**Kapcsolati megállapodás**

**Fontos elemei:**

Online mentálhigiénés segítés, azaz a segítségnyújtás részemről írásos formába érkezik meg Hozzád.

A levelezési kapcsolatunk Nagy Henrietta, a Károli Gáspár Református Egyetem Online mentálhigiénés segítői szakán képződő segítő és Te közötted jön létre. Levelezésünk folyamán a személyközpontú módszert alkalmazom, ahol Te állsz a középpontban, figyelmemet Rád és a problémádra fókuszálom, melynek során a feltétel nélküli elfogadás, a hitelesség és az empátia kiemelt szerepet kap.

A levelezés során Te döntöd el a megkeresésednek tárgyát, illetve azt, hogy mit és mennyit osztasz meg Magadról. Dönthetsz, hogy névvel vagy név nélkül, anonim módon szeretnél a folyamatban részt venni. Szigorú etikai normák anonim megosztás esetén is köteleznek a titoktartásra, így Te teljes biztonságban érezheted Magad.

Lelki- és életvezetési, egészségmagatartási nehézségek területén, személyiség-, és identitásfejlődés, életkori krízisek (serdülőkor, életközépkori válság, időskori veszteségek) megoldásában, önismeret, kommunikáció, problémamegoldó képesség fejlesztésében, kapcsolati (párkapcsolat, családi-, baráti-, és kortárskapcsolatok) nehézségekben, elakadásokban tudlak támogatni, ha hozzám fordulsz. Segítő szolgáltatásom nem minősül klinikai, orvosi ellátásnak, pszichoterápiás kezelésnek, gyógyításnak.

A jelen kapcsolati megállapodás és a szolgáltatás 10 alkalmas levélváltási lehetőségre szól.

Anonimitást, titoktartást, biztonságot, támogatást, bizalmat biztosítok és választ a leveledre 24-72 órán belül (munkanap).

Neked nincs Velem szemben kötelezettséged, akkor válaszolsz amikor szükségét érzed. A levelezés folyamatát bármikor indoklás nélkül jogodban áll megszakítani.

**Szolgáltatásom térítésmentes.**

E-mail címed – illetve amennyiben megadod – neved, a hatályos szabályozásnak megfelelően kifejezetten csak az együttműködés keretében, kapcsolattartás céljából és csak az együttműködés időtartamára használom fel, harmadik személlyel nem osztom meg.

A folyamat során emlékeztető jegyzeteket készítek, melyeket a folyamat lezárásakor megsemmisítek. Egyes levelező folyamatok egyetemi szakvizsga tárgyát képezhetik, természetesen teljes mértékben név és egyéb felismerhető adat nélkül. A Kapcsolati megállapodás megismerésével és a kapcsolat létrejöttével Te a fentiekhez a hozzájárulásodat adod.