

Zasady Coachingu Telefonicznego

Ten dokument odpowiada na wiele ważnych kwestii dotyczących konsultacji telefonicznych, omawiamy go zazwyczaj, jeśli pojawiają się jakieś wątpliwości dotyczące telefonowania/ smsowania pomiędzy sesjami.

Zasady mogą się różnić w zależności od terapeuty, jego aktualnej sytuacji życiowej, konkretnej sytuacji terapeutycznej, jeśli masz jakieś wątpliwości, proszę skonsultuj to ze swoim terapeutą.

Ta wersja jest wersja Vivian Fiszer tel.: 507507333, vivian@emocje.pro

ZASADY COACHINGU (KONSULTACJI) TELEFONICZNYCH:

Nie całą terapię można przeprowadzić w ramach sesji indywidualnych i grupowych. Zdarza się, że konieczne jest, aby zadzwonić do terapeuty, szczególnie w sytuacjach trudnych, kiedy Twoje impulsy/ przymusy popychające Cię do podejmowania szkodliwych zachowań są bardzo wysokie.

Po co dzwonić?

- ✓ Uczenie się efektywnego proszenia o pomoc.
- ✓ Rozwiązanie konfliktu czy trudnej sytuacji w grupie lub z terapeutą.
- ✓ Stosowanie umiejętności DBT w życiu codziennym (generalizacja umiejętności).
- ✓ Informowanie terapeuty o swoich sukcesach (wzmocnienia).
- ✓ Dodawanie odwagi np. przy ekspozycji.
- ✓ Kryzys.

Cele coachingu telefonicznego:

- ✓ Zmniejszenie nieskutecznych zachowań kryzysowych.
- ✓ Zwiększenie umiejętności i skuteczności.
- ✓ Naprawienie relacji terapeutycznej.
- ✓ Wzmocnienie udanego wykorzystania umiejętności.
- ✓ Pomoc w regulowaniu emocji w początkowych fazach terapii.

Czego można oczekiwać od rozmów telefonicznych:

Połączenia są krótkie zwykle od pięciu do piętnastu minut. Terapeuta będzie pytał o problem TU i TERAZ.

Po krótkim opisie aktualnej sytuacji i powiedzeniu, jakie umiejętności zostały już zastosowane, terapeuta omówi umiejętności, które zostały już przez Ciebie wypróbowane i zaproponuje inne umiejętności, które mogą Ci pomóc. Coachingowe połączenia telefoniczne **nie są** przeznaczone do analizowania i omawiania problemów. Mają one pomóc w rozwiązaniu konkretnego kryzysu/ problemu behawioralnego **Tu i Teraz** bez użycia nieefektywnych zachowań. Analizowanie i omawianie można zrobić na następnej sesji terapeutycznej.

- ➔ Aby pomóc w stosowaniu umiejętności, można połączyć się na krótką konsultację, gdy nie ma sytuacji kryzysowej.
- ➔ Jeśli coś wydarzyło się na terapii lub na grupie, co może spowodować trudność z przyjściem na zajęcia, albo coś, co nie daje Ci spokoju, koniecznie zadzwoń, by rozwiązać sytuację i nie doprowadzić do nagromadzenia się żalu i w konsekwencji odejścia z terapii.
- ➔ Niezwykle wzmacniającym zarówno dla pacjenta jak i dla terapeuty jest usłyszenie/ przeczytanie, że jakaś umiejętność pomogła.
- ➔ Tak samo wzmacniającym jest dla terapeuty usłyszenie o Twoich sukcesach, nie wahaj się i dawaj znać, a ja będę się cieszyć.
- ➔ Zachowania „tak, ale” mogą prowadzić do wypalenia terapeuty, jeśli dzwonisz po pomoc, bądź gotów z niej skorzystać.

Reguła 24-godzin:

Po zachowaniu samouszkodzającym/ problemowym/ zażyciu narkotyków/ upiciu się, nie można zadzwonić do terapeuty przez 24-godzinny. Można i powinno uczestniczyć się w zaplanowanych spotkaniach, nawet podczas tych 24 godzin.

Jeśli zadzwonisz w okresie 24-godzin następujących po zachowaniu samouszkodzającym/ problemowym, po upewnieniu się, że jesteś bezpieczny, zostaniesz poinstruowany, by uruchomić inne zasoby, a połączenie zostanie zakończone.

Oczekujemy, że zadzwonisz na sesję coachingu telefonicznego **PRZED** zaangażowaniem się w zachowania problemowe lub samouszkodzenia.

