

Coping is hoe je omgaat met spanning, stress of tegenslag

Coping

Het vinden van balans tussen doen, voelen en herstellen.

Iedereen reageert anders op stress. Soms richt je je op het probleem zelf, soms op je gevoel.

Probleemgericht

Situatie veranderen, actie, plannen, grenzen stellen

Beide zijn helpend — afhankelijk van je energie, controle en context.

Emotiegericht

Gevoel reguleren, troost, rust, delen, loslaten

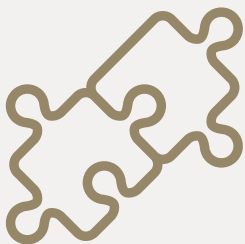
Kenmerken positieve coping



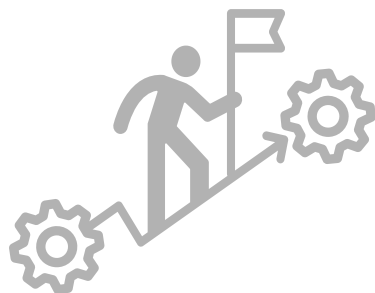
Gezond en constructief



Flexibel toepasbaar



Bevordert herstel, verbinding of inzicht



Coping = oefenen

Deze vaardigheden ontwikkelen zich door herhaling.



Gevoel



Behoefte



Actie

Coping is geen vaste eigenschap, maar een proces

Van emotie naar behoefte en actie

Verdriet

Troost

Praat met iemand, zoek nabijheid, of schrijf van je af.

Angst

Veiligheid

Zoek geruststelling, adem bewust, veranker je in het hier en nu

Boosheid

Ruimte

Beweeg, schrijf van je af, kalmeer met afstand of creatie

Schaamte / schuld

Acceptatie

Deel het met iemand die je vertrouwt, toon mildheid naar jezelf

Positieve coping begint met herkennen wat je voelt.

Soms helpt het om eerst rust te nemen, en daarna pas actie te ondernemen.