

## **Tájékoztató a pár-, és családterápiás szolgáltatásról az érdeklődő családoknak, pároknak**

### **Mi ez a szolgáltatás? Mit nyújt azok számára, akik igénybe veszik?**

A pár-, és családterápiás szolgáltatás – jellegéből adódóan – elsősorban lelki-, életvezetési problémák megoldására, rendezésére szolgál. A probléma rendszerint egy családtaghoz –valamelyik gyermekhez, vagy a fogyatékos családtaghoz – kötődve jelenik meg, esetleg úgy tűnik, mintha a pár egyik tagjához kötődne. A pár- és családterápia módszere azonban mindig a családi csoporttal vagy a párral dolgozik a probléma megoldása érdekében. A módszer alap gondolata, hogy a probléma az egész csoportra, közösségre kihat és megnehezíti az életvezetést, a közös működést. Ezért a felmerülő nehézséget is a közösség rendszerében vizsgáljuk.

Azt segítjük, hogy a család/pár tagjai rálassanak arra, hogyan alakult ki a probléma, ki hogyan járul hozzá annak fennmaradásához, miként formálja át és nehezíti meg az életüket ez a helyzet.

A terápia, illetve konzultációs alkalmak során a családtagok/a pár tagjai együttes erővel – terapeuta kollégák segítségével – azon dolgoznak, hogy felismerjék, hol lehetne változtatni a kialakult helyzeten, milyen belső-külső erőforrásaik vannak a változás elérése érdekében, amelyeket mozgósítva meg is tudják tenni a szükséges lépéseket. A problémát tehát a kliensek oldják meg, terapeuta kollégáink pedig folyamatos szakmai segítséget, támogatást nyújtanak számukra a folyamat során.

### **Jelentkezés**

A szolgáltatásra telefonon is jelentkezhetnek (Telefonszám: +36 20 220 8687. Hétfőtől péntekig 9.00-17.00-ig diszpécserünk személyesen is rendelkezésükre áll). Jelentkezni lehet e-mailben is a [csaladterapia@kezenfogva.hu](mailto:csaladterapia@kezenfogva.hu) e-mail címen. Ez esetben egy kollégánk a probléma természetével kapcsolatban feltesz néhány kérdést, majd a válaszok alapján terápiás csapatunkkal megbeszéljük, hogy ki tud az Önök problémáival foglalkozni.

### **Kik az ügyfeleink? Kiket tudunk fogadni?**

Szolgáltatásunkat olyan érdeklődőknek – elsősorban családoknak, pároknak – hirdetjük meg, akik fogyatékos családtaggal élnek együtt vagy maguk is fogyatékos személyek, s akik számára ez a szolgáltatás piaci alapon, magánrendelés keretében elérhetetlen lenne.

**Célcsoportunk:** fogyatékos párok, fogyatékos emberek családjai

A fogyatékoság típusa és a család mérete sem jelent megkötést. Gyermekfelügyeletet (ha szükséges lenne) vagy annak költségtérítését azonban egyelőre nem tudunk biztosítani.

**A szolgáltatás helyszíne:** a KézenFogva Alapítvány székhelye (1093 Budapest, Lónyay u. 19.). Útiköltséget jelenleg nem áll módunkban téríteni.

## **A folyamatról:**

A jelentkezés után röviddel (7-10 napon belül) megállapodunk egy időpontban, amikor személyesen találkozunk. Előfordulhat azonban – különösen nagy érdeklődés esetén -, hogy csak valamivel későbbi időpontot tudunk egyeztetni az első találkozás céljára.

## **Első interjú:**

Az első találkozáskor kerül sor **az első interjúra**, amikor mindkét fél, a szolgáltatást igénybe vevő család/pár és a terapeuták megismerkednek egymással, **mélyebben átbeszéljük a problémát**. Kollégáink javaslatot tesznek arra vonatkozóan, hogy a felvázolt problémához milyen **szolgáltatási csomagot javasolnak** (van 4 - 6 - 10 üléses terápiás csomagunk, amely indokolt esetben a folyamat közben is meghosszabbítható). Kollégáink ismertetik a **szolgáltatás igénybevételeinek kereteit**. Ez az első találkozás még nem kötelez semmire sem. Az érdeklődők eldönthetik, az információk fényében igénybe kívánják-e venni szolgáltatásunkat. Kollégáink szintén megfontolják, hogy a család-, párterápia megfelelő módszer-e az érintett személyek problémájára, vagy más típusú szakmai segítségre lenne szükség. Ez esetben igyekszünk információkkal segíteni a családot/párt és a megfelelő helyre irányítjuk őket.

