COPING VAARDIGHEDEN

WAT HELPT JOU?

COPING VAARDIGHEDEN

WAT ZIJN COPING VAARDIGHEDEN?

Coping vaardigheden zet je in bij het omgaan met problemen, zoals moeilijke, stressvolle, of lastige situaties, gevoelens en gedachtes. Er zijn ‘helpende’ en ‘niet helpende’ coping vaardigheden.

‘Niet helpende’ coping vaardigheden geven vaak op korte termijn verlichting: je denkt even niet aan je problemen of je voelt je problemen even niet. Maar op lange termijn zijn deze coping vaardigheden vaak niet helpend, omdat de problemen blijven bestaan of zelfs erger worden. Voorbeelden 'niet helpende' coping:

- Overmatig schermgebruik, zoals mobiel, gamen, tv, laptop/tablet
- Overmatig middelengebruik, zoals drank, drugs, snoepen
- Agressief reageren, zoals schreeuwen, schelden, slaan, schoppen, vernielen, jezelf beschadigen

‘Helpende’ coping vaardigheden zijn op korte en lange termijn helpend in het omgaan met problemen. Per persoon verschilt het welke coping vaardigheden helpend zijn.

- Welke coping vaardigheden kunnen jou helpen?

Bekijk zelf of samen met iemand de voorbeelden en noteer op de losse pagina welke coping vaardigheden jou kunnen helpen.

COPING VAARDIGHEDEN

BEWEGEN

Rennen . Fietsen . Voetballen . Fitness

COPING VAARDIGHEDEN

CREATIEF

Tekenen . Knutselen . Breien . Kleien

COPING VAARDIGHEDEN

CREATIEF

Muziek . Dans . Schrijven . Toneel

COPING VAARDIGHEDEN

CONTACT

Praten . Samen zijn . Knuffelen . Steun

COPING VAARDIGHEDEN

CONTACT

Aaien . Knuffelen . Verzorgen . Steun

COPING VAARDIGHEDEN

ONTSPANNING

Zitten . Liggen . Lezen . Dekens/Kussens

COPING VAARDIGHEDEN

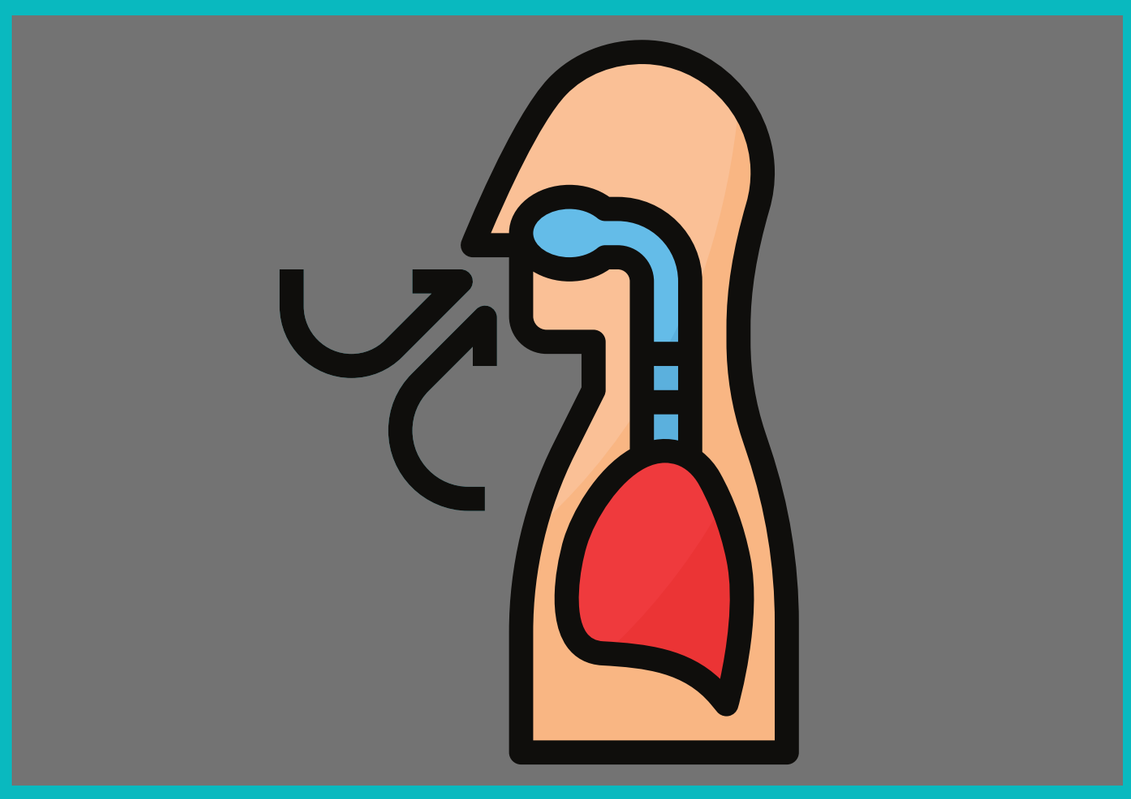
SPEELSHEID

Spel . Humor

COPING VAARDIGHEDEN

HIER EN NU

Ademen . Gronden . Mindfulness . Yoga



COPING VAARDIGHEDEN

NATUUR

Licht . Wind . Warmte . Koelte . Geur

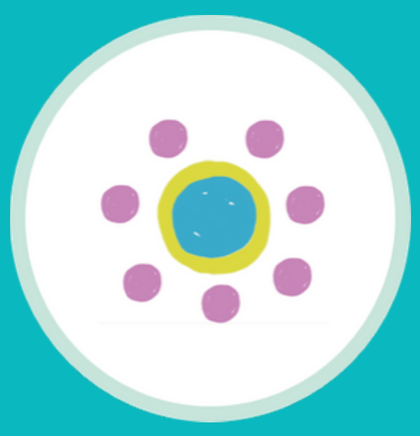
COPING VAARDIGHEDEN

VERZORGING

Douche . Lotion . Eten & drinken

COPING VAARDIGHEDEN

NRO project Traumasensitief Onderwijs
Auteur en vormgeving: Petra Helmond (2020)
Illustratie (bollen): Sjeng Schupp



COPING VAARDIGHEDEN

WAT HELPT JOU?

Welke coping vaardigheden kunnen jou helpen en wanneer?