

PSYKOTERAPIASOPIMUS

Hanna Puttonen

psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti

Taitotie 1, 63300 Alavus

Suvantokatu 7-9, 33100 Tampere

puh.040-9528264 sähköposti: terapia@puttonen.net

1. Psykoterapiassa on kyse jäsenelystä vuorovaikutuksellisesta prosessista asiakkaan ja hoitavan henkilön välillä. Työskentelytyylissäni painottuu terapisuhteessa tapahtuvien ilmiöiden ymmärtäminen ja oman mielen rakentumisen ymmärtämisen oppiminen. Itselleni luontevinta on pyrkiä välittömään ja luottamukselliseen vuorovaikutukseen, jossa kaikenlaiset tunteet ja ajatukset saavat vapauden tulla esiin, vain tätä kautta itsen syväinen ymmärtäminen ja hyväksyntä mahdollistuvat. Tästä johtuen pidän tärkeänä, että asiakas on se, joka pääsääntöisesti tuo terapiaan ne asiat, joita juuri sillä hetkellä kokee tärkeäksi käsitellä.

Tavoitteena on, että asiakas oppii terapisuhteen turvin kehittämään omaa mentalisoinnin taitoaan. Mentalisaation käsitteen voi suomentaa mielentämisen taidoksi. Se tarkoittaa kykyä pitää mieli mielessä, kykyä tarkastella omaa tai toisen mieltä ja ymmärtää tekijöitä käytöksen takana. Kun kyky mentalisoida omaa ja toisen mieltä paranee, on helpompi ymmärtää itseä ja toisia ja mielen joustavuus lisääntyy.

Psykoterapiaprosessi on usein hyvin merkityksellinen ja moniulotteinen. Vastuu terapian etenemisestä on yhtä lailla asiakkaalla kuin terapeutilläkin. Mahdollisesti terapiaa häiritsevät (asiakkaan tai terapeutin toimesta tapahtuvat) tekijät otetaan puheeksi ja niiden käsittely on terapiassa etusijalla. Psykoterapian prosessiluonteen ja sen syvälle psyykeeseen vaikuttavien tekijöiden vuoksi on varsin tärkeää, että lopettamistyöskentelyyn varataan riittävästi aikaa. Joskus asiakkaalle tulee halu keskeyttää, kun lähestytään mielen kipukohtia tai liiaksi yksin pärjäämiselle rakentunut mieli pyrkii lopettamaan terapian heti kun minimitaso omassa pärjäämisessä on saavutettu. Molemmista tilanteista riskinä on, että varsinaista syvempää mielen korjaantumista ei tapahdu ja riski oireiden uusiutumiselle myöhemmin elämässä on olemassa.

2. Psykoterapialle määritellään **tavoitteet**, joita arvioimme terapiavuoden päätteksi. Tavoitteet muotoillaan ensimmäisten terapiakäyntien aikana yhdessä terapeutin kanssa riittävän konkreettisella tasolla, jotta niissä tapahtuvia muutoksia voidaan arvioida myöhemmin.

3. **Psykoterapia- ajoista ja maksuista** sovitaan etukäteen. Terapiatunnin pituus on 45 minuuttia. Myöhästyminen ei pidennä vastaanottoaikaa, vaan terapia tapahtuu vain sovittuna aikana. Tapaamme pääsääntöisesti 1krt/viikossa, elleimme jostain erityisestä syystä sovi toisin. Loma-ajoista sekä muista mahdollisista katkoksista sovitaan etukäteen. Peruminen tulee tehdä 12 tuntia ennen sovittua vastaanottoaikaa. **Peruuttamattomista käynneistä tai liian myöhään tulleista peruuntumisista veloitan koko käynnin hinnan (105€)**, koska Kela korvaa ainoastaan toteutuneet käynnit. Asiakas huolehtii terapialaskujensa maksamisesta eräpäivinä. Myöhästyneistä maksuista peritään myöhästymiskorko ja maksamatta jääneet laskut menevät perintään. Terapia voi keskeytyä tilapäisesti toistuvien maksuviivästyksien vuoksi.

4. Psykoterapia on **luottamuksellista**. Terapeutti ei ilman asiakkaan lupaa kerro häntä koskevia tietoja ulkopuolisille. Terapeutti huolehtii muistiinpanoista salassapitosäädösten mukaisesti.

Mikäli joku ulkopuolinen (esim. omainen) on terapeuttiin yhteydessä, terapeutti kertoo tästä aina asiakkaalle.

5. Omainen voi osallistua yksilöpsykoterapiaistunnolle, jos se katsotaan asiakkaan työskentelyn kannalta tarpeelliseksi. Kyse on kuitenkin yksilöpsykoterapiasta, joten tällaiset käynnit eivät voi olla toistuvia.

6. Psykoterapiaan liittyvät **lausunnot** terapeutti laatii yhdessä asiakkaan kanssa.

7. Terapeutille saa laittaa tekstiviestejä, viestiä käsitellään seuraavalla tapaamisella. Erityisestä syystä voimme tilapäisesti sopia viesti/puhelukontaktista terapiaistuntojen välillä, tällaisen viestin/puhelun hinnasta sovimme myös erikseen.

8. Terapeutti voi psykoterapiatyöhönsä kuuluvassa **työnohjauksessa** käsitellä terapiaan liittyviä asioita niin, ettei asiakkaan henkilöllisyys ole tunnistettavissa.

9. Terapeutti voi olla tarvittaessa yhteydessä asiakkaan hoitavaan **psykiatriin**, mutta terapeutti kertoo tällaisesta yhteydenotosta aina asiakkaalle etukäteen.

10. Psykoterapia lopetetaan yhteisestä sopimuksesta. Lopettamisesta sovitaan hyvissä ajoin etukäteen. Psykoterapiaa ei lopeteta puhelimitse tai sähköpostitse. Mikäli asiakas haluaa **lopettaa terapian sovittua aiemmin**, on lopettamiselle tällöinkin varattava riittävästi (vähintään 2 tapaamiskertaa) aikaa, jotta keskeytymisen syyt voidaan käydä yhdessä läpi.

12. Psykoterapiakäynti maksaa 105 € / 45min.

Tämä sopimus astuu voimaan psykoterapian alkaessa.