

# Ongezonde coping methodes

## Vermijden

- **Afleiding zoeken:** Bijvoorbeeld het huis poetsen terwijl je eigenlijk zou moeten solliciteren.
- **Ontkenning:** Tegenover jezelf en anderen ontkennen wat er 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:** Jezelf sociaal isoleren. Kan gericht zijn op zelfredzaamheid, dus anderen maar niet willen betrekken. Maar kan ook terugtrekken in activiteiten zijn, bijvoorbeeld urenlang gamen of series kijken.
- **Stimulatie zoeken:** Naar spanning of afleiding zoeken door het nemen van risico's, obsessief winkelen, seks, gokken, fysieke activiteit, spannende activiteiten.
- **Verslaving:** Jezelf kalmeren met dingen die (lichamelijk) verslavend zijn zoals alcohol, drugs of eten.
- **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:** Jezelf voorhouden dat het probleem niet zo groot is, doen alsof het niet belangrijk is en niet zoveel voorstelt. Jezelf voorhouden dat het vanzelf wel goed komt en dat anderen het nog slechter hebben. Of overdreven humoristisch doen over serieuze zaken.
- **Rationaliseren:** Niet aan jezelf durven toegeven wat er echt aan de hand is, omdat de werkelijkheid te pijnlijk is. In plaats daarvan door middel van redentatie dingen voor jezelf goedpraten.

## Overcompensatie

- **Agressie, vijandigheid:** in de tegenaanval gaan, anderen misbruiken, beschuldigen, aanvallen, bekritisieren, boosheid, onredelijk zijn.
- **Dominantie, overmatige zelfbevestiging:** Anderen beïnvloeden om dingen voor elkaar te krijgen.
- **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 manipulatie, misleiding, verleiding, oneerlijk gedrag.
- **Passief-agressief:** Weerstand vertonen, in eerste instantie lijkt het erop dat je je normaal gedraagt en meewerkt, maar stiekem probeer je de boel te saboteren. Achterbaks, te laat komen, klagen, vervelend gedrag, niet naar behoren presteren.

- **Overdreven ordelijk, obsessief:** Je behoudt strikte volgorde, strakke zelfbeheersing, of een hoge mate van voorspelbaarheid door orde & planning, overmatig vasthouden aan routine of ritueel, of ongepaste voorzichtigheid. Buitensporig veel tijd besteden aan het vinden van de beste manier om taken uit te voeren.

### **Passiviteit**

- **Afhankelijkheid, meegaandheid:** Vertrouwen op anderen, aansluiting zoeken, passief, afhankelijk, onderdanig, vastklampen, vermijdt conflicten, een pleaser.
- **Neerslachtig:** Jezelf de schuld geven, veel piekeren, twijfelen aan jezelf.

# Gezonde coping methodes

## Probleemgericht

- **Actief aanpakken:** Kijken welke stappen je moet zetten om het probleem aan te pakken, en er actief mee aan de slag gaan
- **Anticiperen:** Jezelf voorbereiden op wat komen gaat, al vóóordat 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 door middel van:
  - Koken
  - Yoga
  - Tekenen
  - Schilderen
  - Theedrinken
  - Tuinieren
  - Wandelen
  - Hobby uitoefenen
  - Sporten
  - Muziek luisteren
  - Instrument bespelen
  - Mediteren
  - Ademhalingsoefeningen
  - In bad gaan
  - Boek lezen
  - Tijd doorbrengen in de natuur
  - Zorg voor je lichaam (bv. Nagels lakken, make-up opdoen)
  - In dagboek schrijven
  - Danbaarheids lijstjes maken
- **Acceptatie:** Acceptatie van de situatie, en acceptatie van de (negatieve) emoties die daar soms bij horen.
- **Sociale steun zoeken:** Over emoties praten, hart luchten