

Tervetuloa vastaanotolle!

Sovithan kanssani, tavataanko kasvokkain vai etänä videoyhteyden välityksellä.

ETÄVASTAANOTTO

Tapaamiset tapahtuvat tietoturvallisesti Minduu Pro -etäyhteyden välityksellä tai Microsoft Teamsin kautta. Saat tapaamiseen erillisen linkin joko sähköpostitse (Minduu) tai kalenteri-/kokouskutsuna (Teams). Minduu-tapaamista varten sinun ei tarvitse ladata mitään erillistä applikaatiota, vaan tapaaminen tapahtuu verkkoselaimella.

Halutessasi voit kokeilla etäyhteyttä ennen tapaamistamme. Pidäthän videoyhteyden päällä tapaamisemme ajan. Varauduthan ensimmäisellä tapaamiskerralla todistamaan henkilöllisyytesi kuvallisella henkilöllisyystodistuksella.

Jos et syystä tai toisesta pääse liittymään etätapaamiseemme tai sinulla on teknisiä ongelmia, soita tai viestitä minulle: [040-1411418](tel:040-1411418).

VASTAANOTTO

Lapinlahden polku 8, Lapinlahden vanha mielisairaala, Helsinki

Sijainti ja kulkuyhteydet:

Lapinlahden sairaala sijaitsee meren rannalla aivan Länsiväylän kupeessa, Hietaniemen hautausmaan takana. Lapinlahteen pääset kätevästi julkisilla ja omalla autolla; myös pyörä- ja kävelyreitit ovat hyvät. Omalla autolla tullessasi 2 h parkkipaikkoja löytyy kadun varresta Hietaniemen hautausmaan vierestä (muista parkkikiekkoo!). Julkisilla pääset kätevimmin joko metrolla (Ruoholahti) tai raitiovaunulla 8 (Maria).

Kun saavut Lapinlahden sairaalapuistoon, kulje puistokujaa pitkin kohti isoa keltaista rapattua kivitaloa. Kulje kivitalon sisäpihan läpi ja astu sisään keskimmäisestä ovesta. Tulet käytävälle, jossa on pieniä pöytiä ja tuoleja. Tulen sinua hakemaan sieltä, elleimme sovi muuta.

Työhuoneeni sijaitsee 3. kerroksessa, ns. ullakolla. Jos sovimme, että tulet suoraan huoneelleni, voit istahtaa odottamaan odotusaulaan, heti rappusten jälkeen oleville tuoleille. Ensitapaamisen jälkeen voit tulla sinne suoraan.

Jos et löydä tai eksyt matkalla, soita minulle [040-1411418](tel:040-1411418).

HUOM! Valitettavasti vastaanottoni ei ole esteetön, vanhassa sairaalarakennuksessa kun ei ole hissiä.

YHTEISTYÖ

Yhdessä sovimme, tapaammeko viikoittain, kuukausittain vai jotain siltä väliltä, sekä kuinka monta kertaa tapaamme. Huomioithan, että Kela-terapiaa varten tai vakuutusyhtiön korvaamalle terapialle voi olla erilaisia reunaehtoja.

Aloittaessamme yhteisen työskentelyn kartoitamme ensin tilannettasi yhdessä. Sitten hahmottelemme yhdessä työskentelyllemme tavoitteita, jotka tuntuvat sinusta tärkeiltä ja merkityksellisiltä. Tärkeintä minulle on, että työskentelemme yhteistyössä kohti sinun omia tavoitteitasi. Otan tilanteesi huomioon

mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tapaamisillamme käymme läpi niitä asioita ja kokemuksi, jotka sinua puhuttelevat ja mitkä tuntuvat siinä hetkessä tärkeiltä. Annan sinulle tilaa puhua, kuuntelen aktiivisesti, esitän täydentäviä kysymyksiä ja tarjoan vaihtoehtoisia näkökulmia. Tarvittaessa, ja jos niin sovimme, haastan sinua ajattelemaan uudella tavalla. Toisinaan työskentelemme kehollisemmin tai teemme tietoisuustaitoharjoituksia. Istunnot muovautuvat yhteisen työskentelymme edetessä sinun toiveidesi ja tarpeidesi mukaisesti. Arvioimme etenemistämme yhdessä.

Voit lukea lisää työskentelystä kanssani: psykat.net/blogi/tervetuloa-terapiaan

TAKSAT ja LASKUTUS

- 125 € / 45 min (psykoterapia, lyhytterapia, toistuvat tapaamiset)
- 160 € / 60 min (ensikäynti, konsultaatio, yksittäiset tapaamiset)
- + 5€ KanTa-maksu / lasku

- alv 0% (terveydenhuollon ammattihenkilön antama hoito)
- psyykinen valmennus: +alv 24%

Laskutan aina kerran kuukaudessa (kuunvaihteessa) sähköpostitse (lähettäjänä PsyKat / Holvi laskutuspalvelu). Kerrothan, jos sinulla on ongelmia laskun kanssa. Uutta aikaa ei voi varata, jos sinulla on laskuja maksamattomina.

Vinkki: Jos sinulla on vakuutusyhtiö, kannattaa tarkistaa, korvaako vakuutus käyntejä luonani (ja tarvitsetko siihen esim. lääkärin lähetteen). Vakuutusyhtiön korvaamat käynnit laskutan erikseen.

PERUUTUSEHDOT

Toisinaan voi olla, että joudumme siirtämään tai perumaan sopimamme yhteisen ajan. Ilmoitathan minulle mahdollisimman pian, kun tiedät, ettet voi käyttää aikaasi: **040-1411418**

Esteen sattuessa muistathan itse perua ajoissa aikasi, viimeistään **24h** aikaisemmin. Vastaanotolleni tulijoita olisi paljon ja vapautunut aika voi olla tärkeä mahdollisuus jollekin toiselle – ethän siis jätä ajanperuutusta viime tinkaakaan. Laskutan käyttämättä jääneestä tai samana päivänä perutusta ajasta täyden hinnan (poikkeuksena sairastuminen).

Toivon että huomioit, että joskus voi käydä myös niin, että minä joudun siirtämään aikasi esim. sairastumisen tai muun syyn vuoksi. Pyrin löytämään sinulle korvaavan ajan mahdollisimman pian.

YHTEYSTIEDOT

Katarina Meskanen psykologi, psykoterapeutti

s-posti: katarina.meskanen@psykat.fi

puhelin: 040-1411418 (tekstiviesti, WhatsApp)

HUOM! Työni luonteesta johtuen saat minut parhaiten kiinni tekstiviestitse/WhatsAppissa)