# יחסי מטפל מטופל
# מדריכי כלבנות טיפולית

**המפגש בין שתי נפשות דומה למגע בין שני חומרים כימיים, אם יש איזושהי תגובה - ישתנו שניהם.**
**- קרל יונג**

**יוני יושע**
**פסיכותרפיסט קוגניטיבי התנהגותי**
**מטפל בעזרת בעלי חיים**

**כל דבר שמרגיז אותנו באחרים יכול להוביל אותנו להבנת עצמנו.**
**- קרל יונג**

## מהו טיפול ?

**טיפול פסיכולוגי הוא מקום בו נפגשים שני בני אדם מתוך מטרה משותפת- לעזור לאחד מהם להשתנות כך שבחייו יהיה פחות סבל ויותר חופש ושמחה.**

**טיפול פסיכותרפויטי עוסק במכאובי הנפש,בקשייה ובלבטיה.**

**טיפול שעוסק בהבעת מחשבות, ברגשות ובדמיון ,ברובד המודע והפחות מודע.**

**הטיפול פונה להתבוננות עצמית ,לתהליכים הפנימיים שחשובים לזיהוי והבנת המציאות העכשווית ששורשיה נטועים בעבר.**

**לפסיכותרפיה יש מימד חשוב של עשייה.מטרתה לסלול דרכים לשינויים אפשריים בהכרתו ובמעשיו של המטופל.**

**טיפול רגשי נועד להבין את האדם בשלמותו, מהו סיפור החיים שלו, כיצד הוא עוצב בילדותו ונערותו וכיצד עיצוב אישיותי זה בא לידי ביטוי היום .**

**מהם הכוחות הנפשיים והמשאביים הרגשיים העומדים לרשותו כיום, נקודות חוזקה וחולשה באישיות ואופני התמודדות עם קשיים רגשיים במהלך החיים.**

**טיפול אינו תמיד דבר קל. זהו תהליך ארוך אל תוך הנפש, אל המקומות שנמצאים במודעות ואל המקומות שאינם במודעות, מעלה זכרונות מודחקים או נשכחים ומציף רגשות ותחושות עוצמתיים.**

**לעתים מאוד לא פשוט להתבונן על העצמי באמצעות מטפל המשקף לך את המקומות החזקים והיפים אך גם את החולשות , הקשיים והאתגרים.**

**לכל האתגרים הללו יש מטרה מאוד ברורה, והיא לעבור תהליך של טיפול רגשי שישפר את איכות החיים הרגשית בסופו.**

**טיפול רגשי מוצלח משפיע ישירות על התפקוד היומיומי, על היכולת להתמודד עם אתגרים נוספים וחדשים שהחיים מזמנים לנו כל הזמן.**

**טיפול מורכב מטכניקות שונות לטיפול בבעיות נפשיות ורגשיות. טיפול עוזר למטופלים להבין את עצמם יותר טוב: מה גורם להם להרגיש טוב, מה גורם להם להרגיש חרדה.**

