

# Psychotherapy Preferences and Experiences Questionnaire (PEX-T3) kort version

Terapeut: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Patient: \_\_\_\_\_

## Instruktioner

Här finner Du ett antal påståenden som uttrycker olika upplevelser och erfarenheter som en patient kan ha haft när han/hon gått i psykoterapi. Tänk Dig in i Ditt psykoterapeutiska arbete med ovanstående patient (P). 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 P hjälpt med sina problem i psykoterapi?**

P 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.	( )	( )	( )	( )	( )	( )