



COUNSELING.CZ

COUNSELING.CZ

Rozkvette do života!

Dominika Čechová, M.A.
Na Poříčí 12 110 00 Praha 1
Palác YMCA, místnost 422
Mob.: 602 735 215
Email: dominika@counseling.cz
www.counseling.cz

Dobrý den, vítejte v praxi COUNSELING.CZ!

V tomto dokumentu naleznete všechny důležité informace o službách Counseling.cz včetně komerčních podmínek spolupráce. Objednáním se na první sezení stvrzujete porozumění a souhlas s níže uvedenými podmínkami. Pokud Vám není cokoliv jasné, neváhejte mě kdykoliv kontaktovat, ráda s Vámi všechny otázky proberu.

Psychoterapeutka: Dominika Čechová, M.A., řádná členka České asociace pro psychoterapii (ID: 58885426), držitelka Evropského certifikátu psychoterapie. IČO: 88703363.

Counseling či **psychoterapeutické poradenství** je proces založený na spolupráci mezi Vámi a Psychoterapeutkou, jehož cílem je pracovat na oblastech Vaší nespokojenosti a provádět Vás během procesu hledání a dosahování Vašich životních cílů. Aby byl proces úspěšný, je nezbytné, abyste zaujal/a aktivní přístup. Do spolupráce s Vámi vstupuji s optimizmem ohledně budoucího vývoje naší spolupráce.

Je důležité, abyste porozuměl/a tomu, jaké máte jako klient/ka **práva a povinnosti**. Já, jako Vaše psychoterapeutka mám vůči Vám také odpovídající závazky. Tato práva a povinnosti jsou popsána v následujících odstavcích.

Jako OSVČ poskytuji své psychoterapeutické služby v rámci **péče o zdraví podle zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, § 2636** a následující. Má péče není zdravotní službou ve smyslu zákona č. 372/2011 Sb., o zdravotních službách.

Psychoterapeutický proces přináší klientům jak výhody, tak rizika. Během terapeutických sezení většinou dochází k výraznému snížení nepříjemných pocitů, zvýšené spokojenosti v oblasti partnerských vztahů, pravdivějšímu náhledu na sebe sama, zlepšení schopnosti čelit stresu a rozuzlení některých dlouhotrvajících problémů. K rizikům patří např. prožitky nepříjemných pocitů (smutek, vina, úzkost, vztek, hněv, frustrace, osamocení a bezmocnost aj.), protože během setkávání budeme postupně rozkrývat nepříjemné prožitky a zkušenosti z Vašeho života. Je prokázáno, že terapeutický vztah je pro klienty přínosný. Bohužel však neexistuje žádná záruka na to, co se bude během našich setkání dít a do jakého Vašeho životního období a emočního nastavení naše spolupráce zrovna vstoupí. Counseling vyžaduje aktivní přístup z Vaší strany. Pro základní ošetření Vašeho problému počítejte přibližně s 5-10 sezeními. Následně se budeme dohadovat, zda by byla vhodná další spolupráce. Vše je samozřejmě dobrovolné a nemáte žádnou povinnost docházet na sezení proti vlastní vůli!

Rizika: V průběhu counselingu někdy dochází k významným životním změnám v oblasti rodinných vztahů, partnerských vztahů, pracovního nasazení nebo životního stylu. Tato rozhodnutí zákonitě vyplývají z terapeutické zkušenosti, během které si klienti často přenastaví svůj dosavadní hodnotový žebříček. Některé symptomy mohou být velmi intenzivní a na přechodnou dobu obtížně zvladatelné. Během našich setkání budete mít prostor se mnou všechny tyto negativní vedlejší příznaky pojmenovat a dále diskutovat. Než budete dělat nějaké závažné životní rozhodnutí, doporučuji jeho následky v sezeních zvážit a rozmyslet.

První 1-3 setkání budeme věnovat tomu, co od našich setkávání očekáváte, a co byste spoluprací se mnou chtěl/a ve svém životě změnit. Během těchto sezení se Vás budu dotazovat na Váš dosavadní život, na Vaše blízké, na prožitá traumata či životní nepříjemnosti. Budu samozřejmě plně respektovat pokud o některých tématech nebudete chtít zpočátku hovořit a budeme je jenom postupně, ve vzájemné důvěře, rozkrývat. Proces máte pod kontrolou a kdykoliv ho můžete zastavit. Následně Vám nabídnu možnosti, jak bych k Vašemu problému přistupovala a jaké metody spolupráce bychom pro Vás mohli využít.