**טיפול פסיכולוגי עוזר לקבל את החוזקות והחולשות, ועוזר לזהות ולאזן רגשות ודפוסי חשיבה.**

**המטרה בטיפול הנה לשפר את איכות החיים. הטיפול נעשה באמצעות תקשורת מילולית ולא מילולית**

**לכל מטפל ולכל אדם השקפה משלו אודות הנפש להשקפה זו השפעה על הצלחתו של הטיפול .**

**הגורם החשוב ביותר להצלחת הטיפול הוא הקשר הנוצר בין המטפל לבין המטופל .**

# לסיכום

## "הראייה שלכם תהיה ברורה רק כאשר תוכלו להביט אל תוך הנפש שלכם פנימה."

**המרחב הטיפולי ,יהיה קרקע פוריה להסתכלויותיו וחוויותיו של המטופל כפי שהן.**

**מקום פתוח ובטוח להביע רגשות, מחשבות מבלבלות, מועקות וחרדות .**

**זהו טיפול שמזמין את המטופל לזהות את הפנמותיו ולבדוק אותן, במטרה שיוכל להשתחרר מאלו הכובלות אותו .**

**להצמיח ולהעצים הפנמות ,אלו שבכוחן לסייע לו בהתמודדות יעילה עם חייו.**

**דרוש כאן רצון לעמוד אל מול הפחדים ,החששות ,הקינאה והחולשות ובראשן ההבנה עד כמה הנזקקות לאהבה חשובה בחיינו.**

**המטופל מעלה לתודעה דברים שמעולם לא נאמרו ,שנאלמו, צרכים שמעולם לא סופקו בגלל בקורת עצמית,חשש לדחיה ותחושת חוסר ערך.**

**טיפול בפסיכותרפיה,הריהו בעצם מקום שבו המטופל יכול לבדוק ולנתח את תפישותיו,עמדותיו והתנהגויותיו.**

**עתה הוא יכול לברור אופציות חדשות שלא עמדו לרשותו בעבר שעשויות להתאים לו יותר במציאות העכשווית. המטופל מגיע למקום בו הוא חופשי לבחור ולקחת אחריות על מעשיו.**

**בטיפול בפסיכותרפיה המטפל והמטופל יוצרים קשר של אמון המאפשר גילוי ואנליזה של מעמקי נפש האדם.**

# הקשר הטיפולי -הברית הטיפולית

**הבלבול שמבלבל הכל**
**אוף כמה קשה איתנו...**
**שוב ושוב מגיעים לבלבול הנוראי הזה. כמו תמיד, מכל נקודת מוצא ומכל כיוון.**
**שוב השאלה מה אמיתי ומה שקרי.**
**שוב הקטע של אמון – לתת או לא לתת.**
**שוב המחשבה על מה מסתתר מאחורי הנחמדות.**
**שוב – אוהבים אותי או לא?**
**שוב – אני טוב או רע?**
**שוב הרצון להתקרב והפחד שמרחיק.**
**שוב הכמיהה לחיבוק עוטף יחד עם הציפייה לעונש שיבוא.**
**שוב בנייה ביד אחת והריסה בשניה.**
**שוב – או עדיין – כמו שהיה פעם, כשהיינו קטנים, כשהגהינום וגן-העדן היו מעורבבים לנו, והארץ הייתה תוהו ובוהו...**
**והמטפלים שלנו אמורים למצוא את הדרך הנכונה אלינו ואיתנו בתוך כל הבילבול המבלבל הזה, וזה בטח נורא נורא קשה להם.**
**אני מרגיש שבא לי עכשיו להגיד תודה למטפל שלי, שלא מתייאש ממני ולא מרים ידיים.**

**הברית הטיפולית מבססת קשר מעצים בין המטפל למטופל, המבוסס על הסכמה וכבוד הדדי, ולעיתים מדובר בטיב קשר יחיד במינו בחייו של המטופל.**

**המטפל, אשר לעולם אינו פועל בניגוד לרצונו של המטופל.**

**פועל רק מתוך הסכמה הדדית עימו, יוצר עם המטופל קשר אמפתי, חסר שיפוטיות ומכבד, אשר מספק למטופל קרקע מוגנת להתנסות ולהתמודדות, אשר ממנה יוכל לצמוח מעלה בהתמודדות עם קשייו ובמטרות הטיפוליות שהציב לעצמו בעזרת המטפל.**

**כאשר קיים חוסר בהירות באשר למטרות הטיפוליות, טיב מערכות היחסים או באשר לנורמות המקובלות במערכת היחסים בין המטפל למטופל.**

**הדבר עלול ליצור תסכול אצל המטופל וקושי במחויבות לטיפול מצידו.**

**הברית הטיפולית יוצרת מסגרת בטוחה, מוגנת ומחייבת יותר עבור המטפל והמטופל וכשנוצרת תשתית חזקה מעין זו.**

**מעצם העובדה שכל אדם הוא עולם מלא וייחודי כשלעצמו.**

**ברית טיפולית הינה תמיד ייחודית עבור המטפל והמטופל, אינה זהה לברית טיפולית אחרת.**

**מטפל מנוסה יודע לזהות אילו מטרות נכון להציב למטופל, מה נכון לצפות ממנו.**

**וכן לאילו מטרות הגיוני לשאוף במסגרת הזמן בו הוגדר הטיפול.**

**עם זאת, כאמור, הברית נקבעת לרוב בתחילת הטיפול ולכן- יעדיה יכולים להשתנות מעט עם חיזוק הקשר וההיכרות בין המטפל למטופל.**

**מילת המפתח בקשר שבין מטפל ומטופל היא – אמון, ומטרתם המשותפת היא בריאותו הנפשית של המטופל.**

**כאשר תתבסס מערכת יחסים הבנויה על אמון וכבוד הדדי, תקשורת בונה ושיתוף פעולה למען המטרה המשותפת, גדלים הסיכויים להטבה והקלה על סבלו ומצוקותיו של נעזר.**

**מנקודת מבטו של מטפל הפיכת המטופל למשתף פעולה הוא אתגר משמעותי.**

**הדעה שיצירת ברית טיפולית טובה חיונית להצלחתו של כל מאמץ טיפול נתמכת על ידי מחקרים אמפיריים.**

**חוקרים ציינו כי איכותה של הברית בפגישות הראשונות מנבאת את התוצאה הסופית החיובית של הטיפול.**

**האחריות העיקרית ליצירת הקשר הטיפולי הינה על המטפל.**

**לרשותו לא עומדים מכשירי הדמיה ועזרים פיזיים אחרים, אלא אישיותו, הידע והניסיון שצבר ונכונותו להתמודד עם מצבים ומשברים נפשיים.**

**העזרה שמציע המטפל עוברת ברובה דרך שיחה, ועל מנת שזו תהיה יעילה ופורה על המטופל לתת בו אמון.**

**לעתים קרובות זוהי משימה מורכבת מאוד.**

**אנשים רבים באים כאשר הם נפגעים ומתקשים לתת אמון בבני אדם אחרים, לא פעם הרגשתו של אדם תהיה שאין מישהו שיכול להבין אותו אלא אם כן הוא ממש חווה את אותה פגיעה.**

**בנוסף לכך, לא קל לנו לפתוח את עולמנו בפני אדם אחר מבלי לעמוד על המשמר ולראות שאנחנו לא נפגעים במהלך הקשר איתו.**

**כל זה מבלי להיכנס למורכבות הגדולה שישנה באנשים שונים בעלי מבנים אישיותיים הרגישים יותר לכל רמז שעשוי לפגוע באמון הבסיסי ההכרחי בין מטפל ומטופל.**

## יחסים טיפוליים וכללי-יסוד

יחסים טיפוליים, כמו כל קשר בין-אישי, מוגדרים באמצעות מבנה, מסגרת, גבולות, וסדרה של כללים מוסכמים המאפשרים אינטראקציה.

רוברט לאנגס טוען שכללים ומסגרות הם צרכים אנושיים בסיסיים הנובעים מחרדת מוות קיומית.
יחסים טיפוליים הם מסגרת מלאכותית ליחסים אנושיים, המאפשרת למטפל ולמטופל לשחזר יחסים משמעותיים באמצעות כלים טיפוליים.

על המטפל מוטלת החובה ליצור עבור המטופל מסגרת שתשמש כ'מקום בטוח', שבו יוכל להתנסות מחדש בטראומות מוקדמות. ויניקוט ראה במסגרת הטיפולית "טכניקה אמהית, המזמינה רגרסיה" (Winnicott, 1954: 286).

אם יחסים טיפוליים עומדים במרכז התהליך הטיפולי, הרי שיצירת סביבה מתאימה (או כללי-יסוד) הם התנאי המוקדם לכל תהליך כזה. "טיפול פסיכואנליטי אינו רק תהליך של הפיכת הלא-מודע למודע או חיזוק האוטונומיה של האגו.

חשוב שהמטפל יצור סביבה שבה התהליך האנליטי יוכל להתקיים" (Sandler, Dare & Holder, 1992: 21).

**הבנת חשיבותם של יחסים טיפוליים לתהליך הטיפולי אינה מספיקה, וחשוב להכשיר מטפלים ביישום כללי-היסוד וביצירת סביבה טיפולית נאותה.**

**"המאפיין הטבעי של מפגש טיפולי אינדיבידואלי הוא סביבה שבה ניתן לבטוח במטפל, שיתנהג באופן מקצועי ואתי.**

**אם לא קיימים כללי-יסוד ברורים, אנו המטפלים נוטים להתנהג בדרכים המטפחות את הנוחות שלנו אך לא תמיד משרתות את צרכי המטופל" (Holmes, 1998: 5).**

**כללי-היסוד משמשים כקו-מנחה ליצירת מסגרת טיפולית בטוחה למפגש הטיפולי, המבוסס על ביטחון ואמון.**

**ניתן לומר שהם מגשרים בין ההנחות התיאורטיות והניהול הפרקטי של המסגרת הטיפולית. הם נראים, לכאורה, כהנחיות טכניות, אך למעשה הם יוצרים את הקשר הטיפולי ואת התהליך הטיפולי**

**מסגרות, סטינג וכללי-יסוד.**

**פרויד השתמש במושג 'כלל-היסוד' לתיאור הטכניקה הטיפולית, אך לא התכוון בכך ליחסים הטיפוליים.**

**הראשונה שטבעה את המושג 'מסגרת' היתה מריון מילנר, שהגדירה כך את הסיטואציה הטיפולית.**

**"המסגרת (של ציור) מסמנת את ההבדל בין המציאות שבתוך המסגרת לבין המציאות שמחוצה לה; מסגרת של זמן ומרחב מסמנת גם את המציאות המיוחדת של המפגש הפסיכואנליטי" (Milner, 1952: 183).**

**המטאפורה של המסגרת הטיפולית הגדירה את ההבחנה בין התוכן של המסגרת הטיפולית לבין כל מה שמחוץ למסגרת, כלומר שהמסגרת מגדירה את המאפיינים המיוחדים של היחסים הטיפוליים.**

**מטפלים שונים הגדירו את המסגרת הטיפולית בהתאם לגישות התיאורטיות השונות. "חשוב לציין שאין הסכמה בנוגע למסגרת ובנוגע לאלמנטים הכלולים בהגדרה זו" (Gray, 1997: 7).**

**מטפלים רבים מתייחסים רק לאלמנטים מסוימים במסגרת הטיפולית, כגון ה'חוזה', 'הברית', ה'סטינג' וכו'.**

**לאנגס היה הראשון שהגדיר את המסגרת הטיפולית באמצעות כללי-היסוד, ומתוך הנחה שיש חשיבות בצירוף כל המרכיבים של כללי-היסוד.**

**התפיסה שלו מבוססת על שלושה מרכיבים:**
**1.שמסגרת בטוחה ותומכת היא תנאי קיומי לכל בני-האדם.**

**2.שהגדרת המסגרת הפסיכואנליטית בסביבה בטוחה יוצרת במטופלים תחושה של ביטחון ואמון.**

**3.שהגדרת המסגרת הטיפולית באמצעות כללי-יסוד קבועים יוצרת 'מקום בטוח'.**

**ניהול כללי-היסוד של הטיפול הוא תהליך נמשך עבור המטפל, גם כאשר אחד הכללים נזנח או נכשל.**

**ההגדרה המאחדת של כללי-היסוד מאירה באור חדש את היחסים הטיפוליים, ומשמשת גם כקו-מנחה לניהול המסגרת הטיפולית.**

**הקשבה אמפתית. השהיית עמדותיו של המטפל וניסיון להתבונן בעולם מבעד לעיניו של המטופל.**

**הכלה. יכולת לשאת את נוכחותו של המטופל כפי שהוא, גם כאשר לו עצמו קשה לשאת את עצמו.**

**יחס חיובי בלתי-מותנה. תמיכה וחיזוק נמשכים ללא כל תנאי.**

**הדדיות. יחס שוויוני למטופל, ללא כל התנשאות מצד המטפל.**

**שיתוף. חשיפת חייו האישיים של המטפל, במידה וחשיפה כזו רלוונטית לקשר הטיפולי ועשויה להועיל למטופל.**

**שיתוף. חשיפת חייו האישיים של המטפל, במידה וחשיפה כזו רלוונטית לקשר הטיפולי ועשויה להועיל למטופל.**

**אהבה. יחס המבוסס על יכולת אהבת האדם של המטפל, שיש בה אופטימיות ואמונה בקשר בין-אישי.**

## התבניות של כללי-היסוד

לקשר הטיפולי יש מקום מרכזי בכל תהליך טיפולי. המסגרת הטיפולית יוצרת 'מקום בטוח', שבלעדיו לא יתקיים הקשר הטיפולי. כללי-היסוד מבטיחים את ניהולה התקין של המסגרת הטיפולית.

אין כללי-יסוד לפסיכותרפיה. קיימות סדרות שונות של כללי-יסוד, המתאימות לגישות טיפוליות שונות.

המכנה המשותף לכל הסדרות של כללי-היסוד הוא שבע תבניות קבועות, המאפיינות את הקשר הטיפולי.

1. יצירת הקשר: מודעות למאפיינים הרגשיים של המפגש הטיפולי. מודעות למצב הנפשי ולרקע הרגשי מאפשרת ליצור יחסים המבוססים על אמון. יצירת הקשר מתייחסת לנקודת הפתיחה של כל מפגש טיפולי. המודעות כוללת התבוננות-עצמית, הקשבה, שפת גוף וכו'.

2. השימוש בכלים רגשיים. כדי להבין את המטופל וליצור מסגרת בטוחה לקשר הטיפולי חשוב לעשות שימוש ברפרטואר האישי של כלים רגשיים וטיפוליים ולהעשיר אותו: הקשבה למסרים לא-מודעים, אמפתיה, הכלה, פירוש, תמיכה וכו'.

3.שפה משותפת. יצירת הקשר הטיפולי מותנית בשימוש בשפה משותפת, המובנת למטפל וגם למטופל. השפה המשותפת מבוססת על שימוש במושגים משותפים, ברקע תרבותי משותף ובמוסכמות חברתיות.

4.חוזה. כל קשר טיפולי מבוסס על הסכם ייחודי, המוסכם על שני הצדדים. יצירת החוזה מגשרת על הבדלים אישיים ומאפשרת מעבר מהיר לתהליך הטיפולי. החוזה מתייחס להגדרת ציפיות ומטרות, לתכנון מהלך הפגישה והתהליך הטיפולי כולו.

5.הסביבה הטיפולית. המיקום הפיסי של הפגישה יוצר את המסגרת הבטוחה למפגש. מסגרת בטוחה היא סביבה המותאמת לצרכים הרגשיים והפיסיים של המטפל והמטופל, ומונעת התערבות של צדדים שלישיים.

6.ניהול זמן הטיפול. ניהול זמן המפגש בזהירות וביעילות, תוך הסכמה הדדית, מבטיח יצירת מסגרת זמן בטוחה, שבמהלכה מתקיים הקשר הטיפולי. ניהול הזמן מתייחס למועד ולמשך המפגש, לתדירות המפגשים ולתכנון זמן המפגש.

7.המסר הטיפולי. המסר מסיים את המפגש הטיפולי באמצעות סקירת הציפיות המוקדמות, בדיקת התהליך והתוצאות ותכנון המפגש הבא, ובכך הוא מבטיח את רצף הקשר הטיפולי.

# הסטינג הטיפולי

- גבולות
- משתני זמן
- סידורי תשלום
- מרחב
- חוקי הטיפול
- עמדת המטפל

# הסטינג הטיפולי

**מדוע חשוב לשמור על הגבולות בטיפול ?**

**הגבולות נועדו ממש כמו רוב הכללים בחיינו – לשמור עלינו, הן על המטפל והן על המטופל .**

**מטרתם קודם כל להפוך את המרחב הטיפולי למוגן ובטוח יותר, על-מנת לאפשר לטיפול לקרות בו .**

**הגבולות מתייחסים להיבטים שונים המגדירים את מסגרת היחסים הטיפוליים .**

**היבטים אלו מתייחסים לתפקיד המטפל, למגע בינו לבין המטופל, למרחב אישי, למקום ולזמן, להסדרי תשלום, לקבלת מתנות ולהענקתן, לחשיפה העצמית ועוד**

**מסגרת עבודה ברורה של גבולות ביחסים הטיפוליים משמעותית לטיפול מותאם ולהצלחת התהליך.**

**המטופל יהנה מהיחסים הטיפוליים אם המטפל יוכל להתאים את הגבולות הטיפוליים ליחסים הטיפוליים ולקבוע את העיתוי והמינון שלהם בהתאם לצרכי מטופל .**

**ההתנהלות מול הגבולות הטיפוליים, מתי הוא מאריך או מקצר את הפגישה, משנה את תדירותה, מתי הוא יוזם או מאפשר מגע, כל אלו תלויים במספר גורמים שיש להתחשב בהם לפני קבלת החלטה .**

**להתנהלות זו יש השפעה מכרעת על התהליך הטיפולי, היחסים הטיפוליים והצלחת הטיפול .**

**הגבולות הם כללי בסיס ביחסים המקצועיים. הם יוצרים כללי התנהגות ומספקים קווים מנחים במצבים של חוסר בהירות שמטרתם להגן על המטופל ולמנוע ממנו נזק .**

**גבולות ברורים מסייעים למטופל והמטפל לצפות את הבאות ומייצרים מסגרת עבודה ליחסים הטיפוליים .**

**כללי האתיקה של המטפלים מסייעים כדי להחליט אם שינוי מסוים בגבולות הוא מקובל או מסייע למטופל .**

**חשיבות הגבולות נובעת מהצורך של רוב המטופלים בגבולות, מרכיב משמעותי במניע של רוב המטופלים להיכנס לטיפול .**

**כמו כן החשיבות נובעת מההבדלים בתפקידים של המטפל והמטופל בהם המטפל נמצא בעמדת כוח כתוצאה מהידע, הכישורים והניסיון .**

**הבדלים אלו יוצרים תלות ואילו הגבולות מבטיחים למטופל כי המטפל תמיד יפעל בהתאם לאינטרס של המטופל .**

**יצירה של גבולות הטיפול ושמירה עליהם חשובות להבניית הקשר הטיפולי, וזו אחריותו של המטפל להבטיח כי גבולות אלו נשמרים כדי שכל שהאינטרסים של כל מטופל יישמרו**

**ביטוי מרכזי של גבולות הטיפול הוא המערך הטיפולי או הסטינג שתפקידו לשרת את התהליך הטיפולי .**

**המערך הטיפולי מחזיק את הטיפול ומאפשר הכלה. כמו כן, הוא מגדיר את תפקידי המטפל והמטופל .**

**החוזה הטיפולי ( *Setting* ) כולל :**

**הסדרי זמן – תכיפות המפגשים, משך כל מפגש, התנהלות במועדים מיוחדים.**

**הסדרי מקום – היכן הטיפול מתבצע, איפה יושב המטפל והמטופל.**

**הסדרי תשלום – תעריף, אופן התשלום, כללי תשלום על פגישות מוחמצות.**

**הסדרי ביטול פגישה – כמה זמן מראש להודיע, על-מנת לא לשלם על המפגש.**

**הסודיות הרפואית של המטופל.**

**הגישה הטיפולית וסגנון המטפל**

# הצבת מטרות וייעדים

# אז למה לנו לטרוח ולהציב מטרות?

**ראשית, מטרה מכוונת וממקדת את העשייה שלנו.**

**ב"אליס בארץ הפלאות" מתואר כיצד שואל הארנב את אליס לאן היא רוצה להגיע. כאשר זו עונה שאינה יודעת, משיב הארנב, "אם כך כל נתיב ייקח אותך לשם".**

**זה יכול להישמע לנו אבסורדי, אבל לחלק גדול מאיתנו לא ברור לאן פנינו מועדות.**

**חלק גדול מחיינו, הן הארגוניים והן האישיים, מתנהל בשגרה מתמשכת ולא תמיד אנו מוצאים את הפנאי להרים את הראש ולשאול- "רגע – לאן?" מטרות מאלצות אותנו לדון בשאלה הלא פשוטה של "מה אני רוצה להשיג?" "לאן אני הולך מכאן?" "מה אני רוצה לעשות כשאהיה גדול?"**

**שנית, מטרה מהווה אמת מידה לבחון את פעולותיי באובייקטיביות.**

**כיצד מוגדרת הצלחה? "האם אני עובד טוב?" "האם אני משתכר טוב?" אלו שאלות שיהיה קל להשיב עליהן ברגע שהגדרתי לעצמי מטרה.**

**היה והגדרתי כי אני רוצה לבלות כל יום לפחות *4* שעות עם הילדים שלי, אני יכול למדוד בצורה ברורה אובייקטיבית האם השגתי את מטרתי.**

**כמו-כן, ברגע שיש לי מטרה ברורה ומיקוד, אני מצליח לגייס כוחות ומשאבים לשם השגתה.**

**עצם קיומה של מטרה מדרבן אותי ומניע אותי לפעולה. הימצאותו של פער בין המצב הרצוי למצוי יוצר כוח מניע לצמצם אותו.**

**אנרגיה המאפשרת לי לנוע קדימה ולהתגבר על המכשולים שבדרך.**

# הצבת מטרות ויעדים ברורים בטיפול

**"אם אתה לא יודע לאן אתה רוצה להגיע, איך תדע לאן ללכת?**
**וכשתגיע, איך תדע שהגעת?"חתול צ'שייר, אליסה בארץ הפלאות.**

**מאוד חשוב בתחילת הטיפול לדבר על מטרות ויעדים לטווח קצר ולטווח ארוך, כחלק מחוזה ראשוני, בו מסכמים על זמן, מקום , מחיר וכו'.**

**חשוב גם שאדם ישאל את עצמו – איך אני אדע שהטיפול הזה אכן הצליח?**

**מה אני מצפה שיקרה בעקבות מפגשים שלי עם המטפל או המטפלת ?**

**אחר כך מטפל ומטופל עושים תיאום ציפיות , מה שאמור לעזור למנוע אכזבות בעתיד .**

**הדברים אמורים להיות ברורים לשני הצדדים, אחרת קיימות כמה בעיות , ביניהן גם בעיות אתיות וגם תחושה של מטופל שקונה "חתול בשק".**

**מטופל אמור לדעת באיזה גישה טיפולית מטפל מתכוון לנקוט ומדוע חושב שזו גישה שמתאימה לדברים איתם הגיע לטיפול.**

**כמו כן צריכה להיות הסכמה לגבי מטרות, שהן מטרות של המטופל עצמו.**

**לא יכולה להיות מטרה "שהילד כבר ישתנה ויבין אותי".**

**מטרות שייכות אך ורק לאדם שהגיע לטיפול, זה יכול להיות "שאני אגיב אחרת כשהילד עושה אלף בית וגימל" או "אני רוצה לבדוק בטיפול הזה האם עדיין מעוניין בזוגיות הזאת?" או כל דבר אחר השייך למטופל.**

**בסדר גמור בתחילת הטיפול להיות מבולבל, לרצות להשיג הרבה מטרות (או להעלות הרבה בעיות שאנחנו נהפוך אותם למטרות ) ולא לדעת בדיוק ממה להתחיל ומה סדר עדיפויות אישי שלי.**

**תפקידו של המטפל האחראי הוא לדאוג לעשות סדר ולעזור למטופל להבין ממה חשוב לו להתחיל.**

**לסיכום :**
**הצבת יעדים ברורים תעזור למטופל לראות ראיית מאקרו – לאן ירצה להגיע, לדעת מה אמור לקרות לו במהלך הטיפול ולדעת "איזה חתול ואיזה שק" הוא קונה.**

**זה מאפשר שקיפות מלאה בטיפול ויכולת לצעוד במסע זה ביחד תוך הבנה הדדית של המקום אליו המטופל שואף להגיע.**

**כללים בקביעת מטרות טיפוליות נעשית בשיתוף הלקוח ו/או משפחתו COPM**

**צריכה להיות רלוונטית למטופל**

**צריכה להיות בתחום בו יש קושי בתפקוד או תחום בו לא נרכשה מיומנות מתאימה**
**כל כתיבת המטרות ארוכות וקצרות טווח**
**תעשה על פי כללי ה BE SMART**

**Behavioral המטרה תפקודית מתאימה לתפקודו הכללי של המטופל**
**Specific המטרה מתייחסת לתפקוד מצומצם ומוגדר**
**Measurable המטרה מוגדרת בצורה מדידה**
**Attainable המטרה מציאותית וניתנת להשגה על ידי המטופל**
**Relevant המטרה רלוונטית ונוגעת לענייני של המטופל ומשפחתו**
**Time limited המטרה מוגדרת מבחינת זמני הביצוע וזמני השגתה**

# מודל GAS

***Goal Attainment Scaling-GAS***

**המקור הראשון לשימוש ב *GAS* בתחומי הבריאות הוא מתחומי בריאות הנפש, ומאז משתמשים בו בהערכת שירותי בריאות, תוכניות חינוכיות וטיפוליות ושירותים חברתיים**

**מתייחס לקריטריונים ולא מתייחס לנורמה, ולכן באופן פוטנציאלי *GAS* מגיב לשינויים קטנים אשר מושגים על ידי הילדים/משפחות/מורים, ואשר חשובים לתפקוד היומיומי.**

**יכול להיות שימושי במיוחד במקום שבו מדידות סטנדרטיות לא רגישות *GAS* מספיק לשינויים קטנים אך משמעותיים לילדים עצמם ולמשפחותיהם. השימוש בו משקף את גישת ה *client/family centered* עקרונות כתיבת מטרות על פי שיטת ה *GAS*-**

**יש לשים לב למרווחים שווים וישימים בין הרמות**
**ישנה חשיבות קלינית / תפקודית בין הרמות**
**יש להעריך את תקופת הזמן שתאפשר השגת מטרות**
**הסולם משקף שוני בקריטריון אחד בלבד תדירות/ זמן/ הישג/ תיווך( כל רמה צריכה להיות קונקרטית ומוגדרת כתיבה מדויקת של ההתנהגות הנצפית מציאותית וברת השגה יש לכתוב בזמן הווה**

**על מנת לכתוב טבלה נכונה צריך לבחור מהו המשתנה החשוב ביותר הוא צריך להיכנס לכל השלבים, בעוד שהמשתנים האחרים יישארו קבועים .**
**הרעיון העיקרי הוא שדרגת השגת המטרות צריכה לשקף שינוי בהתנהגות הילד עצמו ולא ממרכיב לא ברור בטיפול.**

**יתרונות השימוש ב GAS**
**ציון נקודת ההתחלה לקוח במרכז קביעת המטרות במשותף, ציון דרגת חשיבות התאמה אישית לכל לקוח ישנה אפשרות לציין כיווניות: התקדמות/נסיגה**
**ישנה אפשרות גם לבנות את הטבלה כאשר ה baseline הוא ה 0**