## **Terápiás folyamat:**

A **2. találkozón** megtörténik a családdal/párral való **szerződés-kötés**.

**Időkeretek:** A terápiás ülések általában 2 hetente zajlanak és 1,5 óra időtartamúak

### **Szolgáltatási csomagjaink:**

- első interjú: 1,5 óra
- 4 üléses terápiás csomag, 2 hetenkénti találkozással = 2 hónap
- 6 üléses terápiás csomag, 2 hetenkénti találkozással = 3 hónap
- 10 üléses terápiás csomag, 2 hetenkénti találkozással = 5 hónap

## **Szolgáltatási díjak:**

- első interjút igénybe vevők esetében: 2500 Ft
- 4 üléses terápiás csomagot igénybe vevők esetében: 10.000 Ft
- 6 üléses terápiás csomagot igénybe vevők esetében: 15.000 Ft
- 10 üléses terápiás csomagot igénybe vevők esetében: 25.000 Ft

A szolgáltatási díjakat a második ülést követően, akár több részletben, átutalással kell befizetni. A fizetés részleteiről az első ülés alkalmával a terapeutáknál lehet bővebb tájékoztatást kapni.

**Helyszín** jelenleg a KézenFogva Alapítvány székhelyén biztosított terápiás terem.

**Módszer:** Pár- és családterápia keretében többféle módszert alkalmazunk, lehetnek ezek beszélgetős (ún. verbális) módszerek, dramatikus játékok, feladatok, esetleg az érzéseket, élményeket felszínre hozó (ún. non-verbális) technikák. A módszereket mindig a kliensek problémájához, igényeihez igazítjuk.

**Résztevők:** A terápiás üléseken mindig két terapeuta dolgozik együtt a családdal/párral. Törekszünk arra, hogy az együtt élő családtagokkal egyszerre, illetve a pár mindkét tagjával együtt dolgozzunk, esetenként azonban lehetnek olyan találkozások is, amikor ettől eltérően egyénekként, vagy a család kisebb egységeivel (pl. csak szülők, csak gyermekek) találkozunk. Ezt minden esetben előre egyeztetjük.

**Lezárás:** A terápiás folyamat többféleképpen zárulhat.

Lezárul, ha a család/pár problémája megoldódik, vagy a terapeutákkal közösen úgy értékelik, hogy a kérdés, amelyen dolgoztak, aktuálisan nyugvópontra jutott. A folyamat lezárul a szolgáltatási csomag igénybevétele után, bár az eredeti szolgáltatási csomag a kliensek kérésére, közös megbeszélés és egyeztetés után meghosszabbítható.

A folyamat megszakadhat a család/pár kérésére is. Ez esetben meg szoktuk kérni a feleket, hogy kerüljön sor egy utolsó személyes, záró alkalomra, amikor át tudjuk beszélni a tanulságokat és el tudunk búcsúzni egymástól.

**Nyomon követés:** A terápiás folyamat lezárulta után általában pár hónappal, sor kerülhet még egy találkozásra. Általában kérjük klienseinket, hogy a terápiás folyamatot követően pár hónappal írásban, vagy telefonon adjanak visszajelzést az azóta bekövetkezett változásokról és a terápiás folyamat megéléséről. A lehetőség igénybe vételéről a kliensek szabadon dönthetnek.

