Znam da je bilo potrebno mnogo hrabrosti da ugovorite termin i napravite taj važni korak. Neki od vas su dugo čekali, ponekad i godinama.
No nakon ovoga koraka, sve bi zapravo trebalo biti lakše.

INDIVIDUALNA PSIHOTERAPIJA TRETMAN JE PRILAGOĐEN VAŠIM POTREBAMA.

Prije svega, želim da znate da mi je **važno da se u radu sa mnom osjećate ugodno**. Poštujem Vaše vrijeme i dajem sve od sebe da seansa počne u dogovoreno vrijeme, kao što garantiram da će ona trajati 60 minuta.

Tijekom seanse imat ćete moju nepodijeljenu pažnju.

Očekivanja

Iako možda toga niste svjesni, ipak dolazite s nekim očekivanjima. To je ujedno prva važna tema o kojoj ćemo razgovarati. Prva seansa obično protekne u razgovoru o problemu zbog kojega ste došli. Na kraju seanse dobit ćete moje preporuke za daljnji rad sa mnom ili nekim drugih stručnjakom.

ŠTO SE OD MENE OČEKUJE?

Vaš posao je pričati o bilo čemu što vam padne na pamet. Moj posao je pretvoriti naš razgovor u terapijski razgovor. Jer, u suprotnom o tome biste mogli pričati i s najboljom prijateljicom na kavi. Moj posao je slušati i postavljati pitanja koja će Vas navesti na dublje promišljanje. Moj posao je vraćati Vas na temu, ali prije svega otkriti što je prava tema.

Jer, sigurno Vas nešto muči ako ste došli potražiti pomoć i podršku. Međutim, često to „nešto“ teško priznajemo sebi, još teže izgovaramo na glas i bojimo se podijeliti s drugima. Moj posao je da Vas maksimalno podržim da izgovorite ono što Vam je na duši.

Kritiziranje, posramljivanje ili okrivljavanje nisu stvari koje ćete doživjeti na psihoterapijskoj seansi.

Važno je znati i da Vam neću davati savjete, čak i kad ih tražite od mene. Radije ću Vam pomoći da sami nađete odgovore na svoja pitanja, u skladu sa sobom.

Što još trebam znati?

- Normalno je da se prije prvog susreta osjećate nervozno i uznemireno.
- Sve što se priča na seansi strogo je povjerljivo.
- Ako je moguće, dobit ćete svoj termin u tjednu i u buduće se ne moramo dogovarati o tome.
- Normalno je da ne znate odakle početi pričati. Ne brinite, na kraju uvijek dođemo do onoga što je bitno.
- Nevažno je ako pričate zbrkano i bez reda. Znam slušati i čuti ne samo zbrkano nego i između redova.
- U redu je ako cijelu prvu seansu proplačete i ne kažete ni riječ. Zato sam tu.
- Školovana sam za rad s traumom.
- Ako procijenim da su lijekovi u Vašem slučaju nužni, dat ću Vam preporuku za psihijatra kojem vjerujem. O Vama ovisi da li ćete potražiti njegovu pomoć.
- Ako se ne javim na mobitel kada me zovete, to znači da radim. Uzvratiti ću poziv čim završim seansu.
- Moguće je da Vam kao terapeut jednostavno ne „klinkem“. To je potpuno u redu i događa se jer smo svi različiti. Morate biti sigurni da se sa mnom osjećate sigurno, opušteno i da se razumijemo. Ukoliko se ipak dogodi da procijenite da trebate drugog terapeuta, važno je razgovarati o tome, kako bismo zajedno našli rješenje.

- Ukoliko budete na psihoterapiju dolazili duže vrijeme, moguće je da ćete prema meni razviti negativne emocije poput ljutnje, straha, nervoze i sl. To je sve normalni dio procesa o kojem je vrijedno razgovarati.
- Psihoterapija je dvosmjerna ulica. U procesu smo zajedno, imati ćemo rezultat samo ako podijelimo odgovornost za proces.
- Na žalost, nemam čarobni štapić, čarobnu pilulu ni nadnaravne moći. Ne dajem čak ni savjete. Ali postavljam puno pitanja kako biste odgovarajući na njih došli do svoje istine.
- Rijetki su srećkovići koji svoj problem mogu riješiti u jednoj seansi. U svojoj praksi sam ih susrela samo nekoliko puta. Pripremite se na to da je psihoterapija proces koji zahtjeva dosljednost, upornost, fokus i traje kroz vrijeme. Ako ništa, onda zbog toga što Vaši problemi nisu nastali preko noći, pa se u tom vremenu ne mogu ni riješiti.

„Psihoterapija je kao plovidba brodom. Ponekad je bonaca i ne događa se ništa, osim dosade. A onda se dogodi oluja i jedva izvučemo živu glavu ispod površine. Nakon kiše, ponovno dolazi sunce. I tako u krug. Drugim riječima, psihoterapija je vrlo uzbudljivo putovanje!“

Nekoliko pravila struke

Seansa traje 60 minuta.