Poskytování služeb: Standardní forma setkání je osobně na adrese Na poříčí 12, Praha 1. Pokud však z jakýchkoliv důvodů potřebujete využít on-line setkání (jednorázově, krátkodobě či pouze), jsem na to připravená. Stačí mi dát pár minut před sezením vědět a poslat odkaz, kde se chcete setkat. Pracuji na všech zavedených platformách (zoom, Google meets, Skype...).

Doporučuji Vám, abyste si všechny informace a dojmy z našich prvních sezení pečlivě zvážil/a a následně se svobodně rozhodl/a, zda se Vám bude se mnou v horizontu několika týdnů až měsíců dobře spolupracovat.

Pokud budete mít jakékoli dotazy týkající se terapeutických přístupů, které používám, můžeme je ihned diskutovat. Pokud byste se ani po diskuzi necítil/a komfortně a v sezeních nechtěl/a dál pokračovat, ráda Vám doporučím jiné odborníky, kteří se zabývají duševním zdravím a/nebo osobním rozvojem. Rozsáhlý seznam kvalifikovaných odborníků naleznete také zde: www.czap.cz/adresar.

Mlčenlivost: Součástí terapie je, že se mnou budete probírat velmi osobní záležitosti. Úspěšnost naší spolupráce bude záviset na tom, jak budete otevřen/a hovořit o svých pocitech, hodnotách a životních krocích. Abyste se cítil/a uvolněně a mohl/a se svobodně vyjádřit, jsem povinna zachovávat mlčenlivost o všech informacích, které se během terapie dozvím. V České republice jsem řádnou členkou České asociace pro psychoterapii (www.czap.cz) jejímž etickým kodexem (<https://www.czap.cz/Etický-kodex>) jsem vázána. Psychologii jsem vystudovala na americké univerzitě La Salle (www.lasalle.edu) a proto dobrovolně přistupuji i k etickému kodexu Americké Psychologické Asociace (www.apa.org).

V souladu s těmito pravidly **nezpřístupním informace získané během našich sezení žádné třetí straně** bez Vašeho písemného souhlasu kromě výjimky, kdy je takové zpřístupnění nutné, abych „ochránila Vás nebo někoho jiného od přímého nebezpečí“, nebo kdy je to jinak zákonem vyžadováno (např. v případech zneužívání dětí, seniorů, nebo jinak znevýhodněných občanů nebo na základě soudního příkazu).

Deepsy: Pro svou práci také využívám systém pro získávání zpětné vazby o procesu a výsledku psychotherapeutické spolupráce. Jedná se o webovou aplikaci splňující nejnáročnější požadavky na zabezpečení dat. Její využití je pro mě důležité z toho důvodu, že zpětnou vazbu od klientů a společnou domluvu nad dalším postupem považuji za velmi důležitou a užitečnou část mé práce. Více o aplikaci DeePsy si můžete přečíst [zde](#). Z domény noreply@deepsy.cz Vám také dojde email s informovaným souhlasem a odkazem na sadu dotazníků, které bych Vás poprosila před prvním sezením vyplnit (zabere to maximálně 10 - 20 minut).

Čas: Jednotlivá sezení jsou plánována v 50ti minutových blocích. Čas, který věnuji našemu sezení je určen pouze pro Vás. Pokud potřebujete zrušit nebo přeobjednat sezení, udělejte to, prosím, nejméně 24h dopředu. Pokud to půjde, pokusím se Vám nabídnout sezení ve stejném týdnu. Dále bych Vás ráda upozornila, že jste ve vlastním zájmu zodpovědný/á dorazit na sezení včas; sezení skončí vždy v předem určeném čase i v případě, že se opozdíte.

Zrušení sezení: Pokud je nutné naše naplánované sezení z jakéhokoliv důvodu zrušit, prosím informujte mě 24h předem na telefonu 602 735 215 (stačí sms zpráva). **Pokud na sezení nedorazíte, nebo ho zrušíte s méně než 24h předstihem budu po Vás požadovat úhradu celého sezení tak, jako kdyby proběhlo.**

Elektronická komunikace: Bohužel není v mé moci zajistit důvěrnost informací přenášených po internetu, takže pokud se rozhodnete kontaktovat mě emailem, přebíráte na sebe odpovědnost za rizika spojená s porušením důvěrnosti informací takto zaslaných.

GDPR: Z profesního hlediska mám povinnost zaznamenávat každé naše sezení nebo telefonickou komunikaci. Zaznamenávám si stručně informace o tom, že jste mě navštívil/a, jaký byl Váš hlavní důvod vyhledat counseling, cíle a pokroky, kterých jsme spolu dosáhli, témata, která jsme diskutovali, Vaší osobní historii, podklady, které obdržím od Vašich jiných terapeutů nebo které jim zpřístupním a účetní záznamy.

