

REGULAMIN **„Sekcji – Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego”**

§ 1. **PODSTAWOWE INFORMACJE**

1. Sekcja „Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego” (zwaną dalej: „Poradnią”) jest częścią Centrum Wsparcia Kształcenia.
2. Do zadań Poradni należy m.in.:
 - a) organizowanie wsparcia dla studentów, doktorantów i pracowników Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu (zwanym dalej: „UAM”) w zakresie zdrowia psychicznego;
 - b) realizacja konsultacji psychologicznych i psychoterapeutycznych;
 - c) realizacja warsztatów psychoedukacyjnych;
 - d) współpraca z Biurem Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami;
 - e) prowadzenie szkoleń i organizacja akcji promocyjnych w zakresie właściwości swojego działania.
3. Pomoc udzielana przez Poradnię jest bezpłatna.
4. Siedziba Poradni znajduje się w Domu Studenckim „Hanka” przy Al. Niepodległości 26 w Poznaniu, w gabinetach na parterze (pok. 13, 14, 15 i 16) oraz w sali warsztatowej na IV piętrze (tzw. „sala szklana”).
5. Oferta Poradni obejmuje krótkoterminowe wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne w formie indywidualnych spotkań. Możliwe są także konsultacje w języku angielskim oraz w języku ukraińskim. Specjaliści pracujący w Poradni oferują pomoc osobom z problemami emocjonalnymi, relacyjno-społecznymi, związanymi z doświadczeniem stresu, lękiem itp.
6. Poradnia nie prowadzi długoterminowego leczenia zaburzeń psychicznych i zachowania, ani specjalistycznej diagnozy klinicznej. W razie potrzeby przekazywane są wskazania lub informacje dotyczące możliwości postępowania terapeutycznego.
7. Poradnia nie wystawia zaświadczeń diagnostycznych.
8. Poradnia współpracuje z lekarzem psychiatrą - w razie potrzeby psycholog/psychoterapeuta może kierować na konsultację psychiatryczną.
9. Zespół Poradni oferuje grupowe formy oddziaływania o charakterze terapeutycznym i profilaktyczno-rozwojowym. Poradnia proponuje także warsztaty rozwojowe i edukacyjne o tematyce psychologicznej.
10. Szczegółowa oferta znajduje się na stronie Poradni <https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuiWsparciaPsychicznego>. Jest to strona dostępna dla studentów, doktorantów i pracowników UAM po zalogowaniu na konto w domenie amu.edu.pl
11. Poradnia nie jest ośrodkiem interwencji kryzysowej. Aby skorzystać z pomocy należy umówić się na wizytę. W przypadku potrzeby szybkiej interwencji kontakt do instytucji zajmujących się pomocą w tym zakresie znajduje się na stronie: <https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuiWsparciaPsychicznego/SitePages/Pomoc-interwencyjna.aspx>.
12. Poradnią kieruje Kierownik Poradni.

§ 2.

FORMY DZIAŁALNOŚCI PORADNI I ZASADY KORZYSTANIA Z OFERTY

1. Poradnia prowadzi następujące formy działalności, zgodnie ze wskazanymi poniżej zasadami:
 - a) **Spotkania indywidualne:**
 - obejmują krótkoterminową bezpłatną pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną,
 - obowiązują zapisy i zasady odwoływania wskazane w sekcji „Zapisy”,
 - podczas pierwszych spotkań prowadzący psycholog/psychoterapeuta określa możliwość pomocy i wsparcia w ramach krótkoterminowego kontaktu (maksymalnie do 8 sesji terapeutycznych), w razie potrzeby wyznacza kierunki i wskazania do leczenia lub diagnostyki w innych ośrodkach, nie jest jednak odpowiedzialny za ustalanie i organizowanie diagnostyki i leczenia długoterminowego,
 - w uzasadnionych indywidualnie przypadkach (zmiana sytuacji życiowej, ponowna sytuacja kryzysowa itp.) dana osoba może zapisać się do Poradni ponownie. Z pomocy w postaci terapii indywidualnej można skorzystać maksymalnie 2 razy w okresie studiowania, studiów doktoranckich lub pracy na UAM. W przypadku zgłoszenia się do Poradni przez studenta, doktoranta lub pracownika po raz trzeci, istnieje możliwość odbycia tylko pojedynczej konsultacji z psychologiem lub psychoterapeutą,
 - możliwe są także spotkania w języku angielskim lub ukraińskim dla niepolskojęzycznej społeczności UAM,
 - b) **Pomoc w formie spotkań grupowych:**
 - o przyłączeniu do grupy wsparcia, rozwojowej lub terapeutycznej decyduje spotkanie (lub spotkania) kwalifikacyjno-diagnostyczne, które prowadzi psycholog/psychoterapeuta prowadzący grupę. Spotkania te mają na celu zbadanie motywacji i określenie czy cele grupy są obszarem, z którego dana osoba może skorzystać w danym momencie,
 - przystąpienie do grupy oznacza zobowiązanie do uczestnictwa we wszystkich spotkaniach grupy i przestrzegania jej wewnętrznych zasad,
 - c) **Konsultacje psychiatryczne:**
 - w uzasadnionych przypadkach psycholog/psychoterapeuta może skierować osobę korzystającą z pomocy w ramach Poradni na konsultację do specjalisty lekarza psychiatry współpracującego z Poradnią,
 - do lekarza psychiatry może kierować także Psychologiczny Konsultant ds. Trudności w Procesie Studiowania (działający z ramienia Biura Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami),
 - zasady umawiania się do lekarza i odwoływania wizyt będą przekazywane osobie kierowanej wraz ze skierowaniem,
 - skierowanie może otrzymać tylko osoba, która aktualnie objęta jest wsparciem psychologa/psychoterapeuty z Poradni lub Psychologicznego Konsultanta ds. Trudności w Procesie Studiowania,
 - można skorzystać z maksymalnie 5 konsultacji psychiatrycznych, w zależności od potrzeb i decyzji lekarza,
 - d) **Warsztaty psychoedukacyjne:**
 - z krótkich form warsztatowych mogą skorzystać studenci, doktoranci i pracownicy UAM po uprzednim wypełnieniu formularza zgłoszeniowego,
 - o kwalifikacji na warsztat decyduje kolejność zgłoszeń,
 - część warsztatów skierowana jest tylko do jednej grupy docelowej (np. tylko do studentów lub tylko do pracowników),