Sve informacije su strogo povjerljive. Sve rečeno ostaje između terapeuta i klijenta, osim u iznimnim slučajevima kada je ugrožen nečiji život.

Ukoliko ste ugovorili paket od pet seansi, potrebno ga je iskoristiti u roku od tri mjeseca od prve seanse. Plaćanje je moguće u dva puta, prije prve i treće seanse. Nakon dva paketa od pet seansi ostvarujete pravo na najnižu cijenu. Plaćanje je u tom slučaju unaprijed, prije svake seanse.

Važno!

PRAVILO OTKAZIVANJA TERMIMA

Ukoliko ste iz bilo kojeg razloga spriječeni doći na zakazani termin, molim da ga otkažete **24 sata prije seanse**. U suprotnom, seansa će biti naplaćena.

**Ako ja ne otkažem unutar 24 sata prije seanse,
sljedeća seansa za vas je besplatna.**

Važno je da na psihoterapijsku seansu dođete točno na vrijeme, jer ako kasnite, oduzimate sebi dragocjeno vrijeme. Na žalost, nisam u mogućnosti produžiti seansu.

Važno je da se tijekom seanse ne javljate na mobitel, ukoliko to doista nije nužno. Na taj način vježbate biti prisutni ovdje i sada te biti u odnosu.

Važno je da sve nejasnoće, nesuglasice i potencijalno loš osjećaj iskomunicirate s terapeutom. To su najčešće najvrijednije i najvažnije seanse.

Važno je da klijent bude svjestan da psihoterapeut ne daje savjete, ne propisuje psihofarmake, ne postavlja dijagnoze, ne daje testove ličnosti i ne piše nalaze i mišljenja.

ZAVRŠETAK PSIHOTERAPIJSKOG PROCESA

Važno je da unaprijed najavite završetak terapijskog procesa kako bismo imali vremena napraviti integraciju.

PRAKTIČNE INFORMACIJE

MJESTO: Ivana Dežmana 1. Rijeka (Sophia, obrt za usluge, druga vrata desno u prizemlju)

Molim, uzmite si dovoljno vremena za prvi dolazak jer nisam se u mogućnosti javljati dok radim s klijentom.

Poštujem Vaše vrijeme i trudim se da seansa počne u točno dogovoreno vrijeme te garantiram njezino trajanje od 60 minuta.

Ukoliko u grad dolazite automobilom, najbliža i najjeftinija garaža je: **www.rijeka-plus.hr/garaza-zagrad-b**.

Imate li dodatna pitanja, rado ću odgovoriti na njih. Možete mi pisati na **info@psihoterapija-rijeka.com**. Odgovor ćete primiti unutar nekoliko sati do jednog dana.

Veselim se susretu i zajedničkom radu!

Sandra Karabaić

„Mislim da jako voliš svoj posao, a kako su tvoj posao ljudi, rekla bih da ponajprije voliš ljude, a taj duboko respekt koji osjećaš za svaku od nas pojedinačno je nešto što se ne može sakriti. Često se zateknem kako razmišljam kako bi danas izgledao moj život da sam u vrtiću i školi imala nekoga kao što si ti za odgajatelja, učitelja…“ **~ Aleksandra**

„Sandra je divna učiteljica…zrači nekom posebnom vibrom – sirenošću…ne govori puno, ali daje na znanje.“ **~ Ivana**

„Zato terapeutkinju doživljavam kao osobu koja nema samo stručna, teoretska znanja nego kao i vrlo intuitivnu i suptilnu osobu koja naslućuje i vrlo nježno me vodi (a ne gura me ili navlači) prema mome, a ne svome odgovoru. Nema sile i nema forsiranja, a to je meni osobno jako važno.“ **~ Maja**

„Sandra je fantastična osoba, a posebno mi je velika stvar to što i sama Sandra s nama često podijeli svoje emocije, a to nisam upoznala ni u jednoj drugoj vrsti terapije. Meni to osobno pomaže i stvorilo mi je poseban osjećaj bliskosti te me još više opustilo.“ **~ Mirela**

SANDRA KARABAIĆ
socijalna pedagoginja i psihoterapeutkinja

Posljednjih osamnaest godina pomažem hrabrim i kreativnim pojedincima postati najbolja verzija sebe. S klijentima i grupama stvaram povjerljiv odnos pun poštovanja, suosjećanja i razumijevanja. Pomažem, podržavam i ohrabrujem pojedince stvoriti sretniji život i raditi zdravije izbore u budućnosti.

Sophia, obrt za usluge vl. Sandra Karabaić
https://psihoterapija-rijeka.com
info@psihoterapija-rijeka.com