### **Kik dolgoznak a szolgáltatásban?**

A szolgáltatás kidolgozója dr. Garai Dóra, tanácsadó szakpszichológus, pár- és családterapeuta, autogén tréning terapeuta, szakmai vezetője Topolánszky-Zsindely Katalin, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, gyógypedagógus, kiképző családpszichoterapeuta. A szolgáltatásban dolgozó kollégák segítő szakemberek (pszichológusok, szociális munkások, tanárok, stb.), akik valamennyien részt vettek a Magyar Családterápiás Egyesület képzésén. Vagy már kiképzett pár- és családterapeuták, vagy a képzésük végén, záródolgozatuk megvédése előtt álló pár- és családterapeuta jelöltek, akik azonban a Magyar Családterápiás Egyesület Etikai Kódexe és szakmai útmutatása alapján szakmai felügyelet, szupervízió mellett már vezethetnek terápiás-, konzultációs üléseket. Minden esetben két kolléga dolgozik együtt: egy pszichológus végzettségű és egy nem pszichológus (egyéb segítő szakmai végzettséggel rendelkező) terapeutajelölt. Mivel a szolgáltatásban terapeuta szerepkörben dolgoznak, a továbbiakban terapeutákként említjük őket.

Munkánk szervezését egy diszpécser segíti.

Szakmai munkánkat rendszeres szakmai team-találkozók és szupervízor kolléga: dr. Barát Katalin, pszichiáter, pszichoterapeuta, kiképző családterapeuta segítik.

### **Mi mit vállalunk a folyamatban?**

Kollégáink vállalják, hogy a szolgáltatást igénybe vevő család/pár emberi méltóságának tiszteletben tartásával, személyiségi jogainak figyelembe vételével, titoktartási kötelezettség mellett, a Magyar Családterápiás Egyesület Etikai Kódexének szellemében végzik munkájukat (<http://www.csaladterapia.hu/doc/etikaikodex2013.pdf>).

Munkájuk során törekszenek arra, hogy olyan bizalomteljes légkört és munkakereteket alakítsanak ki, amely segíti a családdal/párral való közös gondolkodást és problémamegoldást.

## **Milyen problémákkal fordulhatnak hozzánk?**

Családok esetében:

- veszteség, trauma, gyászfeldolgozás
- életvezetési elakadások, életvezetési tanácsadás
- valamelyik családtag magatartási nehézségei, amelyek kihatnak az egész családra
- állandósult konfliktusos helyzetek a családon belül
- mozaikcsaládok problémái
- fogyatékos gyermekeket örökbefogadó-, befogadó családok problémái
- életciklusokban való elakadás (a fogyatékossgal való szembesülés, diagnózisközlés traumája, óvodai-, iskolai elhelyezés dilemmái, fiatal felnőtt fogyatékos családtaggal kapcsolatos problémák: leválás, önállóság kérdése, munkavállalás, párkapcsolat, szexualitás, felnőtt fogyatékos családtag életének rendezésével kapcsolatos problémák)
- fogyatékos és ép gyermekek együttnevelésének kihívásai
- nevelési problémák

Párok esetében:

- veszteség, trauma, gyászfeldolgozás
- életvezetési elakadások
- önálló életvezetés kérdései
- a párrá válás nehézségei: elköteleződéssel kapcsolatos kérdések; szülőkkel, tágabb családdal való kapcsolat kérdései
- gyermekvállalással kapcsolatos kérdések
- kommunikációs nehézségek
- állandósult konfliktusok, problémamegoldási nehézségek
- szexualitás kérdései

## **Mit kérünk a szolgáltatást igénybe vevőktől? Nekik mit kell vállalniuk?**

A közös munkát vállaló családoktól/pároktól kérjük, hogy töltsenek ki szándéknyilatkozatot a szolgáltatás igénybevételéről. Személyes adataikat az adatkezelés jogszabályainak megfelelően fogjuk tárolni, ehhez adatkezelési hozzájárulásukat fogjuk kérni.

Szakemberként valljuk, hogy a problémákra való megoldás a kliensek kezében van. Kollégáink legjobb szakmai tudásuk szerint támogatni, erősíteni fogják azt a folyamatot, amelynek során a kliensek megtalálják a nekik megfelelő legjobb megoldásokat. Ehhez a munkához azonban szükség van a kliensek elkötelezettségére is.