



Breng je copingstijl in kaart en vergroot je veerkracht

Het is prettig als je niet helemaal uit het lood raakt door stress, tegenslag en uitdagingen. Hoe meer veerkracht je hebt, hoe kleiner de kans dat dit gebeurt. Inzicht in je copingstijlen – de manieren waarop je omgaat met tegenslag – kan je helpen om je veerkracht te vergroten.

Copingstijlen

Iedereen gaat op zijn eigen manier om met tegenslagen: de één huilt even, staat op en gaat weer door, de ander wentelt zich in de ellende en de volgende loopt er eenvoudig voor weg. Al die verschillende manieren om met tegenslag en problemen om te gaan, noemen we copingstijlen.

Verschillende strategieën voor omgaan met tegenslag

Als je je bewust bent van jouw copingstijlen – waarschijnlijk heb je er een paar –, dan kun je er tussen schakelen. Bijvoorbeeld als een bepaalde copingstijl niet werkt omdat je erin doorschiet. Zo kan even flink boos zijn op een collega prima werken, maar is wekelang niet meer dan het hoognodige tegen iemand zeggen weinig zinvol. Copingstijlen moeten effectief zijn, je wilt er iets mee opschieten. Het doel is immers dat je een tegenslag kunt incasseren zonder daar al teveel last van te hebben.

De zeven copingstijlen die je kunt gebruiken

De theorie van coping, een begrip uit de psychologie, onderscheidt zeven verschillende copingstijlen. Bij het lezen ervan herken je waarschijnlijk al een of meer stijlen als de jouwe. Twijfel je nog? Op internet zijn diverse vragenlijsten te vinden waarmee je helder krijgt wat jouw meest gebruikte copingstijlen zijn.

1. Daadkrachtig aanpakken

Je ziet het probleem onder ogen, zet alle mogelijke oplossingen op een rij en maakt de keuze die voor jou het beste lijkt. Nadeel: als het probleem te complex is of er is gewoonweg geen oplossing, loop je vast. Als je dan niet op tijd over kunt schakelen, is deze stijl ineffectief.

2. Verdoving zoeken

Je zoekt afleiding in iets om de emoties die het probleem bij je oproept te vermijden. Niets mis mee als je het in de onschuldige hoek zoekt, zoals een warm bad of een boswandeling. Doe je dit echter met schadelijke zaken zoals alcohol, drugs, sigaretten, overmatig eten of werken, dan is deze strategie natuurlijk niet heel effectief.

3. Vermijden

Je negeert het probleem, doet alsof het er niet is, ontwijkt het en laat het op zijn beloop. Deze afwachtende houding is niet per definitie nadelig, maar ook niet altijd effectief. Als het probleem blijft bestaan, moet je het immers actief blijven vermijden. En dat kost meestal negatieve energie.

4. Steun van je omgeving zoeken

Je vertelt anderen over je probleem, wat de ruimte biedt om hulp te vragen. Dit helpt meestal om het probleem op te lossen en maakt dit dus een effectieve copingstijl.

5. Passief blijven

Je bent helemaal door het probleem in beslag genomen, maar voelt je niet bij machte iets aan het probleem te doen. Je bent lamgeslagen en doet dus helemaal niets. Tenzij het probleem zichzelf oplost, schiet je met deze strategie dus weinig op.

6. Uiten van emoties

Je uit je emoties richting je omgeving of stopt ze in humor, dans, muziek of een hobby. Hierdoor is de ergste heftigheid er af en kun je schakelen naar een andere copingstijl. So far so good. Stort je echter je irritatie, boosheid, stres of wanhoop, ongecontroleerd uit over je omgeving, of verval je in passief-agressief gedrag, dan stoot je mensen af en sta je er uiteindelijk alleen voor.

7. Geruststellende gedachten

Je praat het probleem goed of bagatelliseert het om jezelf gerust te stellen. Hierdoor raak je niet in paniek. Prima als het probleem vanzelf verdwijnt. Is dit echter niet zo, dan helpt het niet als jij jezelf alleen maar sust met de gedachte dat er wel ergere dingen zijn. In dat geval moet je schakelen naar een andere copingstijl.

Aan de slag?

Matthijs Steeneveld, positief psycholoog en trainer, schreef het boek [Optimisme, hoop, veerkracht, zelfvertrouwen](#). Een boek over psychologisch kapitaal en hoe je dit kunt vergroten.

Bij dit boek hoort de [invuloefening Veerkrachtkookboek](#). Hiermee breng je in kaart wat er gebeurt als je tegenslag ervaart, wat jou helpt om tegenslag het hoofd te kunnen bieden en wat je zelf kunt doen om die hulpbronnen in te schakelen.

Benieuwd welke copingstijl je hebt? Op [deze website](#) kun je een vragenlijst invullen om een indruk te krijgen.