

Inhoud

Coping.....	2
Psychologische basisbehoeften	2
Drijfveren.....	3

Coping

- **Psychiaterpraatpodcast:** www.wienekegerrits.nl/podcast:
 - Gerrits, W. (2023). Afweer en coping (Psychiaterpraat Podcast, aflevering 38).
 - Gerrits, W. (2024). Afweermechanismen en verdringing (Psychiaterpraat Podcast, aflevering 72).
 - Gerrits, W. (2024). Veerkracht en stress (Psychiaterpraat Podcast, aflevering 183).
 - Gerrits, W. (2024). Afweer, coping en verdringing in het dagelijks leven (Psychiaterpraat Podcast, aflevering 189).
- **Eetgedrag, de Podcast.** (2024, 5 juni). *Omgaan met negatieve gedachten rondom voeding (ACT en psychologische basisbehoeften)*. Spotify. Beschikbaar via: <https://open.spotify.com/show/4xP1nZpZqz5Y0hvL5CK9Oa>
- **Lazarus, R. S., & Folkman, S.** (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
- **Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S.** (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- **Moritz, S., Fichtner, C. G., & Wittekind, C. E.** (2016). More adaptive versus less maladaptive coping: What is more predictive of symptom severity? *Journal of Affective Disorders*, 189, 180–187.
- **Fischer, R., Görlitz, K., & Boer, D.** (2021). Coping strategies and subjective well-being: Context matters. *Journal of Happiness Studies*, 22, 381–405.
- **Chaaya, R., et al.** (2025). Adaptive versus maladaptive coping strategies: Does it matter? *BMC Public Health*, 25, 22608.
- **Trimbos-instituut.** (z.j.). *Veerkracht*.
- **Center for Self-Determination Theory.** The Theory: Basic Psychological Needs and Motivation. <https://selfdeterminationtheory.org>
- **Progressiegericht Werken.** (2022). *Psychologische basisbehoeften en welbevinden*. <https://progressiegerichtwerken.com/psychologische-basisbehoeften-en-welbevinden/>

Psychologische basisbehoeften

- **Eetgedrag, de Podcast.** (2024, juni 5). *Omgaan met negatieve gedachten rondom voeding (ACT en psychologische basisbehoeften)*. Spotify
- **Psychiater Praat.** (2024). **#131.** *Over de vijf universele emotionele basisbehoeften voor een psychisch gezond leven*. Wieneke Gerrits. Spotify.

- **Self-Determination Theory – Center for Self-Determination Theory.** *The theory: Basic psychological needs and motivation.*
<https://selfdeterminationtheory.org>
- **Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000).** *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior.* *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- **Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013).** *On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle.* *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280.
- **Trimbos-instituut. (2023).** *Omgaan met stress en spanning: tips voor veerkracht.*
www.trimbos.nl
- **Vanuit Autisme Bekeken (2023).** *Autonomie en verbinding bij autisme.*
- **Eetstoornisvrij.nl (2024).** Artikelen over motivatie, autonomie en zelfcompassie in herstel.

Drijfveren

- **Eetgedrag, de Podcast. (2024, juni 5).** Omgaan met negatieve gedachten rondom voeding (ACT en psychologische basisbehoeften). Spotify.
- **De Psychiater Praat Podcast – Wieneke Gerrits. (Aflevering #90, 2023).** *Het gaat altijd over de juiste motivatie, niet over het juiste moment.* Spotify / Apple Podcasts.
- **Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000).** *The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior.* *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- **Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017).** *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness.* Guilford Press.
- **Maslow, A.H. (1943).** *A Theory of Human Motivation.* *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- **McClelland, D.C. (1987).** *Human Motivation.* Cambridge University Press.
- **Frontiers in Psychology (2018).** *The Role of Meaningfulness in Motivation and Well-Being.* <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01157/full>