Vaše jméno a kontaktní údaje (telefonní číslo, e-mail) využívám ke komunikaci s Vámi, zvláštní kategorie osobních údajů (například údaje o Vašem zdravotním stavu, osobních preferencích, způsobu života apod.) využívám k provádění své práce psychotherapeutky.

Jméno a příjmení, telefonní číslo, e-mail, zvláštní kategorie osobních údajů (tj. zejména údaje o zdravotním stavu, ale mohou sem patřit i údaje o rasovém či etnickém původu, politických názorech, náboženském vyznání či filosofickém přesvědčení nebo členství v odborech a údaje o sexuálním životě nebo sexuální orientaci uchovávám po dobu 10 let od ukončení naší spolupráce.

Supervize: Abych Vám poskytla službu na nejvyšší úrovni, vyhrazuji si právo v případě potřeby Váš případ na anonymní bázi konzultovat s jinými specialisty na oblast duševního zdraví.

Sdílení údajů: Vaše osobní údaje sdílím pouze v případě potřeby a pouze se supervizorem v rámci svého dalšího profesního růstu, abych Vám mohl zajistit ty nejkvalitnější služby. Supervizorovi ovšem neposkytuji Vaše jméno ani kontaktní údaje.

Úhrada za služby: Poplatek za služby je splatný v okamžiku poskytnutí služby (kromě případu zvýhodněného „balíčku“, který se hradí předem). Na každé sezení vystavuji fakturu.

Platby přijímám v hotovosti nebo převodem na bankovní účet 107-4848 82 0207/0100 vedený u Komerční banky, nebo přes benefitový program. Pokud jste členem benefitového programu, který nemám uveden na webu www.counseling.cz, kontaktujte mě, ráda se do Vašeho programu zapojím, pokud to bude možné.

Spolupráce se zdravotními pojišťovnami: Pojištěnci vybraných zdravotních pojišťoven mají možnost nechat si část nákladů na psychotherapeutické konzultace proplatit od své zdravotní pojišťovny. Ověřte si, zda Vaše zdravotní pojišťovna má preventivní program v oblasti duševního zdraví. Pokud si nejste jistí, zeptejte se mě a poskytnu Vám aktuální informace. **Jsem partnerkou všech zdravotních pojišťoven v oblasti preventivních programů.**

Kontakt: Velmi často nejsem ihned k dispozici na telefonu. Během klientských sezení telefon nezvedám. V takovém případě mi prosím napište SMS zprávu a já se Vám obratem ozvu. Pokud se z nějakého nepředvídatelného důvodu nemůžete se mnou spojit a máte pocit, že potřebujete akutně hovořit s odborníkem na duševní zdraví, kontaktujte prosím linku důvěry krizového centra Psychiatrické léčebny Bohnice 284 016 666 či Terapeutické sluchátko na čísle 212 812 540.

Vaše připomínky: Pokud nebudete spokojen/a s tím, jak sezení probíhají, prosím Vás o okamžitou zpětnou vazbu, abych mohla Vaše připomínky zpracovat. Zpětné vazby od Vás si velmi cením a beru ji vážně. Pokud by Vaše stížnost nebyla vyslyšena k Vaší spokojenosti, můžete na mě podat i stížnost k etické komisi České asociace pro psychoterapii.

Další práva:

- Máte možnost kdykoliv naši spolupráci ukončit; v takovém případě Vám ráda poradím s výběrem jiného specialisty, pokud ho budete potřebovat. V případě, že je naše spolupráce zavedená (tj. viděli jsme se více než 3x) doporučuji rozloučení věnovat jedno ukončovací sezení.
- Máte právo na péči, která bude respektovat Vaše potřeby a nebude Vás jakkoliv znevýhodňovat na základě rasy, etnika, barvy pleti, pohlaví, sexuální orientace, věku, náboženství nebo národnosti.
- Máte právo ptát se na cokoli ohledně terapeutických metod, mého vzdělání nebo mých zkušeností.
- Máte právo očekávat, že se současnými ani bývalými klienty neudrží společenské ani intimní vztahy.

Účastí na prvním sezení stvrzujete, že jste přečetl/a a byl/a srozuměn/a s výše uvedenými informacemi a že pokud jste měl/a nějaké otázky, byly uspokojivě odpovězeny. Zároveň vyslovujete souhlas s podmínkami spolupráce a zavazujete se je dodržovat.

Děkuji a těším se naší spolupráci!



Dominika Čechová, M.A.