

# Vragenlijst over je eigen copingstijl(en)

## Stap 1: Herken je eerste reactie

Denk aan een recente situatie, bijvoorbeeld:

- een opvlamming
- pijn bij eten / jeuk / intimiteit
- een moment van schaamte of frustratie

### Vraag jezelf af:

👉 *Wat dacht, voelde en deed ik op dat moment?*

Schrijf dit kort op (zonder te filteren).

## Stap 2: Vragenlijst copingstijlen

Geef per uitspraak een score van **1 (helemaal niet)** t/m **5 (heel herkenbaar)**.

### Probleemgericht

- Ik zoek actief naar manieren om mijn klachten te verminderen
- Ik pas mijn gedrag aan (voeding, verzorging, routine)
- Ik neem initiatief richting zorgverleners

### Emotiegericht

- Ik sta stil bij mijn gevoelens (verdriet, frustratie, schaamte)
- Ik probeer mezelf gerust te stellen
- Ik zoek manieren om met stress om te gaan

### Vermijdend

- Ik probeer er zo min mogelijk aan te denken
- Ik stel controles of behandeling uit
- Ik vermijd situaties (eten, sociale contacten, intimiteit)

### Betekenisgericht

- Ik zie ook iets wat deze situatie me leert
- Ik probeer het te accepteren zoals het is
- Ik stel mijn prioriteiten anders door mijn ziekte

## Sociaal

- Ik praat met anderen over mijn klachten
- Ik vraag hulp of steun
- Ik voel me begrepen door iemand

## Passief / berustend

- Ik heb het gevoel dat ik weinig invloed heb
- Ik wacht af wat er gebeurt
- Ik leg de regie vooral bij anderen

## Emotionele expressie

- Ik uit mijn frustratie of boosheid duidelijk
- Ik reageer soms fel op mijn klachten
- Ik lucht mijn hart direct

## Stap 3: Interpretatie

- **Hoog op probleemgericht + emotiegericht + sociaal**  
→ meestal **gezonde, flexibele coping**
- **Hoog op vermijdend of passief**  
→ kan op korte termijn beschermen, maar op lange termijn **klachten verergeren**
- **Hoog op betekenisgericht**  
→ vaak teken van **acceptatie en veerkracht**
- **Hoog op emotionele expressie**  
→ kan opluchten, maar let op balans

👉 Er is geen “goed of fout”—het gaat om **balans en flexibiliteit**.

## Stap 4: Kleine oefening (direct toepasbaar)

Kies één lastige situatie (bijv. pijn in de mond, jeuk of intimiteit).

Beantwoord:

1. *Wat doe ik nu automatisch?*
2. *Helpt dit mij op de lange termijn?*
3. *Welke andere copingstijl zou ik kunnen proberen?*

Bijvoorbeeld:

- Vermijding → vervangen door kleine stap (toch controle plannen)
- Alleen emotie → combineren met actie (behandeling optimaliseren)

## **Mini-doel**

Kies **één concreet experiment** voor de komende week:

- “Ik bespreek mijn klachten met mijn partner”
- “Ik plan een controle”
- “Ik probeer een ontspanningsoefening bij jeuk”