



## INFORMACIJE ZA KLIJENTE

- **SAVJETOVANJE** je namijenjeno osobama koji se nalaze u teškom životnom razdoblju ili su suočeni sa konkretnom problemskom situacijom (kako djeci reći za razvod, kako biti podrška bliskoj osobi u teškim trenucima, kako donijeti važnu odluku..), te su ili nesigurni u vlastite ideje oko rješavanja iste ili im je potrebna pomoć u pronalaženju alternativa. Savjetovatelj podupire klijentove potencijale radi savladavanja postojećih problema te zajedno s njime traži rješenje koje će ga zadovoljiti i dovesti do željene promjene. Pri izboru ponuđenih alternativa i mogućih rješenja, klijent ima slobodu odlučivanja i osobnu odgovornost.
- Savjetovanje je u potpunosti prilagođeno klijentu i kao takvo odnosi se samo na konkretnu situaciju i konkretnu osobu i nema za cilj davanje općih rješenja.
- Vremenski okvir također je individualan, ponekad je dovoljan jedan susret, a nekada je potrebno nekoliko njih.
- **PSIHOTERAPIJA** je dugotrajniji proces i namijenjena je onima koji su suočeni sa nekim od navedenih problema: depresija, fobija, strah, panika, loša slika o sebi, nisko samopouzdanje, tjeskoba, stres, trauma, nesаница, nezadovoljstvo, problemi u odnosima, životni gubici, razvod, seksualne poteškoće, zlostavljanje, životne prekretnice, no i svima onima koji žele učiti o sebi, otkrivati vlastite potencijale i živjeti ispunjenim životom.
- Na psihoterapiji uz pomoć terapeuta kreirate vlastite ciljeve, produbljujete vlastitu svjesnost, te otkrivete u kojim područjima osobnog rasta je došlo do zastoja. Osvještavate obrasce ponašanja, kritički ih propitujete te na taj način pronalazite nove načine kretanja naprijed. U sigurnoj terapijskoj atmosferi eksperimentirate s novim obrascima te izabirete put kojim zaista želite ići.
- Psihoterapija vam omogućava da budete ono što jeste što je više moguće, kao i kontinuitet i tempo vlastitog učenja o sebi. Važno je naglasiti da promjene ne nastupju preko noći, te da ne postoji unaprijed predviđeno vrijeme trajanja terapije. Vrijeme može varirati od nekoliko mjeseci do nekoliko godina. Rad na sebi je individualan, te je u potpunosti prilagođen pojedincu.
- Za uspješan rad na sebi važan je **ODNOS** koji se razvija između terapeuta i klijenta, stoga je važno dati priliku kroz nekoliko susreta prije nego donesete konačnu odluku o psihoterapijskom procesu. Važno je da Vi imate pozitivan osjećaj da je određeni terapeut dobar za Vas bez obzira na preporuku koju ste dobili.
- **Preporučeni tempo** rada je jedna seansa na tjedan. Ako niste u mogućnosti dolaziti najmanje tri puta mjesečno, razmislite je li ovaj trenutak u Vašem životu najbolje vrijeme za rad na sebi. Preveliki razmak između seansi ometa napredak i kontinuitet u radu.
- Svaka seansa traje 50 minuta.
- Tijekom terapijskog procesa, koji ima za cilj pozitivnu promjenu, mogući su prolazi neugodni osjećaji tuge, ljutnje, bespomoćnosti, zbunjenosti, frustracije, usamljenosti.. kao rezultat suočavanja sa samim sobom. Važno je znati da su ta stanja prolazna i ponekad neizostavna na putu ka pozitivnoj promjeni.



- Vaša **motivacija** ima jako veliku ulogu u terapijskom procesu. Prihvatanje sugestija, eksperimenata kako tijekom seanse tako i u periodima između njih od strane terapeuta uvelike doprinose cjelokupnom napretku.
- Psihoterapijski proces najčešće završava klijentovim osjećajem zadovoljstva i osjećajem da mu terapeutova podrška više nije potrebna. Predlažem o tome obavijestiti terapeuta dva susreta ranije, kako bi se omogućio kvalitetan završetak rada.
- Savjetodavni i psihoterapijski rad odvija se pod potpunom diskrecijom te je u potpunosti u skladu sa Etičkim kodeksom DGIPH-a. Ponekad, terapeut će koristiti usluge supervizije kod ovlaštenog supervizora koji također radi u skladu sa Etičkim kodeksom DGIPH-a. Terapeut neće otkrivati identitet klijenta-ice prema trećim stranama, osim u slučaju kada se radi o zaštiti života klijenta ili druge osobe. I u tim uvjetima, prvo će nastojati o tome razgovarati sa klijentom-icom.
- Ponekad, zbog određenih okolnosti, terapijska ili savjetodavna seansa održat će se korištenjem dostupnih medija poput telefona, maila, skypa, zooma.. Terapeut će poduzeti sve što je u njegovoj moći da zaštiti identitet i sadržaj, no ne može biti odgovoran za razinu zaštite pružatelja usluga.