

## Hjælp mig til at blive bedre (ris og ros)

Evalueringen er frivillig, anonym og ikke noget krav. Den kan lægges i den store postkasse ved indgangen.

For at sikre at du får udbytte og at behandlingen den kvalitetssikres kan du løbende t evaluere behandlingen, rådgivningen eller coachingen med henblik på følgende parametre:

**Hvor mange psykologtimer har du haft til nu - ca. \_\_\_\_**

• Oplevet effekt af mine 5 behandlingsmetoder: (1 er lav, 3 er middel, 5 er høj)

Kognitivt tankestop for negative dumme tanker: 1 2 3 4 5

Systematisk angstbehandling: 1 2 3 4 5

Gestaltterapi: 1 2 3 4 5

Kognitiv terapi: 1 2 3 4 5

Samtaleterapi: 1 2 3 4 5

Mindfulness: 1 2 3 4 5

• **Hvordan** synes du psykologen er at tale med 1 2 3 4 5

Hvor tilfreds er du med dit samtaleforløb til nu: 1 2 3 4 5

• Mål og emner som der arbejdes med (at fjerne angsten) 1 2 3 4 5

• Hvordan oplever du psykologens professionelle fremtræden eller måde at være på i samtalerne ? 1 2 3 4 5

Synes du, at du lærer noget nyt / tænker, handler eller føler anderledes end før samtalerne ? 1 2 3 4 5

Er du tryk nok i samtalerne, til at fortælle psykologen, hvis du er utilfreds med noget ? 1 2 3 4 5

Hvor ofte kan du bruge det, du har talt med psykologen om i dit liv efterfølgende ? 1 2 3 4 5

Du først kan bedømme resultatet efter 12 gange. I behandlingstiden kan der både være gode og dårlige perioder. men tendensen vil være fremadgående. Holder du op før tiden, får du ikke ret meget ud af det. Alligevel vil jeg gerne kende grunden til det.

Her er nogle mulige grunde: 1 Jeg har ikke råd til at komme mere. 2 Jeg har fundet en psykolog, der er nærmere. 3. Jeg synes ikke det virker og mærker ikke nogen forskel. 4. Jeg skal bare bruge nogle værktøjer, så tror jeg selv kan klare det. 5 Jeg kan ikke lide metoden. Sæt en ring om tallet.

Øvrige kommentarer og forslag : \_\_\_\_\_

---