

Πώς γίνεται η Αξιολόγηση στη Θεραπεία

Η αξιολόγηση δεν είναι «εξέταση».

Είναι ο τρόπος με τον οποίο αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε μαζί την ιστορία σου, τις δυσκολίες σου και τις δυνατότητές σου.

Στόχος μας δεν είναι να σε βάλουμε σε κατηγορίες, αλλά να σχεδιάσουμε μια θεραπεία που να σου ταιριάζει πραγματικά.

Πριν από την πρώτη συνάντηση (Pretake)

Ξεκινάμε με κάποιες βασικές πληροφορίες:

- λίγα λόγια για τη ζωή σου,
- το αίτημα που θέλεις να φέρεις,
- σημαντικά γεγονότα ή δυσκολίες που σε απασχολούν.

Μέσα από έναν προσωπικό κωδικό μπορείς:

- να μας στείλεις επιπλέον πληροφορίες,
- να γράψεις τι συνέβη ανάμεσα στις συνεδρίες,
- να διατυπώσεις νέο ερώτημα.

Αυτό μας βοηθά να έχουμε μια πρώτη, οργανωμένη εικόνα.

Η Κλινική Συνέντευξη

Στις πρώτες συναντήσεις συζητάμε αναλυτικά:

- τον τρόπο ζωής σου,
- τις σχέσεις σου,
- τα συναισθήματα που δυσκολεύεται να διαχειριστείς,
- τους τομείς που θέλεις να αναπτύξεις.

Μαζί διαμορφώνουμε ένα εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο.

Το Γενεόγραμμα

Μερικές φορές δουλεύουμε με ένα «χάρτη» της οικογένειας.

Μας βοηθά να δούμε:

- ποια μοτίβα επαναλαμβάνονται,
- πώς μεταφέρονται εμπειρίες από γενιά σε γενιά,
- ποιον ρόλο ανέλαβες μέσα στο οικογενειακό σύστημα.

Συχνά καταλαβαίνουμε καλύτερα το παρόν όταν φωτίσουμε το παρελθόν.

Το Εννεάγραμμα ή προσαρμοσμένο ερωτηματολόγιο προσωπικότητας

Το Εννεάγραμμα είναι ένα εργαλείο κατανόησης της προσωπικότητας. Μας βοηθά να δούμε:

- πώς αντιδράς σε πίεση,
- πώς λειτουργείς όταν νιώθεις ασφάλεια,
- ποιες είναι οι δυνατότητες εξέλιξής σου.

Δεν σε «ορίζει».
Απλώς φωτίζει τάσεις και μοτίβα.

Ερωτηματολόγια (Γενικά & Ειδικά)

Σε ορισμένες φάσεις της θεραπείας μπορεί να σου ζητηθεί να συμπληρώσεις ερωτηματολόγια.

Κάποια γίνονται στην αρχή και επαναλαμβάνονται ανά διαστήματα, ώστε να παρακολουθούμε:

- άγχος,
- διάθεση,
- συναισθηματική επιβάρυνση,
- γενική λειτουργικότητα.

Άλλα χορηγούνται όταν θέλουμε να εστιάσουμε πιο συγκεκριμένα, π.χ. σε:

- τραύμα,
- προσκόλληση,
- παρορμητικότητα,
- δυσκολίες σχέσεων.

Τα αποτελέσματα δεν μένουν «σε ένα χαρτί».
Συζητιούνται μαζί στη συνεδρία.

Προσωποποιημένο Ερωτηματολόγιο

Σε ορισμένες περιπτώσεις δημιουργείται ένα ερωτηματολόγιο ειδικά για εσένα. Βασίζεται αποκλειστικά:

- στις πληροφορίες που έχουμε δουλέψει,
- στα προσωπικά σου μοτίβα,
- στα σημεία που θέλουμε να εστιάσουμε.

Αυτό μας επιτρέπει ακόμα πιο στοχευμένη παρέμβαση.

Ανεξάρτητη Αξιολόγηση

Αναφέρεται σε βαθμολόγηση των εργαλείων από εξειδικευμένο ψυχολόγο που:

- δεν είναι ο θεραπευτής σου,
- δεν σε γνωρίζει προσωπικά.

Συντάσσει μια αντικειμενική έκθεση, η οποία συζητείται στη συνεδρία.

Πραγματοποιείται συνήθως ανά τρεις ή τέσσερις μήνες ανάλογα με την συχνότητα των συνεδριών και παραδίδεται σε κλειδωμένο αρχείο στον θεραπευόμενο.

Έτσι διασφαλίζεται:

- διαφάνεια,
- επιστημονική ακρίβεια,
- αποφυγή μεροληψίας.

Ηλεκτρονική & Ασφαλής Διαδικασία

Τα ερωτηματολόγια μπορούν να συμπληρώνονται ηλεκτρονικά.

- Τα αποτελέσματα φτάνουν κωδικοποιημένα.
- Ενημερώνεσαι για το τι μετρά κάθε εργαλείο και γιατί το χρησιμοποιούμε.
- Η ανάλυση γίνεται μέσα στο ασφαλές θεραπευτικό πλαίσιο.

Στόχος δεν είναι απλώς να «μετρήσουμε», αλλά:

- να κατανοήσουμε,
- να ενημερωθείς,
- να συμμετέχεις ενεργά στη διαδικασία.

Τι σημαίνει τελικά η αξιολόγηση:

Σημαίνει ότι η θεραπεία σου:

- είναι οργανωμένη,
- παρακολουθείται,
- προσαρμόζεται,
- και βασίζεται σε πραγματικά δεδομένα.

Πάντα με σεβασμό, διαφάνεια και επιστημονική υπευθυνότητα.