

Nejčastější dotazy (FAQ)

1. Jak se se mnou můžete spojit?

Preferuji komunikaci přes e-mail nebo SMS, protože často konzultuji a nemám prostor na telefonické hovory. Na vaše zprávy odpovídám, jakmile se jim mohu plně věnovat.

Můžete mě kontaktovat následujícími způsoby:

- E-mail: info@marletherapy.cz
- Telefon: +420 775 274 293

2. Co můžu očekávat od prvního sezení?

Na prvním sezení vás seznámím se základními principy naší spolupráce a zároveň se vzájemně trochu poznáme. Během tohoto sezení se budu ptát na téma, se kterým do terapie přicházíte. První sezení je spíše „otůkávací“, abyste měli možnost zjistit, zda vám jako terapeutka vyhovuji svou osobností a přístupem. Toto setkání vám také umožní rozhodnout se, zda chcete v terapii pokračovat.

3. Jaké jsou formy setkání?

Můžete využít osobní setkání u mě v terapeutově v Českém Těšíně nebo online formu, kdy se setkávám s klienty prostřednictvím Google Meet. Jsem otevřená i kombinaci těchto forem podle vašich potřeb.

4. Jaká je frekvence, délka a počet setkání?

- Doporučená frekvence sezení je obvykle 1x za týden nebo 1x za 14 dní, podle potřeb klienta.
- Délka individuálního sezení je 50 minut, párové sezení trvá 60 minut.
- Doporučený počet sezení je alespoň 10–15 sezení, aby měl proces dostatek času přinést výsledky.

Pokud byste si přáli jinou frekvenci nebo počet setkání, ráda se s vámi domluvím na individuálním plánu.

5. V jakém terapeutickém směru pracuji?

Pracuji metodami Integrované psychoterapie, Transformační systemické terapie a Katatymně imaginativní terapie. Absolvovala jsem integrovaný výcvik, který zahrnuje několik terapeutických přístupů. Kladu důraz na partnerskou spolupráci, kdy klient a terapeut stojí na stejné úrovni. Terapeut je průvodcem, nikoli autoritou, a spolu s klientem hledá cesty k porozumění a řešení. Můj osobní přístup je přijímající – s respektem, pochopením a bez předsudků. Během naší spolupráce vás s jednotlivými metodami seznámím. Pokud vám v mém postupu cokoli nebude jasné, ráda vám vysvětlím, co dělám a proč.

6. Jak zrušit nebo přesunout termín sezení?

Pokud potřebujete zrušit nebo přesunout termín sezení, napište mi SMS nebo e-mail. V případě, že řešíte změnu na poslední chvíli, můžete i zavolat. Za řádně zrušený termín se považuje, když odpovím zpět. Pokud bych neodpovídala, ověřte si prosím, že vaše zpráva ke mně dorazila.

7. Kdy dojde ke stornopoplatku?

Stornopoplatek uplatňuji v následujících případech:

- Pokud zrušíte nebo chcete přesunout termín méně než 24 hodin předem.
- Pokud máte na sezení větší zpoždění než 10 minut.
- Pokud na sezení vůbec nedorazíte.

8. Vím, že dorazím na sezení pozdě, je tím pádem sezení zrušeno?

Pokud se do 10 minut od začátku sezení ozvete a o zpoždění mě informujete, počkám na vás. Doba zpoždění se započítává do celkové doby sezení. Stornopoplatek platí pouze v případě, že byste na sezení zapomněli nebo nebrali ohledy na čekajícího terapeuta. Samozřejmě uvítám, že mě o zpoždění budete informovat co nejdříve.

9. Mohu s sebou na sezení vzít děti, když nemám hlídání?

Bohužel, tuto možnost nemohu nabídnout z důvodu zajištění kvalitního terapeutického procesu, který vyžaduje vaši plnou pozornost. Pokud nemáte hlídání, doporučuji v případě osobního setkání využít služeb Mateřského centra Šťastné srdce, které nabízí chůvičky během sezení. Více informací najdete zde: [Mateřské centrum Šťastné srdce – Chůvička](#). Další alternativou je využít služeb z webu [Hlídačky](#).

10. Můžu vás kontaktovat i mimo sezení?

Ano, preferuji e-mailovou komunikaci. V psané formě však chybí mnoho informací, proto přes e-mail nerozebírám konkrétní témata klientů. Určitě se ale můžete ozvat pro ujasnění si domácího úkolu ze sezení, doladění termínů nebo krátké sdílení toho, co se vám daří nebo nedaří.

11. Když budu chtít spolupráci ukončit, je třeba dávat nějak vědět?

Ano, oceňuji, pokud mě o svém rozhodnutí informujete, abych mohla efektivně plánovat své kapacity a případně nabídnout místo na čekací listině novým klientům.

12. Je vaše sezení plně hrazeno zdravotní pojišťovnou?

Sezení nejsou plně hrazena zdravotními pojišťovnami, lze využít příspěvku, který nabízí většina ZP. Výše příspěvku se pohybuje okolo 500 Kč na sezení a pojišťovny přispívají až na 10 sezení (v závislosti na konkrétní pojišťovně). Zdravotní pojišťovny plně hradí sezení pouze u psychiatrů a klinických psychologů.

13. Jaký je rozdíl mezi psychoterapeutem, psychologem, klinickým psychologem a psychiatrem?

Psychoterapeut: Osoba, která poskytuje psychoterapeutickou péči, což zahrnuje různé terapie pro zlepšení psychického zdraví. Může to být psycholog, klinický psycholog, psychiatr, sociální pedagog, sociální pracovník nebo jiný odborník, který absolvoval pětiletý specifický výcvik v psychoterapii.

Psycholog: Specialista, který studuje lidské chování, emoce a mentální procesy. Psycholog poskytuje poradenství a provádí testování, ale nepředepisuje léky. Má magisterský titul.

Klinický psycholog: Psycholog se specializací na diagnostiku, testování a léčbu psychických poruch, ale nepředepisuje léky. Má speciální postgraduální vzdělání v oblasti klinické psychologie.

Psychiatr: Lékař se specializací na diagnostiku a léčbu psychických poruch. Může předepisovat léky a často se zaměřuje na léčbu závažných duševních nemocí (např. deprese, schizofrenie). Má titul z medicíny a specializaci v psychiatrii.

14. Co když o svých problémech nebudu schopen mluvit?

Je naprosto přirozené, že se cítíte nervózní nebo nejistí, když přemýšlíte o tom, jak budete mluvit o svých obtížích s terapeutem. Mnoho lidí zažívá podobné pocity. Poskytnu vám bezpečný, kde postupně budete moci otevřeně sdílet své myšlenky, pocity, obavy.

15. Je moje téma vhodné pro psychoterapii?

Psychoterapie může být užitečná pro širokou škálu témat, která ovlivňují váš psychický či emocionální stav, mezilidské vztahy nebo každodenní fungování. Mezi běžná témata patří například:

- Pocity úzkosti, stresu nebo depresivní nálady
- Obtížné životní situace, jako jsou ztráta blízkého, rozchod či změna práce
- Nízké sebevědomí nebo problémy s identitou
- Konflikty ve vztazích, rodině nebo v práci
- Osobní rozvoj a hledání smyslu života
- Trauma nebo nepříjemné zážitky z minulosti

Pokud si nejste jisti, zda je vaše téma vhodné, nebojte se zeptat ještě před prvním sezením.

Marletherapy