

Merhaba,

Bu mektubu okuyorsanız, terapiye başlamak ya da böyle bir ihtimali değerlendirmek üzere olduğunuzu tahmin ediyorum. Birlikte çalışmaya karar verirsek, terapi ilişkisinin her iki taraf için de güvenli, açık ve sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için bazı temel noktaları en baştan paylaşmak isterim.

Aşağıda yer alan çerçeve, terapi sürecinin nasıl ilerleyeceğine dair benim çalışma biçimimi ve hem terapist hem de danışan olarak gözetmemiz gereken bazı noktaları içeriyor.

1. Düzenli seanslar

Sağlıklı bir terapi sürecinin temel koşullarından biri düzenli ve sürdürülebilir bir çalışma ritmidir. Çalışma yöntemim ve mesleki deneyimim, verimli bir terapi süreci için seansların **en az haftada bir kez** gerçekleşmesini gerektiriyor. Bu nedenle haftalık bir düzen içinde ilerleyecek bir terapi sürecine hazır hissediyorsanız başlamanızı öneririm.

2. Sabit seans günü ve saati

Seanslarımız karşılıklı olarak belirlediğimiz **sabit bir gün ve saatte** gerçekleşir. Bu, terapi süreciniz devam ettiği sürece, izinli olduğum günler dışında, o gün ve saati sizin için ayıracağım anlamına gelir.

3. Süreklilik ve uzun aralar

Terapiye uzun süre ara verilmesi, çalışmanın verimini önemli ölçüde etkileyebileceği gibi bu çalışma düzenini benim için de sürdürülebilir olmaktan çıkarabilir.

Seanslara bir yıl içinde toplamda **sekiz haftadan fazla ara verilmesi** durumunda terapi sürecimizi yeniden değerlendirme ihtiyacı duyabilirim. Bir yıl içinde seanslara verilen ara sekiz haftayı aştığında, gelinmeyen seansları faturalandırıyorum.

Seansınıza gelemeyeceğiniz dönemleri mümkün olduğunca erken, ancak **en az iki hafta önceden** benimle paylaşmanızı rica ediyorum. Bir seansın **bir haftadan daha kısa bir süre kala** iptal edilmesi durumunda ise bunu iptal olarak değerlendiriyorum.

4. Seans saatinin değiştirilmesi

Herhangi bir nedenle seans saatinizi değiştirmeniz gerekirse, bunu mümkün olduğunca önceden ve tercihen seans sırasında benimle paylaşmanızı rica ederim. Ajandamda uygun bir saat olması durumunda, o özel durum için seansınızı başka bir zamana almaya çalışırım. Ancak alışma dzenim nedeniyle alternatif bir saat sunmamın çoğu zaman mümkün olmayabileceğini bilmenizi isterim.

5. Seans iptalleri

Hayatta zaman zaman acil ve önceden öngörülemeyen durumlar olabiliyor. Bu gibi durumlarda, bir yıl içinde ** seans iptalini faturalandırmıyorum**. nc iptalden itibaren ise seansların sorumluluğunu danışanlarımın almasını bekliyor ve bu seanslar için fatura oluşturuyorum.

6. Haber verilmeden gelinmeyen seanslar

Herhangi bir nedenle iptal edilmeyen bir seansta, seans süresi boyunca sizi bekliyorum ve bu süre boyunca zihnim de terapi srecimizle meşgul oluyor. Bu nedenle, haber verilmeden gelinmeyen seanslar faturalandırılır.

7. İptal ve tatil ayrımı

Seansınıza gelemeyeceğinizi **bir haftadan daha kısa bir süre içinde** bildirdiğinizde bu durum iptal olarak değerlendirilir. **Bir haftadan daha uzun süre önceden** haber verdiğiniz durumlar ise tatil olarak değerlendirilir.

8. Terapi ilişkisi ve terapi dışındaki karşılaşmalar

Terapist olarak danışanlarımla terapi saatleri dışında görüşmem veya terapist-danışan ilişkisi dışında başka bir ilişki kurmam söz konusu değildir.

Terapi dışında karşılaşmamız durumunda, sizi tanıdığımı belli eden herhangi bir jest veya mimik kullanmam. Eğer o anda sizin için uygunsa ve siz selam vermeyi tercih ederseniz, selamınıza karşılık veririm. Bunun dışında bir iletişim kurmam.

9. Seans süresi ve geç kalma

Seanslar **50 dakika** sürer. Danışanın geç kalması durumunda seans, her zaman planlanan saatte sona erer. Benim geç kaldığım bir durumda ise, gecikme süresini telafi ederek seansı 50 dakikaya tamamlarım.

10. EMDR ve çift terapisi seansları

EMDR ve çift terapisi için, ajandamın uygun olması durumunda **80 dakikalık seanslar** yapmayı tercih ediyorum. Bu seansların ücretlendirmesi 50 dakikalık seanslardan farklıdır. Güncel ücret bilgilerine [buradan ulaşabilirsiniz](#).

11. Gizlilik

Terapi sürecinin içeriği tamamen gizlidir. Sigorta şirketleriyle çalışmadığım için terapi sürecine dair bilgiler üçüncü kişilerle paylaşılmaz.

Yasal yükümlülükler doğrultusunda tuttuğum terapi notları, benim dışımda kimsenin erişemeyeceği güvenli bir dijital ortamda saklanır.

Sizin **yazılı talebiniz ve onayınız** olması durumunda, üçüncü kişilere terapi sürecinizle ilgili bilgilendirme yapabilirim. Böyle bir durumda paylaşacağım bilgileri öncesinde mutlaka sizinle konuşur, yazılı bir metin söz konusu ise önce sizinle paylaşırım.

12. Seans sırasında madde kullanımı

Terapi sırasında zihninizin mümkün olduğunca açık olması gerekir. Madde etkisi altında olduğunuz durumlarda seans gerçekleştirmem.

13. Terapide konuşulabilecekler

Terapi, zihninizden geçenleri sansürlemeden konuşabileceğiniz bir alandır. Sizin için önemli olan, aklınızı meşgul eden ya da anlamlandırmakta zorlandığınız her şey terapinin konusu olabilir.

14. Bu çerçevenin dışına çıkılması

Herhangi bir nedenle bu çerçevenin dışına çıktığında, öncelikle bunun sizin için ve terapi ilişkimiz açısından ne anlama geldiğini birlikte anlamaya çalışırız. Bununla birlikte, bu durumlarda da yukarıda belirtilen çerçeve geçerliliğini korur.