

Dialectical Behavior Therapy Ways of Coping Checklist

DBT-WCCL

A.D. Neacsiu
S.L. Rizvi
P.P. Vitaliano
T.R. Lynch
M.M. Linehan

Nederlandse vertaling (2018)

L.L. Boyette
J.H. Kamphuis
H.H. Vinckers
C.J.M. Wibbelink

Met dank aan: L.M.C. van den Bosch, R. Sinnaeve en A.D. Neacsiu

Artikel: Wibbelink, C. J. M., Sinnaeve, R., Boyette, L. L., Arntz, A., & Kamphuis, J. H. (2025). Psychometric Properties of the Dutch Version of the Dialectical Behavior Therapy Ways of Coping Checklist (DBT-WCCL). *Journal of clinical psychology*, 10.1002/jclp.70077. Advance online publication. <https://doi.org/10.1002/jclp.70077>

Omgaan met stressvolle gebeurtenissen

De onderstaande items geven mogelijke manieren weer waarop u bent omgegaan met stressvolle gebeurtenissen in uw leven. We zijn geïnteresseerd in de mate waarin u gebruikt hebt gemaakt van de volgende gedachten of gedragingen voor het omgaan met problemen en spanningen.

Denk terug aan de AFGELOPEN MAAND. Omcirkel het bijbehorende nummer als de gedachte of het gedrag: nooit (0), zelden (1), soms (2) of vaak (3) (dat wil zeggen ten minste 4 tot 5 keer per week) is gebruikt. Betrek in uw antwoord niet of het heeft gewerkt om stress te verminderen of problemen op te lossen, maar alleen of u er gebruik van hebt gemaakt. Kies hiervoor uit de onderstaande antwoordmogelijkheden. Probeer elk item los van de andere items te beantwoorden. Kies het antwoord dat zo goed mogelijk BIJ U past.

0 1 2 3
nooit gebruikt zelden gebruikt soms gebruikt vaak gebruikt

	Ik heb / ben:	nooit gebruikt	zelden gebruikt	soms gebruikt	vaak gebruikt
1	Onderhandeld of een compromis gesloten om iets positiefs uit de situatie te halen	0	1	2	3
2	Mijn zegeningen geteld	0	1	2	3
3	Mezelf de schuld gegeven	0	1	2	3
4	Me geconcentreerd op iets goeds dat uit de hele situatie zou kunnen voortkomen	0	1	2	3
5	Mijn gevoelens voor mezelf gehouden	0	1	2	3
6	Ervoor gezorgd dat ik reageer op een manier die anderen niet van mij vervreemdt	0	1	2	3
7	Uitgedacht wie ik de schuld zou geven	0	1	2	3
8	Gehoopt dat er een wonder zou gebeuren	0	1	2	3
9	Geprobeerd om met mijn aandacht in het hier en nu te zijn, voordat ik in actie kwam	0	1	2	3
10	Met iemand gepraat over hoe ik mij voelde	0	1	2	3
11	Standvastig geweest en heb gevochten voor wat ik wilde	0	1	2	3
12	Geweigerd te geloven dat het gebeurd was	0	1	2	3
13	Mezelf getrakteerd op iets heel lekkers	0	1	2	3
14	Mezelf bekritiseerd of streng toegesproken	0	1	2	3
15	Me op anderen afgereageerd	0	1	2	3
16	Een aantal verschillende oplossingen voor mijn probleem bedacht	0	1	2	3
17	Gewenst dat ik een sterker persoon was – optimistischer en daadkrachtiger	0	1	2	3
18	Mijn sterke gevoelens geaccepteerd, maar ervoor gezorgd dat ze andere dingen niet te veel in de weg zaten	0	1	2	3
19	Me gericht op de goede dingen in mijn leven	0	1	2	3
20	Gewenst dat ik kon veranderen hoe ik mij voelde	0	1	2	3
21	Iets moois gevonden om naar te kijken, zodat ik me beter ging voelen	0	1	2	3
22	Iets aan mezelf veranderd, zodat ik beter met de situatie kon omgaan	0	1	2	3
23	Me gericht op de goede aspecten van mijn leven en minder aandacht gegeven aan negatieve gedachten of gevoelens	0	1	2	3
24	Boos geworden op de mensen of dingen die het probleem hadden veroorzaakt	0	1	2	3
25	Me er slecht over gevoeld dat ik het probleem niet kon vermijden	0	1	2	3

