

ZASADY COACHINGU (KONSULTACJI) TELEFONICZNYCH:

Uwaga: Ten dokument odpowiada na wiele kwestii dotyczących coachingu telefonicznego w naszym Centrum DBT Emocje. Jeśli ma Pani jakiegokolwiek pytania dotyczące tego dokumentu, prosimy o porozmawianie ze swoim terapeutą. Prosimy o **dokładne** zapoznanie się i zachowanie kopii tego dokumentu.

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 w grupie/ z terapeutą
- Stosowanie umiejętności DBT w życiu codziennym (generalizacja umiejętności)
- Informowanie terapeuty o swoich sukcesach

KRYZYS?

Cele coachingu telefonicznego:

- Zmniejszenie nieskutecznych zachowań kryzysowych
- Zwiększenie umiejętności
- Naprawienie relacji terapeutycznej
- Wzmocnienie udanego wykorzystania umiejętności

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 wypróbowane i zaproponuje inne umiejętności, które mogą pomóc.

Połączenia telefoniczne coachingowe nie są przeznaczone do analizowania i omawiania problemów. Mają one pomóc w rozwiązaniu kryzysu/ problemu 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, nie wolno 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 dostępna od 5.00 do 20.00, 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 ZADZWONĆ

Czasami zdarza się, że prowadzę szkolenia, albo wyjeżdżam, wtedy czas odpowiedzi może się wydłużać. Jednak przed każdym wyjazdem omówię tą sytuację (czy będę miała internet, roaming itd). Jeśli kontakt będzie ze mną utrudniony udostępnię telefon do innego terapeuty DBT, który będzie w stanie zastąpić mnie w coachingu umiejętności, czy wsparciu w trudnej sytuacji.

PORY DZWONIENIA CD.:

weekend

Smsowo jestem dostępna od 5.00 do 20.00, 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 ZADZWOŃ

Jeśli nie odpowiadam przez dłuższy czas, tym bardziej ZADZWOŃ (znaczy to, że wiadomość nie dotarła do mnie)

KOMUNIKACJA INTERNETOWA

Skype i email

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

whatsapp/viber/telegram/imessage

Jeśli masz iphone, to możesz korzystać z imessage i nawet z zagranicy nie zapłacisz za sms do mnie. Nie zawsze działa internet, nie zawsze dostaję powiadomienia, tak samo, jak wyżej czas odpowiedzi może znacznie się wydłużyć, lepiej więc pisać sms, albo dzwonić.

PODSUMOWANIE DRÓG KOMUNIKACJI:

- sprawa bardzo pilna DZWONISZ
- sprawa mniej pilna SMS
- nie masz odpowiedzi na wiadomość z komunikatora/sms dłużej niż 2 godziny DZWONISZ
- sprawa niezbyt pilna: dowolna droga komunikacji

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, emaili, 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 po samouszkodzeniu.