

PSYCHOTERAPIA TELEFONICZNA



Czym jest psychoterapia telefoniczna?

Psychoterapia jest metodą leczenia różnych problemów psychologicznych poprzez rozmowę. Terapia ma na celu poprawę jakości życia i samopoczucia klienta poprzez lepsze poznanie własnej osoby, zrozumienie siebie i innych. Psychoterapeuta pomaga dotrzeć do przyczyn trudności i odnaleźć sposób radzenia sobie z nimi.

Psychoterapia przeznaczona jest dla osób, które:

- doświadczyły lub w dalszym ciągu doświadczają przemocy domowej
- czują lęk, niepokój, złość
- przeżywają depresję
- przeszły przez traumatyczne doświadczenia, które stale do nich wracają
- chciałyby poznać i zrozumieć swoje myśli i uczucia
- przeżywają kryzys życiowy

Jak są zorganizowane sesje psychoterapeutyczne?

Sesja psychoterapeutyczna trwa 50 minut, każdy klient może skorzystać z 6 indywidualnych sesji. Odbývają się one przez telefon w czasie umówionym wcześniej z klientem.

Jeśli klient nie może odbyć umówionej wcześniej sesji z jakiegokolwiek powodu, należy poinformować o tym psychoterapeutę 24 godziny przed sesją. Jeśli klient tego nie zrobi w ustalonym czasie, traci daną sesję.

Sesje terapeutyczne prowadzone są po polsku, z wykwalifikowanymi i doświadczonymi psychoterapeutami (Person Centred Counsellors).

Psychoterapia jest bezpłatna.

Jak można się zgłosić na psychoterapię?

Klienci, którzy obecnie otrzymują wsparcie od innej organizacji mogą zgłosić się do niej z prośbą o skierowanie ich do nas lub też mogą sami się z nami skontaktować korzystając z poniższych danych kontaktowych. Proces psychoterapeutyczny wymaga od klienta wiele wysiłku czasowego i emocjonalnego dlatego konieczna jest jego świadoma zgoda i motywacja. Podczas pierwszej rozmowy psychoterapeuta pomoże klientowi ustalić, jakie problemy wymagają dalszej pracy i czy psychoterapia jest najlepszą formą pomocy w danym przypadku.

Polski Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
Tel. **0800 061 4004** (środa 9.30-14.30, piątek 9.30-12.30)
E-mail info@polishdvhelpline.org
Website www.polskitelefonzaufania.org



Projekt finansowany jest przez
Big Lottery Fund