

Coping

- 2.1 Inleiding – 12**
- 2.2 Het inschattingsproces (appraisal) – 12**
 - 2.2.1 Het verloop – 12
 - 2.2.2 De inhoud van het inschattingsproces – 13
- 2.3 Het copingproces – 14**
- 2.4 Mengvormen – 16**
- 2.5 Twee niveaus – 17**
- 2.6 Ontwikkeling van copingstrategieën – 18**
- 2.7 Samenhang met gedragsproblemen – 19**

2.1 Inleiding

Het werkwoord *to cope* staat in de Webster's Dictionary voor: het hoofd bieden aan, strijd leveren met vooral moeilijke situaties. Dat het omgaan met stress in de Engelse taal dan ook coping wordt genoemd, ligt voor de hand. Minder voor de hand liggend is een Nederlandse vertaling. Het is moeilijk om een woord te vinden dat het begrip coping goed weergeeft. Om die reden wordt de term coping meestal overgenomen, zoals we wel meer Engelse termen in de oorspronkelijke taal handhaven.

In het boek Gedragsproblemen (Van der Ploeg, 2011) wordt de term coping vertaald met het woord zelfhandhaving. Daarmee wordt aangegeven dat je jezelf tracht te handhaven als je door omstandigheden uit je evenwicht dreigt te raken. In dit boek wordt voornamelijk de term coping gebruikt en wordt slechts een enkele keer gesproken van zelfhandhaving. Maar wat houdt het begrip coping in?

Coping of zelfhandhaving is te beschouwen als het toepassen van bewuste pogingen om de emoties, cognities en gedragingen die voortvloeien uit stressvolle gebeurtenissen of situaties onder controle te houden of te krijgen. Het is de bedoeling om tot een bepaalde actie te komen teneinde de bedreigende situatie het hoofd te bieden. Deze gerichte pogingen worden aangeduid met copingstrategieën.

Alvorens tot bepaalde acties te komen, vindt er een inschatting of taxatie van de bedreigende situatie plaats. Hoe (on)gevaarlijk en/of (on)duidelijk is de situatie eigenlijk? En hoe denkt men de situatie of gebeurtenis te tackelen? Dit inschattingsproces is door Lazarus (1966) omschreven als appraisal. Het betreft hier in feite een aanhoudende evaluatie van de situatie, die deels bewust, deels onbewust, deels rationeel en deels gevoelsmatig, deels automatisch en deels weloverwogen verloopt.

In een volledige definitie van coping behoort daarom ook het inschattingsproces een plaats te krijgen. Lazarus & Folkman (1984) formuleren daarom coping als:

» constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person. «

Oftewel: coping is het zich cognitief en gedragsmatig inspannen om externe en/of interne bedreigingen het hoofd te bieden. Maar voor het zover is, voor het moment van handelen is aangebroken, vindt er eerst een proces plaats waarbij de betrokkene de ernst en betekenis van de situatie of gebeurtenis inschat.

2.2 Het inschattingsproces (appraisal)

2.2.1 Het verloop

Het inschattingsproces bestaat uit twee fasen.

In de *eerste fase* vindt er een afweging plaats om te bepalen in hoeverre een bepaalde situatie bedreigend is voor het eigen welzijn. Het taxeren begint direct na de confrontatie met de situatie. Dan is meteen de vraag aan de orde hoe de jeugdige ertegenaan kijkt. Voelt hij zich inderdaad bedreigd, of beschouwt hij de situatie als niet-bedreigend? In deze fase wordt naar antwoorden gezocht op vragen zoals de volgende.

- Moet ik me druk maken om wat er plaatsvindt, of moet ik het negeren?
- In welke mate ben ik eigenlijk bij de gebeurtenissen betrokken?
- Wat kunnen de negatieve gevolgen zijn?

Het antwoord op deze en andere vragen kan per jeugdige verschillen. Wat de één als erg bedreigend ervaart, kan de ander als minder of helemaal niet bedreigend beleven. Een verhuizing of een ziekenhuisopname bijvoorbeeld wordt in het algemeen beschouwd als een stressvolle gebeurtenis. Toch reageren jeugdigen daar verschillend op. In principe zijn er vier inschattingen mogelijk. Men neemt de situatie of gebeurtenis waar als:

- onbelangrijk;
- uitdagend;
- bedreigend;
- ambigu.

