

## UITLEG COPINGSTIJLEN

### **Wat is coping?**

Een copingstijl is een manier waarop iemand omgaat met stress en de bijbehorende emoties. 'To cope' betekent 'omgaan met ...'.

Mensen hebben vaak meerdere copingstijlen en passen deze afwisselend toe. Copingstijlen worden deels bepaald door je karakter, maar zeker ook door je ervaringen en door wat je is aangeleerd (o.a. voorbeeldgedrag van ouders). Je jeugd en opvoeding zijn daarin dus vaak ook sterk bepalend.

Een bepaalde copingstijl kan goed werken, maar soms ook niet (meer). Onder meer doordat je nieuwe dingen meemaakt, een (probleem)situatie sterk verandert, je er niet prettig meer bij voelt of er te veel last krijgt ('de spreekwoordelijke emmer raakt vol').

Als een copingstijl niet (meer) werkt, dan is het fijn en zinvol om meer inzicht te krijgen in je huidige copingstijlen, deze te onderzoeken en te ontdekken hoe je er op een andere manier mee kunt omgaan.

### **Welke copingstijlen zijn er?**

#### **1. Actief een probleem oplossen**

Als je actief aan de slag gaat met het oplossen van een probleem, dan is je copingstijl oplossingsgericht. Je deelt een probleem bijvoorbeeld op in stukjes en pakt deze één voor één aan. Deze coping kan zeer effectief zijn, maar werkt vaak niet als het probleem niet is op te lossen is, zoals bij een overlijden, ernstige ziekte, scheiding, persoonlijke afwijzing.

#### **2. Steun zoeken**

Steun zoeken bij naasten helpt je om je stress los te kunnen laten. Vaak helpt alleen al het delen van je verhaal met een ander, soms juist een buitenstaander die er geen (gekleurde) mening of oordeel over heeft.

#### **3. Het uiten van je emoties**

Bij deze vorm van coping uit je de emoties die opkomen. Denk aan boosheid, frustratie of verdriet. Je kropt ze niet op, maar laat je emoties de vrije loop.

#### **4. Het probleem vermijden**

Als je vermijdend of afwachtend reageert, doe probeer je zo weinig mogelijk met het probleem bezig te zijn. Je probeert er niet aan te denken en/of vermijdt de situatie(s) waar je het probleem tegen kan komen.

#### **5. Verdoving zoeken**

Je kunt stress ook (tijdelijk) verminderen door het zoeken naar een bepaalde vorm van verdoving. Je dealt dan niet met het probleem maar zorgt ervoor dat je deze minder voelt. Dat kan bijvoorbeeld door bepaalde middelen, eten/drinken of bepaalde activiteiten (gamen bijvoorbeeld).

#### **6. Nadenken/piekeren**

Je piekert veel over een mogelijke oplossing voor je probleem, maar het leidt dan niet tot een veranderingen in je gedrag en/of meer inzicht. Het is vaak een soort gedachten-rotonde waar het niet lukt om een afslag te nemen.

#### **7. Geruststellende gedachten**

Jij kunt jezelf gerust stellen door jezelf moed in te spreken en te zeggen/denken dat het allemaal wel goed komt. Dat kan zeker werken, maar ook een vorm van vermijden zijn.

#### **8. Acceptatie**

Je accepteert dat het probleem er is en dat je hierdoor bepaalde gevoelens ervaart. Je merkt deze gevoelens op zonder er een oordeel over te vellen en accepteert dat ze er zijn. Deze vorm van coping is onderdeel van de ACT-methode (zie de volgende pagina).

## **BASIS/UITGANGSPUNTEN ACT THERAPIE**

De hieronder staande aspecten vormen de basis van de ACT-therapie

- **Acceptatie:** Een belangrijke stap is je te leren openen voor je emoties, ook de vervelende. Die horen er namelijk ook bij. En dat kan best moeilijk en confronterend zijn. Je onderzoekt precies wat het is dat je tegenhoudt om die emoties te voelen. En samen met een psycholoog oefen je om ze juist wel te voelen.
- **Defusie (uit elkaar halen):** Gedachten kunnen je helemaal overnemen. Met de zogenaamde defusie-technieken leer je afstand te nemen van belemmerende gedachten. Zo zitten ze je minder in de weg. In deze technieken zit veel humor. Je mag dus echt leren lachen om deze gedachten waardoor ze hun zware lading verliezen.
- **Zelf waarnemen:** Je leert een meer flexibelere en aardigere houding naar jezelf toe aan te nemen en je eigen gedrag beter waar te nemen.
- **Hier en nu:** Je gedachten en zorgen gaan vaak over je verleden of wat er mogelijk in de toekomst gaat gebeuren. Met ACT leer je je meer focussen op vandaag. Juist op alles wat er in het hier en nu is. In het hier en nu is ook je lichaam aanwezig en kun je dingen doen in plaats van dat je alleen maar in je hoofd leeft.
- **Waarden:** Je ontdekt wat je eigenlijk écht belangrijk vindt in het leven, wat je leven waardevol maakt. Je waarden zijn een soort kompas dat je gaat helpen bij het maken van keuzes.
- **Toegewijd handelen:** Doordat je weet wat je belangrijk vindt, kun je ook vanuit daar gaan handelen en kiezen en niet meer vanuit je negatieve gedachten en zorgen.