

JAK PROBÍHÁ SEZENÍ INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOTERAPIE?

Na **prvním sezení** se klient s terapeutem seznámí, terapeut si vyslechne klientův příběh a doptává se doplňujícími otázkami, aby lépe porozuměl klientovu tématu.

Po úvodním sezení společně projednáváme **další spolupráci**. Někteří klienti mají už na začátku spolupráce docela jasno v tom, co chtějí změnit ve svém životě, chování, postojích, mají určitý cíl. Jiní nemají tak jasno, co vlastně od nás chtějí, nebo se jim to těžko pojmenovává. I to je v pořádku, počáteční spolupráce může být „pouze“ o pojmenování situace a jejím zkoumání.

Vždycky po určité době spolupráce se s klientem zastavujeme a ohlížíme za tím, jakou cestu klient ušel. Děje se tak vždycky po určitém počtu sezení, na kterém se dohodneme. Některým klientům stačí několik sezení, aby se ujistili ve svých postojích nebo získali potřebné informace, dovednosti atp., jiní nacházejí další důležitá témata, kterým by se mohli v terapii věnovat, a spolupráce pokračuje dál.

Délka spolupráce je individuální, s někým dokážeme dojít k cíli za 4 setkání, s někým za 12 setkání, s někým spolupracujeme i rok. Vždy záleží na náročnosti cíle, motivovanosti k jeho dosažení a na přirozeném tempu klienta. Naše zkušenost je taková, že pokud dokážete docházet pravidelně jednou týdně minimálně po dobu 3 měsíců, budete na sobě pociťovat pozitivní změny. Důležité je ale zmínit, že **i jedno setkání má smysl**. Může buď obsáhnout cíl, se kterým klient přišel, a nebo být základem pro budoucí práci.

Jelikož je docházení do programu dobrovolné, **klient může spolupráci kdykoliv ukončit**. V ideálním případě by to měl řešit osobně se svým terapeutem. K ukončování spolupráce obvykle vyhrazuje celé sezení, aby byl čas uzavřít, co je třeba.

Na cestě ke svobodě

Adresa: Společnost Podané ruce o.p.s., Hilleho 5, 602 00 Brno

Tel.: +420 545 247 535 | **Mobil:** +420 777 916 285 | **E-mail:** info@podaneruce.cz

Bankovní spojení: Oberbank AG 2231107576/8040 | **IČO:** 60557621 | **DIČ:** CZ60557621