

Patient id: _____ Datum: _____

Bedömare: _____ Skattningstillfälle: _____

DBT-Ways of Coping Checklist-Svensk version

CITATION: Dialectical Behavior Therapy Ways of Coping Checklist (DBT-WCCL): Development and Psychometric Properties. Neacsiu, A.D., Rizvi, S.L., Vitaliano, P.P., Lynch, T.R., & Linehan, M.M. (2010) Journal of Clinical Psychology, 66(6), 1-20.

Texten nedan beskriver olika sätt att hantera stressande händelser i livet. Vi är intresserade av i vilken grad du använt alla av de följande tankarna eller beteendena för att hantera problem och stressande händelser.

Below there is a description of different ways of handling stressful situations in life. We are interested in to what degree you have made use of the following thoughts or behaviors to handle problems and stressful events.

Tänk tillbaka på **den senaste månaden**. Kryssa sedan i motsvarande siffra för om tanken/beteendet *aldrig använts, sällan använts, ibland* eller *regelbundet använts* (åtminstone 4-5 gånger per vecka). Svara *inte* utifrån huruvida det fungerat för att minska stress eller lösa problem – svara bara på om du använt beteendet eller inte. Använd dessa svarsalternativ. Försök att skatta varje fråga för sig. Gör dina svar så sanningsenliga utifrån dig själv som du kan.

Think back on the last month. After that, tick off the number that corresponds to if the thought/behavior has never been used, seldom been used, sometimes been used or used regularly (at least 4 – 5 times a week). Don't answer whether it worked or not to reduce stress or solve problems – just answer if you have used the behavior or not. Use the different answering categories. Try to tick off each question separately. Make the answers as true for yourself as possible.

<i>Never used</i>	<i>Seldom used</i>	<i>Sometimes used</i>	<i>Regularly used</i>
Aldrig använt	Sällan använt	Använt ibland	Använt regelbundet
0	1	2	3

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Förhandlade eller kompromissade för att få ut något positivt av situationen.
<i>Negotiated or compromised to get something positive out of the situation</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Påminde mig om allt som är bra i mitt liv.
<i>Reminded myself of everything in my life that is good</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | La skulden på mig själv.
<i>Blamed myself</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Koncentrerade mig på att något gott kunde komma ur det hela.
<i>Concentrated on the possibility that the outcome might be positive</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Höll mina känslor för mig själv.
<i>Kept my feelings to myself</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Försäkrade mig om att inte bete mig på ett sätt som stöter bort andra.
<i>Made sure to not behave in a way that would push others away</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Bestämde mig för vem jag skulle ge skulden.
<i>Decided who to blame</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Hoppades på ett mirakel.
<i>Hoped for a miracle</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Försökte samla ihop mig innan jag agerade.
<i>Tried to pull myself together before I acted</i> | 0 | 1 | 2 | 3 |

10	Pratade med någon om hur jag har känt mig. <i>Talked with someone about how I have felt</i>	0	1	2	3
11	Stod på mig och kämpade för det jag ville. <i>Asserted myself and fought for something I wanted</i>	0	1	2	3
12	Vägrade tro att det hade hänt. <i>Refused to believe that something had happened</i>	0	1	2	3
13	Belönade mig med något riktigt gott. <i>Rewarded myself with something really tasty</i>	0	1	2	3
14	Kritiserade eller läxade upp mig själv. <i>Criticized or lectured myself</i>	0	1	2	3
15	Tog ut det på andra. <i>Took it out on somebody else</i>	0	1	2	3
16	Kom på några olika lösningar på mitt problem. <i>Came up with some different solutions to my problem</i>	0	1	2	3
17	Önskade att jag var en starkare person – mer optimistisk och kraftfull. <i>Wished I were a stronger person – more optimistic and energetic</i>	0	1	2	3
18	Accepterade mina starka känslor, men försökte att inte låta dem störa annat för mycket. <i>Accepted my strong emotions, but tried not to let them interfere too much</i>	0	1	2	3
19	Fokuserade på de bra sakerna i mitt liv. <i>Focused on the good things in my life</i>	0	1	2	3
20	Önskade att jag kunde ändra hur jag kände. <i>Wished I could change how I feel</i>	0	1	2	3
21	Hittade något vackert att titta på för att det skulle kännas bättre. <i>Found something beautiful to look at so that things would feel better</i>	0	1	2	3
22	Ändrade något hos mig själv så att jag kunde hantera situationen bättre. <i>Changed something about myself so that I could handle the situation better</i>	0	1	2	3
23	Fokuserade på de bra aspekterna av mitt liv och gav mindre uppmärksamhet åt negativa tankar eller känslor. <i>Focused on good aspects of my life and attended less to negative thoughts and feelings</i>	0	1	2	3
24	Blev arg på de personer eller saker som orsakat problemet. <i>Got angry at people or objects caused the problem</i>	0	1	2	3
25	Kände mig dålig för att jag inte kunnat undvika problemet. <i>Felt bad about not being able to avoid the problem</i>	0	1	2	3
26	Försökte distrahera mig genom att aktivera mig. <i>Tried to distract by getting active</i>	0	1	2	3
27	Varit medveten om vad som behöver göras och därför ansträngt mig dubbelt så mycket och jobbat för att få saker att fungera. <i>Been aware of what is needed and therefore made double an effort to make things work</i>	0	1	2	3
28	Tänkt att andra varit orättvisa mot mig. <i>Had thoughts of others being unfair to me</i>	0	1	2	3
29	Tröstat mig själv genom att omge mig med någon härlig doft av något slag. <i>Self soothed by surrounding myself with some kind of lovely scent</i>	0	1	2	3