Wanneer de jeugdige de situatie als bedreigend ervaart, zullen er krachten vrijkomen om weerstand te bieden. Als de jeugdige de situatie als uitdagend beleeft, mobiliseert hij krachten om de uitdaging aan te gaan, bijvoorbeeld bij een examen of een afslankprogramma. De situatie kan ook als onbelangrijk worden ingeschat. Dan reageert de jeugdige niet op de situatie en gaat het leven gewoon verder. In het geval dat de jeugdige de situatie als dubbelzinnig (ambigu) waarneemt, zal hij of zij meer informatie zoeken om tot een nader afgewogen taxatie te komen.

Volledigheidshalve moet hieraan nog worden toegevoegd dat de dreiging die van een situatie kan uitgaan niet alleen betrekking heeft op het eigen welzijn. Het kan ook gaan om de vraag in hoeverre dierbare anderen (vader, moeder, broer, zus) worden bedreigd in hun welzijn. Verder moet het begrip welzijn breed worden opgevat. Het kan betrekking hebben op zowel het psychische als het lichamelijke en materiële welzijn.

In het algemeen neemt de ingeschatte ernst van de bedreiging toe als ze onverwacht, nieuw, oncontroleerbaar en onvoorspelbaar is.

De inschattingen verschillen niet alleen per situatie, maar ook en vooral vanwege de verschillen tussen jeugdigen. Dat verklaart waarom één en dezelfde situatie verschillend wordt ingeschat. De individuele verschillen komen tot uitdrukking in verschillende persoonlijkheidskenmerken, maar hebben ook betrekking op verschillen in voorgeschiedenis, normen en waarden, verwachtingen, aspiraties, opvattingen en overtuigingen. Meer dan de objectieve kenmerken van een situatie zijn het vooral de subjectieve waarnemingen – gebaseerd op individuele verschillen – die de doorslag geven.

In de daarop volgende *tweede fase* vindt een afweging plaats tussen enerzijds de bedreiging en anderzijds de vaardigheden en mogelijkheden die de jeugdige meent te bezitten om de bedreiging het hoofd te bieden. Tot die vaardigheden en mogelijkheden behoort naast de persoonlijke kwaliteiten, ook de steun die men in de omgeving (gezin, vrienden) kan mobiliseren.

In deze fase staan vragen centraal als:

- Wat kan ik aan de situatie doen?
- Hoe moet ik me opstellen?
- Hoe kan ik me verweren?

De antwoorden op deze en vergelijkbare vragen leiden uiteindelijk tot een bepaalde aanpak van de bedreigende situatie. Deze aanpak heet de copingstrategie of zelfhandhavingsstrategie.

2.2.2 De inhoud van het inschattingsproces

Tot dusver lijkt het alsof het inschattingsproces een rationeel verloop kent waarbij de jeugdige stap voor stap nagaat wat er aan de hand is en hoe daarop te reageren. Maar dat is niet het geval. Het inschattingsproces speelt zich op verschillende niveaus af: bewust, onbewust, auto-

2 matisch, intuïtief, impulsief, rationeel enzovoort. Het is vooral een proces waarbij de signalen die uitgaan van de bedreigende situatie worden opgevangen en verwerkt om de betekenis van de situatie te begrijpen en te interpreteren. Dit verwerkingsproces gaat gepaard met emoties. Wie bijvoorbeeld een situatie als gevaarlijk inschat, kan angst ervaren, maar bijvoorbeeld ook agressie. Het denken, overwegen en reflecteren kan volgens DePrince, Chu & Pineda (2011) gepaard gaan met de volgende emoties:

- angst;
- woede;
- schaamte;
- zelfverwijt;
- vervreemding (het gevoel er niet meer bij te horen);
- zich verraden voelen (het gevoel misbruikt te zijn).

Het beteugelen van de emoties is een belangrijk onderdeel van het inschattingsproces en het daarop volgende copingproces. Het inschattingsproces is een gecompliceerd en aanhoudend samenspel van verschillende factoren, waarbij de jeugdige soms snel, soms langzaam, soms navolgbaar, soms onnavolgbaar, soms doordacht, soms ondoordacht enzovoort uiteindelijk tot een bepaalde aanpak van de bedreigende of moeilijke situatie komt. Het gaat hier om vragen als:

- Wat betekent de situatie voor mij persoonlijk?
- Wat heb ik nodig om aan de situatie het hoofd te bieden?
- Wat heb ik nodig om in de toekomst deze dreiging te voorkomen?

