

# INTERVIEW YOUR MENTAL HEALTH PROVIDER

Counseling or therapy allows you to work collaboratively with trained professionals in a confidential space.

Many survivors report flashbacks of their assault, feelings of shame, isolation, shock, confusion, and guilt.

A mental health provider can help you identify triggers, learn new coping skills, diagnose mental health disorders.

## RECOMMENDED QUESTIONS TO ASK

- What principles guide your work?
- What degrees and/or certification do you have?
- What training have you had specific to domestic and sexual violence?
- Describe your experience counseling sexual and domestic violence survivors.
- Can you tell about any trauma-specific training you have received?
- Do you regularly seek updated training in these specific areas?
- How long have you worked in this field?
- What treatments do you offer or specialize in?
- What experience do you have working with the LGBTQ community?
- Can you prescribe medication/make referrals for medication?
- What experience do you have with treating PTSD?
- What experience do you have with treating depression?
- What experience do you have with treating anxiety?
- Do you include family, friends or significant others in our work?
- How can I tell you if I am uncomfortable with the topic or pace of the session?
- Have you ever had a patient bring a complaint against you?
- Why do people stay in abusive relationships?
- Why are people sexually assaulted?
- Do you offer group therapy?
- How will we assess my progress?
- What are your strengths as a therapist?
- Are religion and spirituality a part of your practice?
- How much does a session cost?
- How long is one session?
- Do you offer evening or weekend appointments?
- Do you offer free phone consultations for new clients?
- Are you able to hold phone or video appointments?
- Do you have a sliding-scale fee policy?
- What types of insurance do you accept?
- Will you accept Medicare or Medicaid?
- Are clients allowed to call or email between sessions?
- How will that time between sessions be billed?

## SIGNS THAT THEY MAY NOT BE THE RIGHT FIT

- Checking email or answering phone calls during a session.
- Inappropriate touching.
- Forgetting critical parts of your history.
- Habitually missing, cancelling, or arriving late for appointments.
- They cannot or will not clearly define a treatment plan.
- Encourages placing blame on yourself.
- They are not forthcoming with answers to your questions.
- Not listening or responding.
- Judgmental comments or actions.
- Imposing religious, spiritual, political, or social beliefs.
- Insensitivity to your beliefs or background.
- Talking about their personal issues.
- Pushing you to discuss topics you're not ready for.
- Not giving you the time you paid for.

# ENTREVISTE SU PROVEEDOR DE SALUD MENTAL

La consejería o la terapia le permite trabajar en colaboración con profesionales entrenados en un espacio confidencial.

Muchos sobrevivientes reportan recuerdos recurrentes de su asalto, sentimientos de vergüenza, aislamiento, sobresalto, confusión y culpa.

Un proveedor de salud mental puede ayudarlo a identificar los factores desencadenantes, aprender nuevas habilidades de afrontamiento y diagnosticar trastornos de salud mental.

## PREGUNTAS RECOMENDADAS

- ¿Cuáles principios guían su trabajo?
- ¿Qué licenciatura y / o certificados tiene usted?
- ¿Qué entrenamiento ha tenido específico en violencia doméstica y sexual?
- Describa su experiencia en dar consejería a sobrevivientes de la violencia doméstica o sexual.
- ¿Puede contarnos sobre algún entrenamiento específico para el trauma que haya recibido?
- ¿Ud. busca regularmente capacitaciones actualizadas en estas áreas específicas?
- ¿Cuáles tratamientos ofrece o en que se especializa?
- ¿Qué experiencia tiene trabajando con la comunidad LGBTQ?
- ¿Puede recetar medicamento o hacer referencias para medicamentos?
- ¿Qué experiencia tiene con el tratamiento del trastorno de estrés postraumático?
- ¿Qué experiencia tiene con el tratamiento de la depresión?
- ¿Qué experiencia tiene con el tratamiento de la ansiedad?
- ¿Incluye a la familia, amigos, o parejas en nuestro trabajo?
- ¿Cómo le puedo decir si me siento incómodo(a) con el tema o el ritmo de la sesión?
- ¿Alguna vez ha tenido un paciente que ha presentado una queja contra usted?
- ¿Por qué las personas se quedan en relaciones abusivas?
- ¿Por qué las personas son asaltadas sexualmente?
- ¿Ofrece terapia de grupo?
- ¿Cómo evaluaremos mi progreso?
- ¿Cuáles son sus fortalezas como terapeuta?
- ¿Son la religión y la espiritualidad parte de su práctica?
- ¿Ofrece citas por la tarde o los fines de semana?
- ¿Ofrece consultas telefónicas gratis para nuevos clientes?
- ¿Eres capaz de mantener citas por teléfono o video?
- ¿Tiene una póliza de escala de tarifa módicas?
- ¿Cuánto cuesta una sesión?
- ¿Qué tipos de seguros aceptan?
- ¿Aceptará Medicare o Medicaid?
- ¿Se les permite a los clientes llamar o enviar correos electrónicos entre sesiones?
- ¿Cómo se facturará ese tiempo entre sesiones?

## SEÑALES DE QUE NO SON BUEN AJUSTE

- Empujándote a discutir temas para los que no estás preparado.
- Imponiendo creencias religiosas, espirituales, políticas, o sociales.
- Falta de sensibilidad a sus creencias o su pasado.
- Falta, cancela, o llega tarde a las citas por costumbre.
- No puede o no quiere explicar claramente un plan de tratamiento.
- No está disponible con respuestas a sus preguntas.
- Revisando el correo electrónico o respondiendo a las llamadas durante una sesión.
- No escucha ni responde.
- Comentarios o acciones que juzga.
- Tocar de manera inapropiada.
- Olvidando partes críticas de su historia.
- Hablando de sus problemas personales.
- No dándole el tiempo por cual ud. le pago.
- Alienta a echar la culpa a sí mismo.