



AUGEO FOUNDATION



Veerkrachtelement: Coping



Elementen van veerkrachtig functioneren: Coping

Voor kinderen die opgroeien in stressvolle of onveilige omstandigheden kan het lastiger zijn veerkrachtig te functioneren dan voor andere kinderen. Dat houdt in dat hun vermogen om met moeilijkheden en tegenslag om te gaan vaak minder goed is ontwikkeld. Toch kunnen ook deze kinderen leren veerkrachtig te functioneren. Uit wetenschappelijk onderzoek krijgen we een steeds beter beeld van de hulpbronnen die kinderen hierbij kunnen helpen. Coping is een belangrijke interne hulpbron die bijdraagt aan veerkrachtig functioneren.

Wat is coping?

Coping betekent letterlijk: omgaan met, of opgewassen zijn tegen, stressvolle of moeilijke situaties. Ieder mens doet zijn best om emoties, gedachten en gedragingen die voortvloeien uit ingrijpende gebeurtenissen onder controle te houden. Hiervoor zet je allerlei gedrags-, cognitieve en emotionele strategieën in. Coping is dus een bewust (cognitief) proces: je kiest een strategie om met de situatie om te gaan, in een poging in balans te blijven of de balans te herstellen. De strategie die iemand kiest heeft een groot effect op de gevolgen die de stressvolle situatie op iemand heeft (1).



(1) Cao et al. 2022, Compas et al. 2014, Grych et al. 2014

Verantwoording literatuuronderzoek

Augeo Foundation heeft een uitgebreid literatuuronderzoek uitgevoerd naar de elementen die van belang zijn voor het veerkrachtig functioneren van kinderen met ingrijpende ervaringen. De (veranderbare) elementen die het vaakst in de literatuur genoemd zijn, zijn nader onderzocht. In deze reeks van artikelen komt aan de orde: coping, emotieregulatie, fysiologische stressregulatie, zelfvertrouwen en zelfeffectiviteit, cognitieve flexibiliteit, betekenisverlening, sociale vaardigheden en prosociale vaardigheden.



Verschillende copingstrategieën

In de literatuur wordt vaak onderscheid gemaakt in verschillende ‘soorten’ copingstrategieën (2). Zo kan er sprake zijn van *vermijdende* of *confronterende* copingstrategieën. Vermijdende strategieën om met een moeilijke situatie om te gaan, kunnen bijvoorbeeld zijn: afleiding zoeken, de situatie uit de weggaan, ontkennen of bagatelliseren. Voorbeelden van confronterende strategieën zijn het onder ogen zien van de situatie en actief zoeken naar manieren om daarvoor een oplossing te zoeken.

Daarnaast kunnen strategieën *probleemgericht* (gericht op het actief aanpakken van de situatie) of *emotiegericht* (gericht op het omgaan met de gevoelens die je als gevolg van de situatie ervaart) zijn. Als een kind bijvoorbeeld ruzie heeft met zijn beste vriend en hij gaat daar probleemgericht mee om dan denkt hij bijvoorbeeld na over hoe hij de ruzie kan oplossen, wat hij kan zeggen of doen, of zoekt hij mensen in de omgeving die daarbij zouden kunnen helpen. Als het kind emotiegerichte strategieën in deze situatie inzet dan kan hij bijvoorbeeld tegen zichzelf zeggen dat hij toch al niet meer met hem om wilde gaan of dat de ruzie wel meeviel. Of het kind kan afleiding van zijn emoties zoeken, bijvoorbeeld door te gaan voetballen.



Helpende en niet-helpende strategieën

Copingstrategieën kunnen bovendien adaptief (helpend) of maladaptief (niet-helpend) zijn. Copingstrategieën die vaak helpen bij het omgaan met een moeilijke situatie zijn bijvoorbeeld het proberen op te lossen van een situatie, plannen maken, het positief herwaarderen van emoties, gedrag of de situatie. Piekeren, het ontkennen van de situatie en het uit de weggaan van problemen zijn voorbeelden van strategieën die in veel omstandigheden niet-helpend zijn.

Geen enkele copingstrategie is echter altijd, in alle situaties, helpend ofwel niet-helpend. Afhankelijk van de context en de situatie kan eenzelfde strategie de ene keer bijdragen aan het goed omgaan met een moeilijke situatie en een andere keer juist negatief uitpakken (3). Zo kan het voor een kind dat thuis mishandeld wordt op het moment zelf helpend (en soms de enige mogelijkheid) zijn om de gevoelens van pijn en angst te vermijden of te ontkennen, omdat hem dat helpt zich in die situatie staande te houden. Maar als hij op school heel hard gevallen is, kan dat een niet-helpende strategie zijn, omdat er dan niemand is die hem helpt zijn angst te beteugelen en bijvoorbeeld een pleister voor hem zoekt om het bloeden te stoppen. Bovendien kan vermijden of ontkennen op lange termijn voor (mentale) problemen zorgen. Onder andere doordat de oorzaak van pijnlijke gevoelens niet is verdwenen en je je in een nieuwe situatie weer hetzelfde zal voelen (4).