De beantwoording van de verschillende vragen brengt de jeugdige er uiteindelijk toe om op een bepaalde manier te reageren en te handelen. Dit handelen om de stress te beteugelen, wordt coping of zelfhandhaving genoemd. Het vindt zijn weerslag in bepaalde strategieën of stijlen.

2.3 Het copingproces

Coping of zelfhandhaving beoogt de als bedreigend of stressvol ervaren situatie meester te blijven of de baas te worden. In de loop der jaren zijn er meerdere typen strategieën onderscheiden. Aanvankelijk is een onderscheid gemaakt in de volgende twee categorieën.

- *Probleemgerichte strategieën tegenover emotiegerichte strategieën*
Kenmerkend voor een probleemgerichte strategie is dat het handelen zich richt op het actief benaderen van de stressgevendende situatie. De jeugdige denkt erover na hoe hij/zij de situatie zal tackelen, maakt daartoe plannen en zet vervolgens concrete stappen om de situatie de baas te worden.
Daar tegenover staat een emotiegerichte strategie. Hier is het handelen van jeugdigen vooral gefocust op het in toom houden van de emoties. Bedreigende situaties brengen dikwijls allerlei emoties met zich mee en om die te bedwingen zijn verschillende gedragingen mogelijk. Dat kan uiteenlopen van stoom afblazen door te sporten tot steun zoeken bij ouders of vrienden.
- *Vermijdende strategieën tegenover confronterende strategieën*
Met een vermijdende strategie probeert de jeugdige de stressveroorzakende situatie te ontlopen of te ontkennen. Hij/zij wil het probleem niet onder ogen zien en maakt zichzelf wijs dat er eigenlijk geen probleem is.

Een confronterende strategie houdt in dat de jeugdige direct op de stressgevende situatie afgaat. Hij/zij is zich er goed van bewust dat er een probleem is en dat daar een oplossing voor moet komen. De jeugdige gaat de confrontatie met de situatie of het probleem aan.


Er wordt vaak gedacht dat de copingstrategieën van jeugdigen erg wisselend en inconsistent zijn. Uit onderzoek blijkt echter dat dit niet het geval is (Hernandez, 2008). Het copinggedrag van jeugdigen is juist tamelijk stabiel.

Inmiddels is gebleken dat er meer indelingen mogelijk zijn. Zo is bijvoorbeeld een onderscheid gemaakt in effectieve en niet-effectieve, in planmatige en gedragsmatige en in functionele en niet-functionele strategieën. Het zijn tamelijk algemene typeringen en daarom zijn er allerlei pogingen ondernomen om de copingstrategieën duidelijker en specifiekere te onderscheiden. Dat heeft ertoe geleid dat er intussen een zeer groot arsenaal aan copingstrategieën is ontwikkeld. Zo veel zelfs, dat het soms moeilijk is om door de bomen het bos nog te zien.

De onderzoekers Skinner, Edge, Altman & Sherwood (2003) brachten dat duidelijk in beeld. Zij stelden op basis van een uitgebreide literatuurstudie meer dan 400 verschillende copingstrategieën vast. Het ging hier vooral om copingstrategieën zoals die door volwassenen worden toegepast. Zoals eerder is opgemerkt, stonden in het stressonderzoek vooral de volwassenen centraal. Aan kinderen en jongeren werd aanvankelijk weinig aandacht besteed. Dat is inmiddels veranderd. We hebben nu meer inzicht in de copingstrategieën die jeugdigen toepassen. Een goed voorbeeld van door jeugdigen gehanteerde copingstrategieën vinden we bij de onderzoekers Spirito & Williams (1988). Op grond van een uitvoerige studie van de onderzoeksliteratuur kwamen zij tot de volgende tien copingstrategieën:

- anderen de schuld geven;
- de positieve kanten zien;
- afleiding zoeken;
- huilen, schreeuwen, boos worden;
- het probleem aanpakken;
- niets doen;
- jezelf verwijten maken;
- met anderen over de situatie praten;
- zwijgen over het probleem;
- wishful thinking, jezelf wijsmaken dat er niets aan de hand is.

