# טופס הסכמה מדעת לטיפול אונליין

שירה נגבי

###

תאריך:

קיצורי דרך:

[אודותי](#_vpjhxkmpnvs1)

[הגישה הטיפולית שלי](#_4d3kdn4bgg)

[סטינג טיפולי](#_g2lenugd2zfy)

[קריאה נוספת](#_2g3sopw157n6)

[פרטי קשר](#_j66jmms7w43l)

#

# אודותי

1. הטיפול בקליניקה אונליין הוא שיחתי ומשולב גישות מעולם הפסיכותרפיה הדינמית, גופנפש ומיינדפולנס תוך כדי שילוב כלים של דימיון מודרך ומדיטציות, ציור וכתיבה. מיועד לנשים מגיל 25 ומעלה.
2. מדוע בחרתי במקצוע? בהכי פשוט, כי אני מאמינה בכוחו של היחיד לעזור לעצמו
3. כמה שנות השכלה שלי והיכן למדתי (כולל שנים שבהן למדתי) למדתי במכללת רידמן הילינג פסיכו – פיזי (גופנפש) מתוך עולם הפסיכותרפיה הטרנסדנטלית במשך שלוש שנים. בעלת תואר ראשון בקידום בריאות מאוניברסיטת חיפה, תואר שני בבריאות נפש קהילתית מאוניברסיטת חיפה, לימודי טיפול דיאלקטי התנהגותי דרך אוניברסיטת חיפה והמרכז לנפגעות תקיפה מינית. כיום בשנה השלישית ללימודי פסיכותרפיה משולבת גישות באוניברסיטת חיפה.
4. כמה שנות התמחות יש לי והיכן היא נעשתה – התמחות לאורך שנתיים בלימודי ההילינג הפסיכו פיזי במעון לילדים בסיכון ובמכללה לקישורי חיים – טיפול בהילינג.

בלימודי בריאות נפש קהילתית לאורך שנה – ליווי שיקומי ורגשי.

לימודי פיסכותרפיה משולבת גישות – לאורך כל השלוש שנים (אולי אפילו 4) אני נדרשת ל 400 שעות טיפול ו- 120 שעות הדרכה, עבודה עם משפחות של אנשים המתמודדים עם בעיות נפשיות וטיפול בנוער בסיכון.

1. כמה זמן אני מטפל.ת? אני מטפלת משנת 2010
2. האם כתבתי ספרים או מאמרים? מאמרים ניתן למצוא באתר שלי: www.therapyfaery.com
3. האם התמחתי בתחום מסוים? במהלך לימודי התואר השני, לקחתי כל קורס הקשור בטראומה, במקביל עבדתי בליווי רגשי בדיור מוגן בעיקר עם נפגעות תקיפה מינית, פוסט טראומה וטראומה מורכבת.
4. האם אני עוסקת בדברים נוספים רלוונטיים שאינם טיפול? מעבירה הרצאות בשכולו טוב ומקווה להתחיל סדנאות העצמה והגשמה אישית.
5. האם אני מקבלת הדרכה על הטיפול? באיזו גישה טיפולית המדריכה שלי? אני מקבלת הדרכה אחת לשבועיים, המדריכה שלי פסיכותרפיסטית עם ניסיון של שנים ודוגלת בגישה הדינמית אך משלבת בעצמה גישות שונות.
6. האם אני חבר.ה באיגודים מקצועיים כלשהם? אם כן, אילו? כן, איגוד הפסיכותרפיה הרב תחומי
7. האם אי פעם הוגשה כנגדי תלונה על רקע אתי? לא
8. האם אני בעל.ת ניסיון לא מקצועי/ התנדבותי נוסף בתחום הטיפול שלך? במהלך מבצע שומר חומות העברתי מדיטציות אונליין למקבלי השירות של חברת אנוש
9. האם אני להטב"ק פרנדלי? חד משמעית

—----------------------------------------------

# גישה טיפולית

1. מהו טיפול בעיני? טיפול בעיניי הוא תהליך אישי של התבוננות בדפוסים, מחשבות, אירועים וסיטואציות אשר השאירו חותם רגשי אשר מאפשר עיבוד של החוויות ושינוי וחיזוק ההתמודדות עם קשיים והעבר.
2. כיצד אני רואה תהליך טיפולי? מה ניתן להשיג בו, לנסיוני? מה לא ניתן להשיג בו?
3. כמה זמן אורך תהליך טיפולי תקין ובמה זה תלוי בעיני? בגישת הפסיכותרפיה קצרת המועד – טיפול ממוקד וקצר טווח יכול להימשך עד כ-40 מפגשים (טווח זמן של שנה). תהליכים רגשיים אחרים אשר אינם ממוקדים יכולים ךהימשך כל המטופלת מרגישה בזה צורך והטיפול יעיל עבורה.
4. איזה סוג של התערבויות אני עושה? (מגע, שיחה, תנועה וכו׳ וכו׳) – שיחה, שימוש בטכניקות מיינדפולנס (חיבור לגוף, רגש ומחשבה), כתיבה, ציור ומוזיקה.
5. מהו הקשר הטיפולי בעיני? מה האיכויות שלו? כיצד הוא שונה מקשרים אחרים? הקשר הטיפולי הוא קשר מיוחד אשר נרקם בעדינות דרך יצירת אמון בין אישה אשר רוצה להבין את עצמה יותר למטפלת – אשר מלווה בתמיכה, בקבלה, בהכלה ומשלבת טכניקות וכלים לשימוש המטופלת. האיכות שלו היא מקום בטוח, ללא שיפוט, ללא ביקורת, המאפשר את היכולת של המטופלת לשתף בקשיים והצלחות. השוני שהוא חד צדדי, מוקד השיחה במפגש הוא המטופלת עצמה, כמעט ללא הרבה ידיעה על חיי האישיים. ההפרדה היא חשובה, היא מייצרת אומנם סקרנות (טבעית לחלוטין) אך משאירה אותך במרכז ושומרת עלייך.
6. באילו מקרים אני מטפלת? מצבים של דיכאון, חרדות, צורך בהבנה וגילוי עצמי, אנשים רגישים, העצמה ו גשמה אישית.
7. באילו מקרים אני \*לא\* מטפלת? עקב הטיפול אונליין אני עורכת שיחת טלפון מקדימה על מנת לבדוק האם האונליין יכול להתאים: מקרים קשים של פגיעה מינית, אובדנות – כאן אני מאמינה בלב שלם שהטיפול חייב להיות פרונטלי, הקשר האישי שנרקם בחדר שונה מהאונליין.

