



Mgr. Maria Vaňová, MPH

INDIVIDUÁLNE KONZULTÁCIE

INFORMOVANÝ SÚHLAS

Ďakujem za dôveru a záujem o spoluprácu. V tomto dokumente nájdete všetky dôležité informácie o mojich službách vrátane podmienok spolupráce. Prosím, prečítajte si uvedené informácie a pokiaľ by Vám nebolo niečo jasné, neváhajte mi napísať. Rada Vám na všetky otázky odpoviem. Objednaním sa na prvé sedenie potvrdzujete, že ste si prečítali tieto informácie a porozumeli ste im. Účasťou na prvom sedení tiež potvrdzujete, že Vaše otázky boli uspokojivo zodpovedané. Zároveň vyslovujete súhlas s podmienkami spolupráce a zaväzujete sa ich dodržiavať.

Kto som: Som poradkyňa s psychoterapeutickým výcvikom a poskytujem psychosociálne poradenstvo. Zameriavam sa výlučne na prácu s dospelými. Moje služby majú podporný a poradenský charakter. Nejde o poskytovanie zdravotnej starostlivosti podľa zákona č. 576/2004 Z. z., ani o psychologickú alebo psychoterapeutickú činnosť v zmysle zákona č. 242/2025 Z. z.

Čo je poradenstvo:

Poradenstvo je dobrovoľný proces založený na spolupráci, dôvere a aktívnom zapojení klienta. Počas stretnutí sa môžeme venovať stresu a napätiu, vzťahovým ťažkostiam, náročným životným situáciám, lepšiemu porozumeniu sebe a svojim emóciám. Neexistuje žiadna záruka toho čo sa bude počas našich stretnutí diať a do akého životného obdobia a emočného nastavenia naša spolupráca vstúpi. Pre úvodnú prácu na Vašich témach je vhodné počítať približne s 5 až 10 sedeniami. Následne budeme spoločne dohadovať či bude ďalšia spolupráca vhodná.

Začiatok spolupráce: Klient môže na prvom sedení sledovať či mu spolupráca so mnou sedí a či mu vyhovuje môj štýl práce. Môže si položiť otázku či si vie predstaviť sa so mnou pravidelne stretávať a zverovať sa mi. Počas 1 - 3 stretnutia sa budeme venovať tomu aké sú Vaše očakávania, čo by ste vo svojom živote chceli zmeniť. Vaše témy môžete prinášať postupne tak ako to budete potrebovať. Navrhujem, aby ste všetky informácie a dojmy z prvého sedenia starostlivo zväžili a následne sa slobodne rozhodli či vstúpíte do spolupráce. Bude v poriadku, ak sa na prvom stretnutí dohodneme, že Vám môj prístup nevyhovuje. I ja si dávam čas, aby som sa na prvých stretnutiach rozhodla či pre Vás bude môj prístup užitočný. Všetko je dobrovoľné. Nemáte žiadnu povinnosť prichádzať na stretnutia.

Poskytovanie služieb: Forma stretnutí je osobne: Bratislava, alebo online na platforme Hedepy, Zoom, Google Meet, Messenger. Služba nie je vhodná pre klientov s psychotickým ochorením, so samovražednými sklonsmi, so sklonsmi k sebapoškodzovaniu, s drogovými závislosťami. V takom prípade odporúčam kontaktovať zdravotnícke zariadenie alebo krízový pomoc.

Mlčanlivosť: Počas našich sedení budeme preberať osobné záležitosti. Všetky informácie zo stretnutí považujem za dôverné. Výnimkou sú situácie vyplývajúce zo zákonnej povinnosti alebo prípady vážneho ohrozenia života a zdravia. Pre svoju prácu sa kontinuálne vzdelávam. V rámci profesijného rozvoja využívam odbornú supervíziu. Konzultácie prebiehajú anonymne bez identifikačných údajov klienta. Audiozáznam môže byť vyhotovený len s Vaším predchádzajúcim súhlasom a výlučne na účely supervízie alebo odborného vzdelávania. Súhlas môžete kedykoľvek odvolať.

