

Coping stijlen



Hoe je omgaat met tegenslag noemen we in de psychologie 'coping.' Er zijn 7 verschillende manieren van omgaan met tegenslag – 7 coping stijlen – waarbij we meestal een combinatie van verschillende stijlen gebruiken.

Belangrijk om te weten: er is geen juiste of foute coping stijl. Het is vooral belangrijk om je er bewust van te zijn welke je (vaak) gebruikt én wanneer wat wel en wat net niet helpend is.

De 7 coping stijlen:

1. Actief aanpakken

Dit is een actieve, rationele aanpak van het probleem. Je onderzoekt wat er aan de hand is en je lost het op. Je gaat doelgericht aan de slag om het probleem te verhelpen.

2. Sociale steun zoeken

Je gaat actief op zoek naar mensen die je kunnen helpen. Dat kan praktische hulp zijn, maar het kan ook meer emotionele hulp zijn in de vorm van troost. Ook dit is een actieve aanpak van het probleem.

3. Vermijden

Dit is een passieve reactie op het probleem. Je gaat het probleem uit de weg. Je wacht af tot het vanzelf overgaat of tot je er niet meer omheen kunt.

4. De palliatieve reactie

Ook dit is een passieve reactie op het probleem. Je gaat op zoek naar afleiding. Net als bij vermijden, ga je je hier niet bezig houden met het probleem. In plaats daarvan ga je op zoek naar afleiding om er niet aan te moeten denken.

5. Het passieve of depressieve reactiepatroon

Deze reactie zorgt ervoor dat je gaat piekeren over het probleem. Je denkt er veel over na, wordt erdoor in beslag genomen en je trekt je terug. Het kan ervoor zorgen dat je het probleem beter begrijpt maar het risico bestaat dat je in het gepieker blijft hangen.

6. Emoties uiten

In deze reactie laat je zien wat je voelt. Zo kun je naar anderen je boosheid of verdriet uiten. Je bent emotioneel en je laat dat merken. Deze stijl combineert goed met het zoeken van sociale steun. Je kan je emoties dan uiten bij de mensen die je dierbaar zijn.

7. Geruststellende, troostende gedachten

Deze aanpak kan je helpen om jezelf tot rust te brengen. Je vertelt jezelf dat het wel meevalt en dat het wel goed komt. Je laat het probleem er zijn terwijl je jezelf moed inpraat.

Ontwikkel je coping stijlen

1. Welke van deze copingstijlen ben je geneigd zelf te gebruiken?

Tip:

Vraag aan mensen rondom je wat ze jou vooral zien doen.

2. Schrijf bij elk van jouw copingstijlen een effectief voorbeeld op.

Wanneer was het heel nuttig / prettig dat je op deze manier met een probleem omging?

Wanneer sloeg je door in deze copingstijl?

Kan je het verschil ontdekken?

Bekijk nog eens de lijst met de 7 copingstijlen. Zijn er copingstijlen die je niet gebruikt maar die je wel zouden kunnen helpen? Kies er eentje uit en beantwoord volgende 2 vragen:

- Zijn er momenten waarop het je al gelukt is om op die manier met een probleem om te gaan? Hoe is je dat gelukt? Waarom was dat de moeite waard?

Tip:

Vraag eventueel bij de mensen zelf hoe ze dit doen.

- Zijn er mensen waarvan je vindt dat ze heel goed op die manier met problemen weten om te gaan? Vraag je eens af hoe ze dat lukt. Wat kun je daarvan leren?