Deze opsomming laat zien dat de benadering van een stressvolle situatie of gebeurtenis meer kanten heeft dan alleen probleemgericht of emotiegericht, dan wel vermijgend of confronterend.

Voor jeugdigen zijn in de loop der jaren steeds meer uiteenlopende manieren onderscheiden waarop zij met stressvolle situaties kunnen omgaan. De neiging om steeds specifiekere copingstrategieën te onderscheiden leidde uiteindelijk tot de behoefte om al deze strategieën onder te brengen in een klein aantal overzichtelijke, goed van elkaar te onderscheiden clusters. Dat heeft geleid tot de veel gebruikte driedeling die in  tabel 2.1 is weergegeven.

De kans dat de stressvolle situatie of gebeurtenis effectief wordt benaderd, is het grootst met de eerste categorie. Strategieën uit de tweede categorie hebben mogelijk op korte termijn een positief effect, maar doorgaans niet op langere termijn. De derde categorie bevat copingstrategieën die ineffectief zijn. Ze verergeren de problematiek of de situatie eerder dan dat ze die verbeteren.

■ Tabel 2.1 Drie basiscopingstrategieën van jeugdigen.

situatie actief aanpakken	situatie ontwijken	opstandig worden
emoties reguleren	zwijgen	boos worden
oplossingen zoeken	vergeten	impulsief eropaf gaan
met anderen praten	ontkennen	mokken
plannen maken	afleiding zoeken	niet nadenken
steun zoeken bij familie/vrienden	jezelf de schuld geven	anderen de schuld geven

2.4 Mengvormen

Tot zover zijn de copingstrategieën voorgesteld als afzonderlijke manieren om met een stressvolle situatie om te gaan. Maar in werkelijkheid maken jeugdigen in een bepaalde stressgevende situatie gebruik van meerdere strategieën. Zo kan bijvoorbeeld een jeugdige de probleemsituatie actief aanpakken, maar kunnen tegelijkertijd ook de emoties onder controle komen. Bovendien verandert een situatie meestal na verloop van tijd en zijn andere copingstrategieën gewenst.

Copingstrategieën kunnen elkaar overlappen. Een ontwijkende strategie kan deel uitmaken van actieve benadering. Een jeugdige kan eerst enige tijd het probleem verdringen, om later des te effectiever met de stressvolle situatie te kunnen omgaan. Een *reculer pour mieux sauter*. Zo kan ook een opstandige strategie deel uitmaken van een actieve aanpak. Het kan erg functioneel zijn om op een bepaald moment ook je boosheid te laten blijken.

Maar er zijn ook mengvormen mogelijk. Zo kan het omgaan met stress het midden houden tussen aanpakken en vermijden of tussen boosheid en afleiding. Een goed voorbeeld van de wijze waarop copingstrategieën zich kunnen mengen, is te vinden bij Krohne (1993, 1996). Deze onderzoeker maakt een mix gebaseerd op een onderscheid in waakzaamheid en vermijding.

