

De Nederlandse versie van Bodenmann's Dyadic Coping Inventory

Ponnet, K. (2012). The Dutch version of Bodenmann's Dyadic Coping Inventory. Antwerp: University of Antwerp.

Aangepast voor gebruik in de context van arbeidsre-integratie

Deze vragenlijst is ontwikkeld om na te gaan hoe u en uw naaste omgaan met stress. Kruis bij elke uitspraak het antwoord aan dat volgens u het beste bij uw persoonlijke situatie past. Probeer zo eerlijk mogelijk te antwoorden. Er bestaan geen foute antwoorden.

Dit deel gaat over hoe u over uw stress communiceert met uw naaste.

	Ze zelden	Zelden	Soms	Vaak	Ze vaak
1. Ik laat mijn naaste weten dat ik zijn/haar praktische ondersteuning, advies of hulp waardeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik vraag mijn naaste om dingen voor mij te doen als ik te veel te doen heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik toon mijn naaste via mijn gedrag als het niet goed gaat met mij of als ik problemen heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik vertel mijn naaste openlijk hoe ik me voel en dat ik zijn/haar steun zou waarderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dit deel gaat over wat uw naaste doet wanneer u zich gestrest voelt.

	Ze zelden	Zelden	Soms	Vaak	Ze vaak
5. Mijn naaste toont mij empathie en begrip	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mijn naaste laat me weten dat hij/zij aan mijn zijde staat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mijn naaste geeft me de schuld dat ik niet goed genoeg kan omgaan met stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mijn naaste helpt me om stressvolle situaties van een andere kant te bekijken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mijn naaste luistert naar me en geeft me de kans om te vertellen wat me echt dwarszit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mijn naaste neemt mijn stress niet serieus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mijn naaste biedt steun, maar doet dat met tegenzin en niet gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Om me te helpen neemt mijn naaste dingen over die ik normaal gezien doe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Mijn naaste helpt me om de situatie te analyseren zodat ik het probleem beter kan aanpakken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Wanneer ik het te druk heb, helpt mijn naaste me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Als ik gestrest ben, heeft mijn naaste de neiging om zich terug te trekken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dit deel gaat over hoe uw naaste communiceert als hij/zij zich gestrest voelt.

	Zeer zelden	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak
16. Mijn naaste laat me weten dat hij/zij mijn praktische steun, advies of hulp waardeert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Mijn naaste vraagt me om dingen voor hem/haar te doen als hij/zij te veel werk heeft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Mijn naaste toont me via zijn/haar gedrag dat het niet goed gaat met hem/haar of dat hij/zij problemen heeft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Mijn naaste vertelt me openlijk hoe hij/zij zich voelt en dat hij/zij mijn steun zou waarderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dit deel gaat over wat u doet wanneer uw naaste vertelt dat hij/zij stress heeft.

	Zeer zelden	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak
20. Ik toon empathie en begrip aan mijn naaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ik laat mijn naaste weten dat ik aan zijn/haar zijde sta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ik geef mijn naaste de schuld dat hij/zij niet goed genoeg kan omgaan met stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Ik vertel mijn naaste dat zijn/haar stress niet zo erg is en help hem/haar om de situatie van een andere kant te bekijken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ik luister naar mijn naaste en geef hem/haar ruimte en tijd om te vertellen wat er hem/haar echt dwarszit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ik neem de stress van mijn naaste niet serieus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Wanneer mijn naaste gestrest is, heb ik de neiging om me terug te trekken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ik bied steun, maar doe dat met tegenzin en niet gemotiveerd omdat ik denk dat hij/zij zelf zijn/haar problemen moet aanpakken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ik doe dingen die mijn naaste normaal gezien doet om hem/haar te helpen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ik probeer de situatie samen met mijn naaste te analyseren op een objectieve manier en hem/haar te helpen om het probleem te begrijpen en te veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Wanneer mijn naaste het gevoel heeft dat hij/zij te veel werk heeft, help ik hem/haar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dit deel gaat over wat u en uw naaste doen wanneer u zich beiden gestrest voelt

	Ze zelden	Zelden	Soms	Vaak	Ze vaak
31. We proberen samen met het probleem om te gaan en naar concrete oplossingen te zoeken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. We gaan een (ernstig) gesprek aan over het probleem en denken er over na wat er gedaan moet worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. We helpen elkaar om het probleem in perspectief te plaatsen en het van een andere kant te bekijken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. We helpen elkaar te ontspannen met dingen zoals samen een stuk wandelen, een film kijken of naar muziek luisteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. We zijn lief tegen elkaar en proberen op die manier om te gaan met stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

In dit deel evalueert u hoe u samen met stress en problemen omgaat.

	Ze zelden	Zelden	Soms	Vaak	Ze vaak
36. Ik ben tevreden met de steun die ik van mijn naaste krijg en de manier waarop we samen met stress omgaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Ik ben tevreden met de steun die ik van mijn naaste krijg en ik vind dat we samen op een doeltreffende manier omgaan met stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>