- informacje o warsztatach wraz z formularzami zgłoszeń znajdują się na stronie Poradni w zakładce „Warsztaty”.
2. Spotkania indywidualne, wsparcie w formie spotkań grupowych oraz warsztaty psychoedukacyjne są prowadzone przez psychologów (wykształcenie magisterskie) i/lub psychoterapeutów po całościowym 4-letnim szkoleniu psychoterapeutycznym lub będących w trakcie takiego szkolenia.
 3. Konsultacje psychiatryczne są prowadzone przez lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie psychiatrii.
 4. Z oferty Poradni Rozwoju i Wsparcia Psychicznego może dobrowolnie i bezpłatnie skorzystać każdy student (zarówno studiów stacjonarnych, jak i niestacjonarnych; studiów pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia) oraz pracownik Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.
 5. W przypadku studentów, którzy nie ukończyli 18. roku życia konieczna jest pisemna zgoda opiekuna prawnego.
 6. W Poradni obowiązują następujące formy kontaktu:
 - a) Konsultacje\sesje indywidualne oraz spotkania grupowe - odbywają się zasadniczo w kontakcie bezpośrednim w siedzibie Poradni w DS „Hanka”. Poradnia może nawiązywać jednak współpracę ze specjalistami pracującymi poza Poznaniem i wówczas konsultacje mogą się odbywać w formie zdalnej. Student lub pracownik zapisujący się do tego specjalisty otrzymuje wówczas właściwą informację na etapie zapisów i może zdecydować czy, chce korzystać z tego sposobu kontaktu. Konsultacje online są możliwe także w uzasadnionych przypadkach (np. osoba studiująca w jednostce UAM znajdującej się poza Poznaniem, choroba, sytuacja epidemiologiczna);
 - b) Warsztaty psychoedukacyjne - odbywają się zarówno w formie online, jak i formule bezpośredniego kontaktu. Informacje o formie w jakiej odbywa się warsztat są zawarte w formularzach zgłoszeniowych na poszczególne warsztaty;
 - c) Konsultacje psychiatryczne - odbywają w gabinecie lekarza specjalisty psychiatrii w kontakcie bezpośrednim. W uzasadnionych przypadkach (np. osoba studiująca w jednostce UAM znajdującej się poza Poznaniem, choroba, sytuacja epidemiologiczna) możliwe jest skorzystanie z konsultacji w formie teleporady, jeśli lekarz wyrazi na to zgodę.

§ 3. ZAPISY

1. Zapisy na konsultacje do psychologa/psychoterapeuty odbywają się w ramach dyżurów telefonicznych. Aktualne terminy dyżurów i szczegóły dotyczące zapisów znajdują się na stronie: <https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/Godziny-funkcjonowania-Poradni.aspx>
2. Osoba chcąc skorzystać z pomocy Poradni musi zapisać się samodzielnie.
3. Informacje, które są niezbędne do dokonania zapisu to:
 - imię i nazwisko,
 - adres mailowy w domenie amu.edu.pl oraz numer telefonu (informacje te są niezbędne do celów ustalania terminów i potwierdzania wizyt),
 - wskazanie statusu (student/doktorant/pracownik).
4. Podczas pierwszej wizyty konieczne jest okazanie i przedstawienie nr albumu lub innego dokumentu potwierdzającego status studenta/doktoranta, a w przypadku pracownika - wskazanie jednostki zatrudniającej na UAM. Studenci i doktoranci będą proszeni także o wskazanie kierunku i roku studiów/szkoły doktorskiej.
5. Wszelkie informacje wykorzystywane są jedynie w celach statystycznych, przy zachowaniu anonimowości i poszanowaniu zasady poufności.

