

Frågeformulär individuell psykoterapi

Innan du börjar

- Det här formuläret hjälper dig att förbereda det första samtalet och ger mig en första orientering. Det är frivilligt att fylla i.
- Svara bara på det du vill dela skriftligt. Varje fråga kan lämnas tom och tas upp i samtalet i stället.
- Du kan fylla i formuläret på skärmen eller utskrivet och ta med det till det första samtalet. Skicka det helst inte med okrypterad e-post.
- Alla uppgifter omfattas av min tystnadsplikt. Formuläret är inget samtycke; information om behandlingsramar och dataskydd får du separat.
- Vid akut kris: ring 112. Du kan också ringa 1177 eller Mind Självmodslinjen 90101.

1. Uppgifter om dig

Namn

Födelsedatum

Telefon

E-post

Bostadsort och land

Önskat språk

☐ svenska ☐ tyska ☐ engelska

Önskad form

☐ på mottagningen i Stockholm ☐ online ☐ ännu öppet

2. Din fråga

Vad får dig att söka hjälp? Beskriv med egna ord.

Sedan när har det upptagit dig?

Vad fick dig att söka stöd just nu?

Hur mycket påverkar det din vardag just nu?

inte alls ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 mycket starkt

Vad har du själv provat hittills, och vad har hjälpt?

3. Din nuvarande livssituation

Hur lever du just nu (boende, relation, barn)?

Vad arbetar eller sysselsätter du dig med?

Finns det just nu särskilda belastningar eller förändringar?

☐ arbete/studier

☐ relation/separation

☐ familj/barn

☐ sjukdom

☐ förlust/sorg

☐ flytt/migration

☐ ekonomi

☐ annat

Vill du lägga till något?

4. Ditt mående

Vad stämmer in på dig de senaste veckorna?

☐ sömnproblem

☐ utmattning

☐ nedstämdhet

☐ oro/ångest

☐ inre rastlöshet

☐ koncentrationssvårigheter

☐ förändrad aptit

☐ kroppsliga besvär

☐ tillbakadragande

☐ irritabilitet

Spelar alkohol, läkemedel eller andra substanser en roll som du vill prata om?

5. Biografisk bakgrund

Stödord räcker. Mycket av detta går vi igenom tillsammans.

Var och hur växte du upp? Vilka hörde till din familj?

Hur skulle du beskriva stämningen under din barndom?

Har det funnits präglande erfarenheter, förluster eller vändpunkter i ditt liv?

Vilka människor har varit eller är särskilt viktiga för dig?

6. Relationer och anknytning

Hur upplever du närhet och distans i dina relationer?

Finns det något som upprepas i dina relationer?

Vem kan du vända dig till när du mår dåligt?

7. Återkommande mönster och inre konflikter

Finns det situationer, känslor eller reaktioner som återkommer i ditt liv?

Känner du igen inre motsägelser – till exempel: "En del av mig vill ..., en annan ..."?

Vilka känslor är lätta för dig, och vilka är svårare?

8. Drömmar, inre bilder och kreativitet

Frågorna är frivilliga. Inom den analytiska psykologin kan drömmar och inre bilder ge värdefulla ledtrådar.

Minns du dina drömmar?

☐ ofta ☐ ibland ☐ sällan ☐ knappt

Finns det återkommande drömmar, bilder eller motiv som upptar dig?

Finns det kreativa uttrycksformer som är viktiga för dig (t.ex. måleri, skrivande, musik, rörelse)?

9. Kropp och hälsa

Har du kroppsliga sjukdomar eller besvär?

Tar du regelbundet läkemedel? I så fall vilka?

Har du för närvarande kontakt med läkare eller psykiatri?

☐ ja ☐ nej

Hur visar sig känslor och belastningar i din kropp?

10. Tidigare erfarenheter av terapi eller rådgivning

Har du tidigare gått i psykoterapi, rådgivning eller psykiatrisk behandling?

☐ ja ☐ nej

Om ja: när, i vilken form och hur länge?

Vad var hjälpsamt – och vad mindre?

11. Dina resurser

Vad ger dig kraft och stöd?

Vilka styrkor och förmågor uppskattar du hos dig själv?

12. Förväntningar och mål

Vad vill du ska förändras genom terapin?

Hur skulle du märka att terapin hjälper dig?

Har du önskemål, frågor eller farhågor kring terapin eller mig?

13. Säkerhet

Har du de senaste veckorna haft tankar på att inte vilja leva eller att skada dig själv?

☐ nej ☐ ja ☐ vill hellre ta upp det i samtalet

Om du har svarat "ja" – ta gärna upp det direkt med mig. Vid akut fara: ring 112.

14. Avslutning

Finns det något mer jag bör veta inför vårt första samtal?

Datum