30	Skyllt på andra. <i>Blamed others</i>	0	1	2	3
31	Lyssnat på eller spelat avslappnande musik. <i>Listened to or played relaxing music</i>	0	1	2	3
32	Fortsatt som om inget hänt. <i>Gone on as if nothing has happened</i>	0	1	2	3
33	Nöjde mig med det näst bästa alternativet. <i>Settled for the second best alternative</i>	0	1	2	3
34	Sagt till mig själv att det kunde vara värre. <i>Told myself that thing could have been worse</i>	0	1	2	3
35	Sysselsatte tankarna med annat. <i>Busied my thoughts with something else</i>	0	1	2	3
36	Pratat med någon som konkret kunde hjälpa mig med problemet. <i>Talked to someone who could actually help out with the problem</i>	0	1	2	3
37	Försökte få mig själv att må bättre genom att äta, dricka, röka, ta mediciner eller liknande. <i>Tried to make myself feel better by eating, smoking, taking medicine or the like</i>	0	1	2	3
38	Försökte att inte agera direkt eller bara gå på magkänsla. <i>Tried not to act impulsively or just on gut-feeling</i>	0	1	2	3
39	Ändrade något så att det skulle ordna sig. <i>Changed something so that it all would work out</i>	0	1	2	3
40	Pysslade om mig själv med något som kändes bra mot kroppen (exv ett bubbelbad eller en kram). <i>Soothed myself with something that made my body feel good (like a bubble bath or a hug)</i>	0	1	2	3
41	Undvek folk. <i>Avoided people</i>	0	1	2	3
42	Tänkte på hur mycket bättre jag har det än andra. <i>Thought about how much more privileged than others I am</i>	0	1	2	3
43	Tog endast ett steg i taget. <i>Just took one step at the time</i>	0	1	2	3
44	Gjorde något för att känna en helt annan känsla (som att gå på en rolig film). <i>Did something to bring on a completely different emotion (like go to a funny movie)</i>	0	1	2	3
45	Önskade att situationen skulle försvinna eller på något sätt bara ta slut. <i>Wished that the situation would disappear or in some way just end</i>	0	1	2	3
46	Såg till att inte visa andra hur illa det var. <i>Took care to not show others how bad it was</i>	0	1	2	3
47	Fokuserade min kraft på att hjälpa andra. <i>Focused my energy on helping others</i>	0	1	2	3
48	Tog reda på vem mer som var ansvarig. <i>Figured out who else was responsible</i>	0	1	2	3
49	Såg till att ta hand om min kropp och hålla mig frisk så att jag skulle vara mindre känslomässigt sårbar. <i>Took care of my body to keep healthy and to ensure that I would be less emotionally vulnerable</i>	0	1	2	3

50	Påminde mig själv om hur mycket jag redan åstadkommit. <i>Reminded myself of how much I have already achieved</i>	0	1	2	3
51	Såg till att agera på ett sätt så att jag fortfarande kunde respektera mig själv efteråt. <i>Ensured that I acted in a way that would allow me to respect myself afterward</i>	0	1	2	3
52	Önskade att jag kunde förändra det som hade hänt. <i>Wished that I could change things that have happened</i>	0	1	2	3
53	Gjorde en plan för hur jag skulle agera och följde den. <i>Made a plan for how to act and followed it</i>	0	1	2	3
54	Pratade med någon för att få information om situationen. <i>Talked to someone to get more information about the situation</i>	0	1	2	3
55	Undvek mitt problem. <i>Avoided my problem</i>	0	1	2	3
56	Tog ett steg tillbaka och försökte se saker som de verkligen är. <i>Stood back and tried to see things as they really are</i>	0	1	2	3
57	Jämförde mig med de som är mindre lyckligt lottade <i>Compared myself to ones less well of</i>	0	1	2	3
58	Ökade antalet behagliga upplevelser i livet så att jag fick ett mer positivt sätt att se på omvärlden. <i>Increased the number of pleasant experiences so that I got a more positive view of the world</i>	0	1	2	3
59	Försökte att inte bränna mina broar, utan lämna saker lite öppna. <i>Tried to leave possibilities a bit open and not burn bridges</i>	0	1	2	3