6. Dane przetwarzane są zgodnie z zasadami RODO (zasady przetwarzania danych osobowych wraz z właściwą klauzulą są zamieszczone na stronie internetowej Poradni).
7. Podczas zapisów proponowany jest zawsze najbliższy wolny termin, w zależności od jego dostępności. Obowiązuje kolejność zgłoszeń. W przypadku braku wolnych miejsc w najbliższych tygodniach osoba zgłaszająca się jest wpisywana w kolejkę oczekujących. Gdy zwalniają się miejsca konsultacyjne osoba rejestrująca na wizyty dzwoni do osób z listy oczekujących zgodnie z kolejnością zgłoszeń. W przypadku braku kontaktu po 3 próbach wysyłany jest sms lub mail w celu potwierdzenia czy osoba nadal podtrzymuje chęć korzystania ze wsparcia. W przypadku braku odpowiedzi osoba jest usuwana z kolejki oczekujących.
8. Na kolejne spotkania, jeśli zaistnieje taka potrzeba, można umówić się podczas wizyty u danego psychologa/psychoterapeuty.
9. Student/doktorant/pracownik, który nie może pojawić się w umówionym terminie konsultacji/sesji jest zobowiązany do odwołania wizyty minimum 24 godziny przed terminem lub w piątek do godziny 14 w przypadku konsultacji/sesji umówionych na poniedziałki. Możliwość odwołań lub zmiany terminów konsultacji/sesji jest ustalana indywidualnie z psychologiem/psychoterapeutą prowadzącym na etapie konsultacji.
10. Jeśli osoba umówiona nie odwoła wizyty zgodnie z powyższą zasadą i nie pojawi się na spotkaniu, wizyta ta przepada i nie ma możliwości jej odrobienia lub przełożenia.
11. W przypadku nieobecności na dwóch wizytach bez powiadomienia, wszystkie kolejne terminy, jeśli takie zostały umówione, traktowane są jako odwołane.
12. Zasady te obowiązują wszystkie osoby zgłaszające się do Poradni.
13. Zapisy do grup odbywają się poprzez formularz deklaracji chęci uczestnictwa w grupie. Obowiązuje kolejność zgłoszeń oraz wymóg odbycia spotkania kwalifikacyjnego, podczas którego osoba prowadząca grupę podejmuje decyzję o kwalifikacji do grupy biorąc pod uwagę jej formę, założenia i aktualne potrzeby osoby zgłaszającej chęć uczestnictwa w grupie. Informacje o kwalifikacjach do grupy będą znajdowały się na stronie Poradni.
14. Zapisy na warsztaty odbywają się poprzez formularze zgłoszeniowe, linki do formularzy i aktualna lista warsztatów znajduje się na stronie Poradni w zakładce „Warsztaty”:
<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuiWsparciaPsychicznego/SitePages/Warsztaty.aspx>
15. Zapisy na konsultacje psychiatryczne odbywają się według następujących zasad: z konsultacji psychiatrycznej w ramach Poradni może się skorzystać tylko osoba, która zostanie do takiej pomocy skierowana przez psychologa/psychoterapeutę Poradni lub Konsultanta ds. Wsparcia w Procesie Studiowania. Wówczas osoba taka otrzymuje skierowanie z wszelkimi wytycznymi dotyczącymi zapisów do lekarza oraz zasad odwoływania i zmiany terminu wizyty.

§ 4. ZASADA POUFNOŚCI

Konsultacje i pomoc psychologiczna w ramach Poradni objęte są zasadą całkowitej poufności, a psychologów i psychoterapeutów obowiązuje zasada tajemnicy zawodowej zgodnie z Kodeksem Etycznym Psychologa Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Kodeksem Etycznym Psychoterapeutów Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

§ 5.
DODATKOWE DZIAŁANIA

1. W ramach swojej działalności Poradnia realizować będzie także inne aktywności na rzecz propagowania zdrowia i rozwoju psychologicznego w społeczności Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, wchodzące w zakres jej działania.
2. Poradnia współpracuje z Pełnomocnikiem Rektora ds. Wsparcia Psychologicznego, Radą ds. Wsparcia Psychologicznego UAM oraz innymi jednostkami odpowiedzialnymi za rozwój i wsparcie studentów oraz pracowników (m. in. Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami, Biuro Karier). W związku z tym Poradnia informuje o wydarzeniach i działaniach na rzecz rozwoju i wsparcia organizowanych w ramach Uczelni oraz współuczestniczy w organizowaniu wydarzeń psychoedukacyjnych i promujących zdrowie oraz dobrostan psychiczny.
3. O wszystkich istotnych działaniach Poradnia będzie informowała na swojej stronie internetowej.