Ontwikkelen van copingstrategieën

Hoeveel en welke copingstrategieën een kind leert hangt grotendeels samen met de omgeving waarin hij opgroeit (zoals het gezin, de school, de buurt) en hoe er op hem gereageerd wordt (positief, ondersteunend, afwijzend). Een kind dat in een stressvolle omgeving opgroeit ontwikkelt minder en vaak andere strategieën dan een kind dat in een veilige en liefdevolle omgeving opgroeit. Daarnaast spelen ook persoonlijkheidskenmerken een rol, zoals temperament, het hebben van een fysieke of mentale beperking en intelligentie. Dit zijn grotendeels onveranderbare kenmerken, maar dragen wel bij aan het verschil in copingvaardigheden die mensen hebben (5).

(3) Lafarge et al., 2023

(4) Masters, 2023

(5) Van der Ploeg, 2023



Appraisal: wat voorafgaat aan coping

Voorafgaand aan het daadwerkelijke proces van coping komt het inschattingsproces (appraisal). Op basis van hoe je een situatie inschat bepaal je namelijk welke strategie je inzet (6). Dit inschattingsproces bestaat uit drie fases, die vaak razendsnel verlopen:

1. De *confrontatie*: je eerste (vaak automatische stress-)reactie op de gebeurtenis. Is de gebeurtenis bedreigend? Of toch positief en fijn?
2. De *afweging*: wat kan ik aan de situatie doen en hoe kan ik me opstellen? Welke vaardigheden heb ik daarvoor?
3. De *keuzebepaling*: je reactie op de gebeurtenis en de keuze voor een copingstrategie.

Appraisal kan dus zowel bewust als onbewust zijn en is een ingewikkeld proces; veel verschillende factoren spelen daarbij een rol. Je automatische stress-reactie en je emoties bepalen bijvoorbeeld voor een groot deel hoe je de situatie inschat. Als je stress-systeem scherp is afgesteld en je erg alert bent op gevaar, zal je een situatie eerder als bedreigend inschatten dan wanneer je stress-systeem kalm is. Ook de manier waarop je een gebeurtenis bekijkt is van invloed. Een kind dat geneigd is een gebeurtenis op een positieve manier te bekijken – ofwel: een kind dat een positieve appraisal stijl heeft – zal de situatie minder bedreigend inschatten.

Hiermee hangt de vaardigheid van ‘positieve cognitieve herwaardering’ samen, ofwel het vermogen om een situatie anders te (leren) bekijken. Uit onderzoek onder volwassenen die in hun jeugd mishandeld zijn blijkt dat diegenen die hier beter in zijn, minder stress ervaren dan volwassenen die minder goed in staat zijn hun situatie ‘om te denken’ (7).

(6) Compas et al., 2014; Grych et al., 2015

(7) Riepenhausen et al., 2022



Coping en veerkrachtig functioneren

Om veerkrachtig te functioneren is het vooral belangrijk dat iemand over voldoende helpende (adaptieve) strategieën kan beschikken. Kinderen die mishandeld of verwaarloosd zijn hebben vaak minder copingstrategieën tot hun beschikking dan andere kinderen (8). Copingstrategieën die deze kinderen relatief vaak gebruiken als zij moeilijkheden of stress ervaren, zijn ontkennen, piekeren of andere vermijdende strategieën (9). Dit zijn in veel gevallen strategieën die voor het kind op het moment, thuis, helpend waren, maar die in andere situaties en op langere termijn niet-helpend zijn. Ze hebben vaak niet of minder goede ondersteuning en ruimte gekregen om ook andere copingstrategieën te ontwikkelen (10). Doordat ze minder keuze hebben uit (helpende) copingstrategieën kunnen zij waarschijnlijk minder goed omgaan met stressvolle en moeilijke gebeurtenissen en minder goed veerkrachtig functioneren.

Het is daarom belangrijk dat deze kinderen meer effectieve strategieën leren, zodat zij nu, maar ook later in hun leven, een breder palet van copingstrategieën hebben waaruit zij kunnen kiezen. Het is daarbij ook belangrijk dat zij weten hoe zij de keuze voor een helpende strategie kunnen maken en hoe ze deze kunnen inzetten in een moeilijke situatie. Als een kind van huis uit bijvoorbeeld geleerd heeft dat het veiliger is om ruzies uit de weg te gaan en bij tegenspraak alles maar goed te vinden, helpt dat op korte termijn (geen ruzie) maar niet op lange termijn – de gevoelens van stress die het kind ervaart stapelen zich op. Als het kind bijvoorbeeld op school leert om een ruzie met een klasgenoot uit te praten, draagt dat bij aan veerkrachtig functioneren.

