



## KLIENTFRÅGOR

*Frågorna är tänkta för din egen skull för att starta processen. Det är helt valfritt.  
Det kan vara hjälpsamt att skriva ned svaren. Om du vill, ta med dem till första terapisessionen.*

1. Varför söker du samtalsterapi? Har du gått i terapi tidigare? Hur upplever du resultatet av tidigare terapi.
2. Från vilken ålder har du ditt tidigaste barndomsminne? Fundera över din barndom och din relation till dina föräldrar eller andra vuxna du växte upp med? Kanske skriv ned viktiga händelser, förändringar och/eller separationer som du minns.
3. Hur var din skolgång? Från barndom till ev senare utbildning.
4. Hur skulle du vilja beskriva dina relationer med kompisar under uppväxten och vänner idag?
5. Om du har ett arbete, hur trivs du med ditt arbete? Har du upplevt några svårigheter i ditt yrkesliv? Om du är utan arbete fundera över orsaken och hur du upplever att vara det.
6. Hur är din fysiska hälsa? Har du haft några allvarliga sjukdomar eller råkat ut för olycksfall under ditt liv, barndomen inräknad, ev längre sjukhusvistelser. Fundera och skriv gärna ned för din egen skull.
7. Hur är din psykiska hälsa?
8. Har du ett tillfredsställande socialt liv och socialt nätverk privat. Upplever du några svårigheter i ditt privatliv?
9. Vad upplever du som meningsfullt och värdefullt i ditt liv idag och i framtiden?
10. Hur kändes det att fundera de här frågorna?