Dzwonienie po zaangażowaniu się w te zachowania nie jest właściwe i występuje duże ryzyko wzmocnienia tych zachowań, co może spowodować **zwiększenie** ich częstotliwości w przyszłości, a tego rzecz jasna chcemy uniknąć. Terapeuta może być tylko pomocny przed użyciem tych zachowań, gdyż w istocie, potem już poradziłeś sobie z rozpaczą poprzez angażowanie się w zachowania nieskuteczne.

Pory dzwonienia

w tygodniu

Smsowo jestem w pełni dostępna od 5.00 do 20.00/21.00, po tej godzinie, jeśli potrzebujesz pomocy, musisz dzwonić (smsy pozostaną raczej bez odpowiedzi do rana).

W godzinach od 5.00 do 20.00 staram się oddzwaniać/odpisywać w najbliższym możliwym terminie (maksymalnie do 2 godzin), jednak pamiętaj, że smsy potrafią nie dotrzeć do odbiorcy, jeśli sprawa jest bardzo pilna, koniecznie **DZWOŃ**. Jeśli nie odpowiadam przez dłuższy czas, tym bardziej ZADZWOŃ (znaczy to, że wiadomość nie dotarła do mnie).

Uwierz mi proszę, że nieskończenie bardziej wolę zostać obudzona, niż dowiedzieć się następnego dnia, że spacerowałaś, spacerowałaś po torach, czy dokonałaś, dokonałaś samouszkodzenia, czy innej impulsywnego zachowania nad którym pracujemy- to dla mnie o wiele, wiele bardziej stresujące i generuje o wiele więcej bezsenności niż obudzenie na pół godziny.

Czasami zdarza się, że prowadzę szkolenia, albo wyjeżdżam, wtedy czas odpowiedzi może się wydłużyć. Jednak przed każdym wyjazdem omówię tę sytuację (czy będę miała internet, roaming itd). W większości przypadków będę mogła udostępnić telefon do innego terapeuty DBT, który będzie w stanie zastąpić mnie w coachingu umiejętności, czy wsparciu w trudnej sytuacji.

weekend

Obowiązują te same zasady co w tygodniu.

Skype i email

Jeśli piszesz do mnie na skype, lub email, czas odpowiedzi może **znacznie** się wydłużyć, lepiej więc pisać sms, albo dzwonić.

whatsup/imessage/inne

Jeśli masz iphone, to możesz korzystać z imessage i nawet z zagranicy nie zapłacisz za sms do mnie. Inne komunikatory- nie zawsze działa internet, nie zawsze dostają powiadomienia- czas odpowiedzi może się wydłużyć, lepiej więc pisać sms lub imessage, albo dzwonić.

podsumowanie dróg komunikacji

Sprawa bardzo pilna **DZWONISZ**

Sprawa mniej pilna **SMS**

Nie masz odpowiedzi na pilny sms dłużej niż 2 godziny **DZWONISZ**

Sprawa niezbyt pilna: dowolna droga komunikacji, jeśli nie masz odpowiedzi proszę uznać, że email/ wiadomość zaginęła i napisz sms/zadzwoń.

anonimowość i prywatność

Jeśli dzwonisz do mnie w czasie, kiedy jestem poza gabinetem, musisz brać pod uwagę, że nie zawsze będę sama i ktoś może słyszeć, co mówię, oczywiście zawsze staram się o anonimowość moich klientów, wychodzę z pomieszczenia, ale nie zawsze jest to możliwe (np. taksówka, opieka nad dzieckiem itd.) Pisanie wiadomości, maili, skype również nie jest w 100% bezpieczne, dane zawsze mogą wyciec, hakerzy mogą dostać się na konto itd.

Każdy z naszych terapeutów i trenerów będzie respektować zasadę 24-godzinnej przerwy w kontakcie (np. po samouszkodzeniu).

Zgoda na kontakt

Jeśli nie wypełniałaś formularza zapisu na terapię, potrzebna nam Twoja zgoda na kontakt.

Zgadzam się na przetwarzanie moich danych osobowych przez terapeutów zrzeszonych w Centrum DBT Emocje SA z siedzibą w Warszawie, ul. Kaczmarskiego 58a, m104, 02-679. Centrum DBT informuje, że Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane przez Centrum DBT w celu: oddzwania, odpisywania na smsy, przekazywania informacji o spotkaniach i usługach oferowanych przez Centrum DBT. Przysługuje Pani/ Panu prawo dostępu do przetwarzanych danych osobowych i ich poprawiania, a także prawo żądania zaprzestania przetwarzania danych i wniesienia sprzeciwu na warunkach określonych prawem. Udostępnienie danych osobowych jest dobrowolne.

Przeczytałem i zrozumiałem, Data i Podpis:

Przeczytałam i zrozumiałam, Data i Podpis: