

Psychotherapy Preferences and Experiences Questionnaire

(PEX-P3)

kort version

Namn: _____

Datum: _____

Instruktioner

Här finner Du ett antal påståenden som uttrycker olika upplevelser och erfarenheter som man kan ha haft när man gått i psykoterapi. Tänk Dig in i Din egen psykoterapi. Läs igenom varje påstående och fundera över i vilken utsträckning Du **just nu** håller med eller inte, det vill säga hur väl påståendet stämmer med Din nuvarande uppfattning. Sätt ett kryss (X) i ringen under det svarsalternativ som stämmer bäst. Kryssa bara för ett svar på varje rad. **Dina svar behandlas med tystnadsplikt.**

Den fråga Du nu skall fundera över är: På vilka sätt blev Du bäst hjälpt med Dina problem i psykoterapi?

Jag blev hjälpt av:	Stämmer:					
	inte alls	knappast	i viss mån	ganska väl	väl	mycket väl
1. att ladda ur starka känslor.	()	()	()	()	()	()
2. att uppleva ett varmt bemötande.	()	()	()	()	()	()
3. att få stöd.	()	()	()	()	()	()
4. att utföra praktiska övningar och hemuppgifter.	()	()	()	()	()	()
5. att få utlopp för sorg och ilska.	()	()	()	()	()	()
6. att leta efter återkommande livsmönster.	()	()	()	()	()	()
7. att få bekräftelse.	()	()	()	()	()	()
8. att reflektera över smärtsamma minnen.	()	()	()	()	()	()
9. att hålla känslorna i schack.	()	()	()	()	()	()
10. att "lätta på locket".	()	()	()	()	()	()
11. att sätta upp konkreta mål.	()	()	()	()	()	()
12. att få släppa loss.	()	()	()	()	()	()
13. att hålla smärtsamma minnen på avstånd.	()	()	()	()	()	()
14. att hålla igen.	()	()	()	()	()	()
15. att sätta ord på känslorna.	()	()	()	()	()	()
16. att bli medveten om omedvetna tankar och känslor.	()	()	()	()	()	()
17. att titta närmare på relationer till andra.	()	()	()	()	()	()
18. att hålla känslorna under kontroll.	()	()	()	()	()	()
19. att fokusera på konkreta problem.	()	()	()	()	()	()
20. att ge efter för uppdämda känslor.	()	()	()	()	()	()
21. att tänka igenom olika handlingsalternativ steg för steg.	()	()	()	()	()	()
22. att bli bemött med vänlighet och omtanke.	()	()	()	()	()	()
23. att få uppmuntran.	()	()	()	()	()	()
24. att förtränga obehagliga tankar och känslor.	()	()	()	()	()	()
25. att pröva nya sätt att handla.	()	()	()	()	()	()