

Klikt het wel tussen mij en mijn therapeut?

De relatie met uw psychotherapeut is het vaartuig waar uw behandeling op drijft. Stilstand of vooruitgang - en in het ergste geval achteruitgang - hangt daar vanaf. Dikwijls komt men door toeval bij een therapeut terecht en is men met die persoon ook wel tevreden, maar soms is dat niet het geval. Hoe komt dat? Sommige eigenschappen en kwaliteiten gaan met goede resultaten samen. Met het oog op het belang van de werkrelatie voor een succesvolle behandeling zou ik u willen vragen deze vragenlijst in te vullen. Het kan u helpen een verantwoorde keuze te maken c.q. te stoppen of door te gaan met uw psychotherapeut.

Er zijn 17 vragen met telkens vijf antwoordmogelijkheden. U omcirkelt het cijfer dat het meest op u van toepassing is, waarbij: 0 = Nooit; 1 = Zelden; 2 = Soms; 3 = Vaak 4 = Bijna Altijd.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Ik voel me bij deze therapeut (T) op mijn gemak | 0 1 2 3 4 |
| 2. T lijkt zich op haar gemak te voelen bij mij | 0 1 2 3 4 |
| 3. T doet gewoon en komt niet stijf of formeel over | 0 1 2 3 4 |
| 4. T behandelt me niet als een zieke of een gebrekkige die aan het instorten is | 0 1 2 3 4 |
| 5. T is flexibel en staat open voor nieuwe ideeën, is niet aan één standpunt gebakken | 0 1 2 3 4 |
| 6. T heeft gevoel voor humor en heeft een prettig karakter | 0 1 2 3 4 |
| 7. T is bereid te vertellen wat hij/zij echt over mij denkt en voelt | 0 1 2 3 4 |
| 8. T geeft beperkingen toe, doet niet alsof hij/zij dingen weet | 0 1 2 3 4 |
| 9. T is bereid fouten te erkennen in plaats van zich te verdedigen of te rechtvaardigen | 0 1 2 3 4 |
| 10. T geeft antwoord op vragen in plaats van mij te vragen wat ik er zelf van denk | 0 1 2 3 4 |
| 11. T onthult spontaan dingen over zichzelf als ik ernaar informeer | 0 1 2 3 4 |
| 12. T moedigt het gevoel aan dat ik even goed ben als hij/zij is | 0 1 2 3 4 |
| 13. T gedraagt zich niet als iemand die het in mijn leven voor het zeggen wil hebben | 0 1 2 3 4 |
| 14. T zegt niet dat ik weerstand pleeg als ik met hem/haar van mening verschil | 0 1 2 3 4 |
| 15. T wil mensen ontmoeten die belangrijk voor mij zijn | 0 1 2 3 4 |
| 16. T zegt dingen die zinvol voor mij zijn en waar ik wat mee kan | 0 1 2 3 4 |
| 17. Het contact met T stemt mij hoopvol en helpt mij te brengen tot zelfacceptatie | 0 1 2 3 4 |

Bij een score van 50 of lager zult U zich niet prettig voelen met deze therapeut te werken. Bij 40 of lager is het niet aan te bevelen met deze therapeut te (blijven) werken. Denk erom dat u uiteindelijk altijd zelf verantwoordelijk bent voor uw eigen welbevinden.

Deze vragenlijst over de therapeutische relatie komt uit: I can if i want to, Lazarus, A.A. & Fay, A.