—----------------------------------------------

# סטינג טיפולי

1. כמה זמן אורך מפגש טיפולי? מפגש אונליין אורך כ -50 דקות
2. מה התדירות בה ניפגש? אחת לשבוע, ביום ושעה קבועים
3. האם יכולות להיות חריגות מהזמנים **כן**/לא – אני אמתין עד כ-10 לאחר תחילת הפגישה לאחר מכן לא תתאפשר קיום פגישה
4. היכן הוא מתקיים? פנים מול פנים/בזום? המפגש נערך אונליין דרך אפליקצית גוגל מיט
5. כמה עולה מפגש? מהם תנאי התשלום? – עלות מפגש אונליין היא 280 ₪ , יש לשלם דרך הביט או העברה בנקאית עד כ- 24 שעות לפני המפגש
6. סיבסוד - האם יש סבסוד חלקי או מלא מקופ"ח, משרד הביטחון, עמותה, ארגון סיוע? לא
7. באילו שפות אני מטפלת? עברית ואנגלית
8. מה יקרה בפגישות הראשונות של הטיפול? הפגישות הראשונות של הטיפול יעסקו בהכרות איתך, עם מה הביא אותך לפנות לטיפול ומה היית רוצה שיקרה, הצבת יעדים טיפוליים וגם והכי חשוב הכרות שלך איתי, גם את מוזמנת לשאול אותי שאלות.
9. מדיניות ביטולים - עד מתי מותר לבטל פגישה? מה העלות במקרה ביטול? עד 48 שעות לפני המפגש. העלות במקרה של ביטול – תשלום מלא.
10. מדיניות סודיות - מהי? באילו מקרים אני מפרה אותה? חל עליי חובת סודיות בין מטפלת למטופלת. במידה ויש איום מוחשי ואמיתי על חייך, במידה ואת עלולה להזיק לעצמך או לאחרים – איידע אותך כי חלה עליי חובת דיווח.
11. תיעוד - רשומות טיפוליות. האם יש תיעוד והאם למטופל תהיה גישה אליו אם ירצה, ובאילו מקרים לא? תיעוד המפגשים נעשה ידני, הוא כולל מילים, תחושות ורגשות, תוכן חשוב ונקודות לעבודה. מכיוון שאין אצלי הפרדה בין מטופלות (כלומר מחברות שונות) אין יכולת עבור המטופלת לגשת אל הרשומות כדי לא לפגוע בפרטיותן של האחרות.
12. קשר בין הטיפולים - האם אפשרי? באילו מקרים? באיזה אופן? (מייל? ווטסאפ? טלפון? - מה זמינות המענה בתקשורת בין הטיפולים) – קשר בין הטיפולים ידובר במהלך המפגש על פי צורך ועל פי הסיבה נתאים ביחד מתי ובאיזה אופן.
13. האם יש שעה או ימים שבהם לא יהיה מענה? יש לשלוח הודעה מראש על מנת לתאם זמן לשיחה טלפונית
14. האם מותר להפנות אלי חברים ובני משפחה? לא, על מנת לשמור על ניטרליות לא כול לקבל אנשים המוכרים לך.
15. סיום הטיפול - כיצד נראה תהליך סיום הטיפול? במהלך 2-3 מפגשים אחרונים נעסוק בפרידה, בקשר ובמה למדת על עצמך והיית רוצה שיישמר.

—----------------------------------------------

#

# קריאה נוספת אודות שיטות הטיפול המרכזיות שאני עוסקת בהם

### הגישות שלמדתי:

הילינג פסיכו פיזי

מיינדפולנס

D.B.T- טיפול דיאלקטי התנהגותי

פסיכותרפיה

—----------------------------------------------

#

# פרטי התקשרות

מייל: Therapyshira@gmail.com

אתר: [www.therapyfaery.com](http://www.therapyfaery.com)

פלאפון: 0507416800

—----------------------------------------------

חתימת המטופלת: חתימת המטפלת: שירה נגבי