Sedenia: Jedno sedenie trvá 50 minút, spravidla jedenkrát týždenne. Sedenia sa začínajú a končia načas. Pre správny proces menšia frekvencia ako raz za dva týždne nie je postačujúca. Počet stretnutí sa odvíja od individuálnych tém, od Vašich potrieb a mojich možností. Dôležitou informáciou je, že poradenstvo je dlhodobý proces a výsledky sa nemusia dostaviť hneď po niekoľkých sedeniach. Nie vždy dochádza k výraznému, alebo radikálnemu zlepšeniu. K zmene dochádza často postupne, po malých krôčikoch.

Poradenský proces: V priebehu spolupráce niekedy dochádza k významným životným zmenám v oblasti rodinných a partnerských vzťahov, pracovného nasadenia, alebo životného štýlu. Behom tohto procesu klienti často prehodnocujú svoj doterajší hodnotový rebríček. Nie je žiadna záruka toho, čo sa bude diať počas našich sedení a do akého životného obdobia a emočného nastavenia našej spolupráce vstúpi. Počas našich stretnutí budete mať priestor o všetkom so mnou diskutovať. Predtým ako urobíte nejaké závažné životné rozhodnutie treba jeho následky dôkladne zvážiť a premyslieť. Poradenský proces vyžaduje aktívny prístup z Vašej strany.

Zrušenie sedenia: Dohodnuté sedenia sú záväzné pre obe strany. Ak by ste chceli zrušiť sedenie treba tak urobiť e-mailom 24 hod. vopred. Pri neskoršom zrušení si vyhradzujem právo účtovať plnú sumu sedenia.

Krízové situácie: Služba nie je určená ako krízová intervencia ani náhrada psychiatrickej alebo zdravotnej starostlivosti. V prípade akútneho ohrozenia odporúčam kontaktovať linku krízovej pomoci 0800 500 333, alebo sa obrátiť na tiesňovú linku 112.

Ukončenie spolupráce: Nakoľko je naša spolupráca dobrovoľná, máte právo ju kedykoľvek ukončiť. V prípade, že naša spolupráca začala a viedli sme viac ako 3 rozhovory navrhujem ukončiť našu spoluprácu na základe vzájomnej dohody. Navrhujem ukončeniu venovať ešte jedno ukončovacie sedenie. Za určitých okolností môže dôjsť k ukončeniu spolupráce aj z mojej strany. Vždy sa budem snažiť Vám túto situáciu zrozumiteľne komunikovať, poskytnúť Vám dostatok času na uzavretie spolupráce, prípadne odporučiť iného odborníka, ktorý by bol pre Vás užitočnejší.

Platobné podmienky: Cena za jedno sedenie Vám bude komunikovaná vopred. Cenník mením maximálne raz ročne. O zmene Vás budem informovať minimálne dva mesiace vopred. Platby prijímam vopred na účet.

Čo môžete odo mňa očakávať:

- so súčasnými, ani s bývalými klientmi neudržujem spoločenské, ani intímne vzťahy
- som presvedčená, že v každom človeku je niečo pozitívne
- každý človek sa snaží urobiť pre seba to najlepšie bez ohľadu na podmienky v ktorých sa nachádza
- každý človek je jedinečný, každý si zaslúži úctu
- klient je odborník na svoj život, on vie najlepšie ako sa cíti a môže rozhodnúť o tom kým chce byť a čo chce so svojim životom robiť
- najdôležitejšou vecou je vzťah, ktorý sa medzi nami vytvorí, dúfam, že sa budete cítiť vypočutý a pochopený a že ma budete zažívať ako opravdivého človeka
- vo svojich pocitoch budem otvorená, nebudem hrať rolu odborníka, ktorého ste sa prišli opýtať aké je riešenie
- nemám odpovede na Vaše problémy, ale verím, že odpovede sú vo Vás
- budem pracovať s tým čo mi poviete a čo prinesiete
- moje otázky budú zamerané na to či som dobre rozumela tomu čo ste povedali
- som zvyknutá na vyjadrovanie pocitov, slzy a ticho
- budem prijímať to čo mi poviete a budem si všímať, keď budú Vaše slová v rozpore s tým ako Vás zažívam
- budem sa snažiť vytvoriť dôverný vzťah a bezpečný priestor v ktorom sa dúfam budete cítiť prijímaný a pochopený, aby ste mohli o svojich pocitoch hovoriť bez obáv

Bude mi potešením Vás na tejto ceste sprevádzať.

		
psychoterapia.poradenstvo@gmail.com		LinguaRo, spol. s r. o. Budatínska 12, 851 06 Bratislava, IČO: 47013273