	Ik heb / ben:	nooit gebruikt	zelden gebruikt	soms gebruikt	vaak gebruikt
26	Geprobeerd mezelf af te leiden door iets actiefs te gaan doen	0	1	2	3
27	Me bewust geweest van wat er moest gebeuren, dus ik heb me dubbel zo hard ingezet en nog meer mijn best gedaan om dingen te laten lukken	0	1	2	3
28	Gedacht dat anderen mij oneerlijk behandelden	0	1	2	3
29	Mezelf gekalmeerd door me te omringen met een aangename geur	0	1	2	3
30	Anderen de schuld gegeven	0	1	2	3
31	Geluisterd naar muziek of muziek gespeeld die ik ontspannend vond	0	1	2	3
32	Doorgedaan alsof er niets gebeurd was	0	1	2	3
33	Het op een na beste van wat ik wilde aanvaard	0	1	2	3
34	Mezelf voorgehouden dat het erger had kunnen zijn	0	1	2	3
35	Mijn gedachten beziggehouden met iets anders	0	1	2	3
36	Gepraat met iemand die iets concreets aan het probleem zou kunnen doen	0	1	2	3
37	Geprobeerd me beter te voelen door te gaan eten, drinken, roken, medicijnen in te nemen, etc.	0	1	2	3
38	Geprobeerd om niet overhaast te handelen of mijn eerste ingeving te volgen	0	1	2	3
39	Iets veranderd zodat dingen goed zouden komen	0	1	2	3
40	Mezelf verwend met iets dat lichamelijk goed aanvoelt (bijvoorbeeld een schuimbad of een omhelzing)	0	1	2	3
41	Mensen uit de weg gegaan	0	1	2	3
42	Bedacht hoeveel beter ik af was dan andere mensen	0	1	2	3
43	Gewoon één ding tegelijk gedaan	0	1	2	3
44	Iets gedaan om een totaal andere emotie te voelen (zoals naar een grappige film gaan)	0	1	2	3
45	Gewenst dat er een einde zou komen aan de situatie of dat deze op de een of andere manier zou worden beëindigd	0	1	2	3
46	De ernst van de situatie voor anderen verzwegen	0	1	2	3
47	Mijn energie gericht op het helpen van anderen	0	1	2	3
48	Ontdekt welke andere persoon verantwoordelijk was	0	1	2	3
49	Erop gelet om goed voor mijn lijf te zorgen en gezond te blijven, zodat ik minder emotioneel gevoelig ben	0	1	2	3
50	Mezelf voorgehouden hoeveel ik al bereikt had	0	1	2	3
51	Erop gelet om op een manier te reageren waarbij ik mezelf naderhand nog zou respecteren	0	1	2	3
52	Gewenst dat ik kon veranderen wat er gebeurd was	0	1	2	3
53	Een plan van aanpak gemaakt en dit uitgevoerd	0	1	2	3
54	Met iemand gepraat om meer te weten te komen over de situatie	0	1	2	3
55	Mijn probleem vermeden	0	1	2	3
56	Een stap terug gedaan en geprobeerd de dingen te zien zoals ze werkelijk zijn	0	1	2	3
57	Mezelf vergeleken met anderen die het minder getroffen hebben	0	1	2	3
58	Gezorgd voor meer aangename dingen in mijn leven, zodat ik er positiever tegen aankijk	0	1	2	3
59	Geprobeerd om het probleem op te lossen zonder vriendschappen/relaties kwijt te raken	0	1	2	3