Lijst met copingstrategieën

Van: <http://www.onyourmind.nl/copingstrategieen-hoe-ga-jij-met-stress-om/>

Onderstaande lijst geeft 24 copingstrategieën weer, verdeeld in 6 categorieën. Doorgaans worden de categorieën ‘actief aanpakken’ en ‘emotiegericht’ als adaptieve strategieën beschouwd. Copingstrategieën uit de andere categorieën kunnen op de korte termijn verlichting bieden, maar lossen op de lange termijn vaak niets op, en kunnen zelfs een probleem op zichzelf worden.

**Actief aanpakken**

Actief aanpakken: Kijken welke stappen je moet zetten om het probleem aan te pakken, en er actief mee aan de slag gaan

Anticiperen: Zich voorbereiden op wat komen gaat, al vóórdat de situatie zich voordoet

Hulp vragen: Anderen (in gepaste mate) om hulp vragen, expertise van anderen gebruiken indien dat nodig is, advies aannemen van anderen.

 **Emotiegericht**

Expressie: Omgaan met- en uiten van emoties d.m.v. humor, meditatie, kunst, muziek etc

Acceptatie: Acceptatie van de situatie, en acceptatie van de (negatieve) emoties die daar soms bij horen.

Sociale steun zoeken: Over emoties praten, hart luchten

 **Vermijden**

Afleiding zoeken: Activiteiten ondernemen die niets met het probleem te maken hebben, maar tijdelijk afleiding bieden. Zoals hobby’s, werk, huishoudelijke taken etc. bv: men moet leren voor een tentamen, maar gaat in plaats daarvan het huis poetsen.

Ontkenning: Tegenover zichzelf en anderen ontkennen wat er aan de hand is. Houdt zichzelf voor de gek of kan nog niet bevatten wat er echt aan de hand is.

Struisvogelpolitiek: “wat je niet ziet bestaat niet” bv binnengekomen rekeningen niet betalen maar wegstoppen onder de bank. Zaken niet regelen, uitstellen, op z’n beloop laten.

Sociaal terugtrekken: Gaat met stress om door zich sociaal te isoleren, af te zonderen en terug te trekken. Kan erg gericht zijn op onafhankelijkheid en zelfredzaamheid, om anderen maar niet te hoeven betrekken. Trekt zich soms terug in activiteiten zoals excessief tv kijken, lezen, computerspelletjes spelen of solitair werk.

Stimulatie zoeken: zoekt naar spanning of afleiding door obsessief winkelen, seks, gokken, nemen van risico’s, fysieke activiteit, spannende activiteiten etc. thrill-seekers.

Verslaving: Kalmeert zichzelf met dingen die (lichamelijk) verslavend zijn zoals alcohol, drugs, overeten, excessief masturberen etc.

Psychisch terugtrekken: Dissociatie, gevoelloosheid, fantasie, dagdromen of andere vormen om in je hoofd uit de realiteit te ontsnappen.

Er niet aan beginnen: Stressvolle gebeurtenissen vermijden door er (indien mogelijk) gewoon helemaal niet aan te beginnen. Geen uitdagingen aangaan. Beneden niveau presteren. De weg van de minste weerstand kiezen.

**Geruststellende gedachten**

Bagatelliseren: Zichzelf voorhouden dat het probleem niet zo groot is, doen alsof het niet belangrijk is en niet zoveel voorstelt. Zich voorhouden dat het komt vanzelf wel goed komt en dat anderen het nog slechter hebben. Of overdreven humoristisch doen over serieuze zaken.

Rationaliseren: Niet aan zichzelf durven toegeven wat er echt aan de hand is, omdat de werkelijkheid te pijnlijk is. In plaats daarvan door middel van redenatie dingen voor zichzelf goedpraten.

**Overcompensatie**

Agressie, vijandigheid: in de tegenaanval gaan, anderen misbruiken, beschuldigen, aanvallen, bekritiseren, boosheid, onredelijk zijn.

Dominantie, overmatige zelfbevestiging: Beïnvloedt anderen om dingen voor elkaar te krijgen. Zichzelf op de borst kloppen (spreekwoordelijk)

Statusgericht: Zoeken naar erkenning, indruk maken op anderen, laten zien wat je waard bent, zo hoog mogelijke doelen behalen, status, aandacht zoeken.

Manipulatie: Eigen behoeften bevredigen door het manipulatie, misleiding, verleiding, oneerlijk gedrag.

Passief-agressief: Weerstand vertonen, in eerste instantie lijkt het erop dat iemand zich normaal gedraagt en meewerkt, maar stiekem probeert hij/zij de boel te saboteren. Achterbaks, te laat komen, klagen, vervelend gedrag, niet naar behoren presteren.

Overdreven ordelijk, obsessief: Behoudt strikte volgorde, strakke zelfbeheersing, of een hoge mate van voorspelbaarheid door orde & planning, overmatig vasthouden aan routine of ritueel, of ongepaste voorzichtigheid. Besteedt buitensporig veel tijd voor het vinden van de beste manier om taken uit te voeren.

**Passiviteit**

Afhankelijkheid, meegaandheid: vertrouwt op anderen, geeft in, zoekt aansluiting, passief, afhankelijk, onderdanig, vastklampen, vermijdt conflicten, is een pleaser.

Neerslachtig: Geeft zichzelf de schuld, piekert veel, twijfelt aan zichzelf