

# Psychotherapy Expectations and Experiences Questionnaire (PEX-T3)

David Clinton, Rolf Sandell & Lärke Knutssön-Johns 1999

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

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

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

## Instruktioner

På denna och följande sidan 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 arbetet 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 tror Du att P blev hjälpt med sina problem i psykoterapi?**

<i>Exempel:</i>	Stämmer:					
P blev hjälpt av:	inte alls	knappast	i viss mån	ganska väl	väl	mycket väl
att bättre förstå sin historia.	( )	( )	( )	( X )	( )	( )

	Stämmer:					
P blev hjälpt av:	inte alls	knappast	i viss mån	ganska väl	väl	mycket väl
1. att släppa på kontrollen.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2. att få goda råd.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. att fundera närmare på drömmar.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4. att träna praktiska problemlösningar.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. att undvika svåra situationer.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. att ladda ur starka känslor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. att ringa in problemet och göra någonting åt det.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. att fokusera på relationen till terapeuten.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9. att uppleva ett varmt bemötande.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
10. att få stöd.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11. att utföra praktiska övningar och hemuppgifter.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12. att få utlopp för sorg och ilska.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
13. att leta efter återkommande livsmönster.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
14. att slippa bli ifrågasatt.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15. att få bekräftelse.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
16. att reflektera över smärtsamma minnen.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
17. att hålla känslorna i schack.	( )	( )	( )	( )	( )	( )

<b>P blev hjälpt av:</b>	<b>Stämmer:</b>					
	<b>inte alls</b>	<b>knappast</b>	<b>i viss mån</b>	<b>ganska väl</b>	<b>väl</b>	<b>mycket väl</b>
18. att "lätta på locket".	( )	( )	( )	( )	( )	( )
19. att tänka ut nya sätt att lösa problem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
20. att sätta upp konkreta mål.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
21. att fokusera mera på problemens lösning än på deras orsak.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
22. att undersöka egna dolda motiv.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
23. att få släppa loss.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
24. att hålla smärtsamma minnen på avstånd.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
25. att hålla igen.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
26. att bli omhändertagen.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
27. att sätta ord på känslorna.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
28. att bli medveten om omedvetna tankar och känslor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
29. att leva ut bortträngda känslor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
30. att prata om pinsamma tankar.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
31. att någon annan tar initiativet.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
32. att titta närmare på relationer till andra.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
33. att bli mer spontan.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
34. att hålla känslorna under kontroll.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
35. att "tänka på något annat".	( )	( )	( )	( )	( )	( )
36. att "göra någonting åt saken".	( )	( )	( )	( )	( )	( )
37. att fokusera på konkreta problem.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
38. att någon talar om "hur man gör".	( )	( )	( )	( )	( )	( )
39. att undvika konflikter.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
40. att ge efter för uppdämda känslor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
41. att hålla tillbaka pinsamma tankar.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
42. att tänka igenom olika handlingsalternativ steg för steg.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
43. att gråta mera.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
44. att utforska omedvetna önsknigar.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
45. att bli bemött med vänlighet och omtanke.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
46. att skrika mera och prata mindre.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
47. att få uppmuntran.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
48. att förtränga obehagliga tankar och känslor.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
49. att pröva nya sätt att handla.	( )	( )	( )	( )	( )	( )
50. att fokusera på det som är positivt.	( )	( )	( )	( )	( )	( )