

Navn: _____

Dato: _____

Mine Tanker om Terapi – Ungdom

Instruksjon: Dette skjemaet handler om dine tanker rundt og erfaringer fra terapi. Vennligst fyll ut kun de delene som har et kryss på toppen. Sett ring rundt det svaret som best beskriver hvor sann hver setning er for hvordan du vanligvis føler deg. Det er ingen riktige eller gale svar. Bare sett ring rundt det du synes beskriver deg best.

☐ Vennligst fyll ut de neste 7 punktene nedenfor.

R	1. Jeg liker å møte terapeuten min.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	2. Jeg føler at jeg kan fortelle terapeuten min hva som helst.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	3. Terapeuten min forstår kulturen min og verdiene mine.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	4. Jeg føler meg som en del av et team med terapeuten min.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	5. Jeg føler meg komfortabel med å stille terapeuten min spørsmål eller ta opp bekymringer rundt terapi.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	6. Terapeuten min respekterer mine meninger.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	7. Jeg er med på å bestemme hva vi sammen jobber med.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig

☐ Vennligst fyll ut de neste 7 punktene nedenfor.

E	1. Den innsatsen jeg legger i terapi vil lønne seg for meg.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	2. Jeg tror terapeuten min vet hvordan man kan hjelpe andre som meg.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	3. Jeg har ingen dårlige erfaringer med terapi fra tidligere.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	4. Det er greit om familie eller venner vet at jeg møter en terapeut.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	5. Jeg tror terapi er nødvendig for å løse problemene mine.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	6. Jeg tror det arbeidet jeg gjør med terapeuten min vil hjelpe meg.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	7. Jeg mener terapeuten min kan hjelpe meg.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig

Se side 2 ➡

☐ Vennligst fyll ut de neste 7 punktene nedenfor.

A	1. Hvis jeg dropper en terapitime, kan jeg komme på etterskudd.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	2. Jeg kommer presis til timene med terapeuten min.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	3. Jeg sørger for å komme til timene med terapeuten min.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	4. Terapien er lett tilgjengelig for meg.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	5. Jeg forteller terapeuten min om ting som hindrer meg i å komme til avtaler.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	6. Jeg klarer å komme til avtaler selv når det skjer andre viktige ting i livet mitt.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	7. Ting hindrer meg ikke i å komme til avtaler.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig

☐ Vennligst fyll ut de neste 7 punktene nedenfor.

C	1. Jeg vet hva vi jobber med i terapien.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	2. Det vi jobber med i terapien gir mening for meg.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	3. Det er et klart formål med hver terapitime.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	4. Arbeidet jeg gjør med terapeuten min, passer med målene mine.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	5. Terapeuten min måler om jeg blir bedre.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	6. Jeg forstår hva jeg skal gjøre i terapien.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	7. Terapien jeg får er riktig for meg.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig

☐ Vennligst fyll ut de neste 7 punktene nedenfor.

H	1. Jeg deltar aktivt i timene med terapeuten min.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	2. Jeg liker å øve på nye ting sammen med terapeuten min.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	3. Terapien krever en overkommelig mengde arbeid.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	4. Når jeg har lært noe nytt i terapien, prøver jeg det med en gang ut hjemme eller på skolen.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	5. Terapeuten min viser meg hvordan jeg kan gjøre en ferdighet, og hjelper meg så å prøve den ut.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	6. Hvis jeg prøver en ny ferdighet og det ikke går bra, sørger jeg for å prøve igjen.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig
	7. Jeg følger forslagene fra terapeuten min.	Helt Uenig	Uenig	Enig	Helt Enig