(8) Cao et al. 2022; Gruhn & Compas, 2020

(9) Van der Ploeg, 2023 | (10) Masters et al., 2023





Zelfcompassie als copingstrategie

Een voorbeeld van een (adaptieve, regulerende) copingstrategie die bijdraagt aan veerkrachtig functioneren is *zelfcompassie* (11). Zelfcompassie is het vermogen om op een vriendelijke, niet-veroordelende manier naar jezelf kijken, juist op moeilijke momenten. Onderzoek laat zien dat mensen met meer zelfcompassie, minder negatieve emoties en extreme gedragsreacties hebben, meer niet-veroordelende gedachtes en beter in staat zijn problemen creatief op te lossen (12).

Kinderen en jongeren die mishandeling en verwaarlozing hebben meegemaakt — en die in plaats van compassie te krijgen genegeerd, bekritiseerd, afgewezen of vernederd werden — hebben vaak minder zelfcompassie (13). Zij hebben niet of minder geleerd dat ze het waard zijn om compassie voor te hebben. Het kan voor deze kinderen daardoor ook moeilijker zijn om zelfcompassie te ervaren: het kan hen verdrietig maken om met warmte en zonder negatief oordeel naar zichzelf te kijken, terwijl ze nooit hebben ervaren hoe het is om dat van anderen te ontvangen. Dit gebrek aan zelfcompassie hangt samen met negatieve gevoelens die iemand heeft over zichzelf en de onmogelijkheid voor veel jongeren in deze doelgroep om gevoelens te ervaren – zowel negatieve als positieve. Zelfcompassie kan de negatieve gevolgen van trauma, zoals zelfverwilt, isolering en negatieve gedachtes over zichzelf, verkleinen. Ook draagt het bij aan het verminderen van psychische problemen. Het is vooral een waardevolle vaardigheid in moeilijke situaties waarover je zelf geen controle hebt (14). Als een kind bijvoorbeeld opgroeit met een chronisch zieke moeder, helpt het dat een kind weet dat hij de situatie van zijn moeder niet kan veranderen en dat hij desondanks aardig voor zichzelf kan zijn en lekker mag spelen met zijn vrienden.

De andere elementen die bijdragen aan veerkrachtig functioneren, zoals goede regulerende vaardigheden of zelfvertrouwen, spelen (bijna) allemaal een rol bij het proces van appraisal en coping: ze beïnvloeden het inschattingsproces en de hoeveelheid copingstrategieën die je bezit, en ze bepalen wat je kan inzetten om met de situatie om te gaan. Deze elementen worden in de andere artikelen uitgebreid besproken



Bronnenlijst

Compas, B., et. al (2014)

Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*; 66, 71-81
DOI: 10.1111/ajpy.12043

Gruhn, M. A., & Compas, B. E. (2020)

Effects of maltreatment on coping and emotion regulation in childhood and adolescence: A meta-analytic review. In *Child Abuse and Neglect* (Vol. 103). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104446>

Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015)

The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5(4), 343-354.
<https://doi.org/10.1037/A0039671>

Lander A. (2019)

Developing Self Compassion as a Resource for Coping with Hardship: Exploring the Potential of Compassion Focused Therapy. *Child and Adolescent Social Work Journal* [Internet]. 2019;36(6):655-68.
DOI: 10.1007/s10560-019-00611-0

Lafarge C, Milani R, Cahill S, Görzig A. (2020)

COVID-19-Related Lockdown: the Relationships Between Coping Strategies, Psychological Adjustment and Resilience Among a Non-clinical Sample of British Adults. *Adversity and Resilience Science* 2022 3:4 [Internet]. 2022 Oct 20 [cited 2023 Jul 18];3(4):297-307.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s42844-022-00079-5>

Munroe M, et. al (2021)

Using Self-Compassion to Grow in the Face of Trauma: The Role of Positive Reframing and Problem-Focused Coping Strategies. *Psychol Trauma*. 4;14(S1):157-64

Ploeg, J. van der (2023)

Veerkracht, een rekbaar begrip.
Amsterdam: SWP

Riepenhausen, A, et. al (2022)

Positive Cognitive Reappraisal in Stress Resilience, Mental Health, and Well-Being: A Comprehensive Systematic Review. *Emotion Review*. 1;14(4):310-31

Wang K, et. Al (2021)

A multi-country test of brief reappraisal interventions on emotions during the COVID-19 pandemic. *Nature Human Behaviour* 2021 5:8 [Internet]. 5(8):1089-110. Available from: <https://www.nature.com/articles/s41562-021-01173-x>

Zhang, H., Li, J., Sun, B., & Wei, Q. (2023).

Effects of Childhood Maltreatment on Self-Compassion: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 24, Issue 2, pp. 873-885). SAGE Publications Ltd.
<https://doi.org/10.1177/15248380211043825>