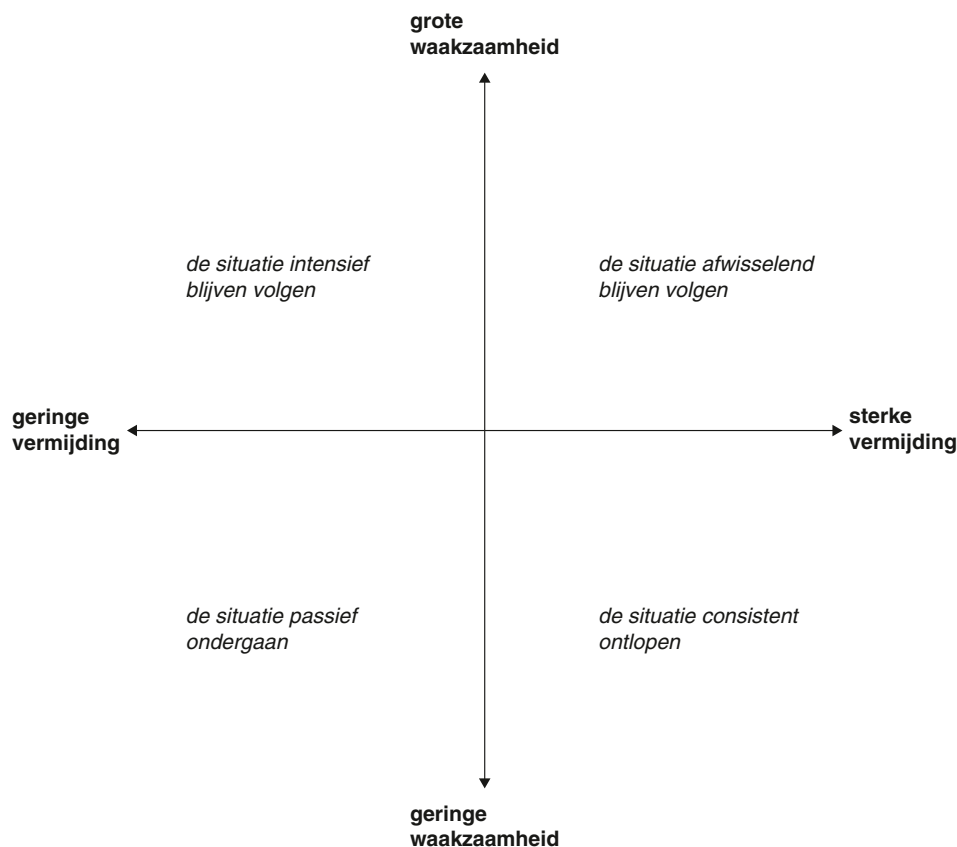
Waakzaamheid verwijst naar alert en adequaat reageren op stressvolle situaties of gebeurtenissen. Dat uit zich in het zich nader oriënteren en bezinnen op de situatie via het verwerven van meer informatie om tot een bepaald besluit te komen.

Vermijding refereert aan het op verschillende manieren ontlopen van de stressvolle situatie of gebeurtenis en uit zich in het zich afkeren van prikkels of signalen die wijzen op een bedreigende situatie. Het kan ook ontkenning of verdringing met zich meebrengen.

Aan de hand van het werk van Krohne (1996) is ■ figuur 2.1 opgesteld. Hieruit blijkt dat copingstrategieën elkaar niet hoeven uit te sluiten.

Strategieën met grote waakzaamheid en geringe vermijding spreken voor zich. Wie alert reageert, zal het probleem niet vermijden. Dat geldt ook voor geringe waakzaamheid en grote vermijding. Wie de situatie ontloopt, zal niet alert reageren.

Maar het kan ook vóórkomen dat waakzaamheid en vermijding samengaan. Dat is het geval als iemand steeds overstapt van het ene naar het andere. Het ene moment is de jeugdige erg alert en het volgende moment vermijdend. Dat samengaan van strategieën is ook te zien als iemand weinig waakzaam en weinig vermijdend is. Dan wordt er geen actie ondernomen, maar blijft men wel gevoelig voor de signalen die van de bedreigende situatie uitgaan.



■ **Figuur 2.1** Mengvorm van copingstrategieën.

2.5 Twee niveaus

Copingstrategieën zijn te onderscheiden in twee niveaus: het dieper liggende dispositionele niveau en het situationele, manifeste, meer zichtbare gedragsniveau.

Op het dispositionele niveau liggen de basisstrategieën. Het gaat hier om strategieën die tijdens de ontwikkeling zijn verworven en die op den duur deel uitmaken van de persoonlijkheid. Deze strategieën brengen met zich mee dat een jeugdige geneigd is om bij stress op een bepaalde manier te reageren.

Op gedragsniveau worden strategieën ontwikkeld die specifiek op bepaalde situaties worden afgestemd. Er vindt een vertaling plaats van een dispositionele strategie in concrete acties en gedragingen.

Zo kan bijvoorbeeld een jeugdige als basisstrategie een probleemgerichte strategie hebben ontwikkeld. In de praktijk – dat wil zeggen: bij confrontatie met de stressbron – komt het dan tot een vertaling in bepaalde gedragingen of acties: de jeugdige zal stappen zetten en concrete plannen maken. Daartegenover zal een jeugdige met een vermijdingsgerichte basisstrategie in de praktijk ontwijkende gedragingen laten zien.

Het verschil in dispositionele en manifeste copingstrategieën is niet alleen te zien in relatie tot ingrijpende, stressvolle situaties of gebeurtenissen, maar ook in de omgang met dagelijks weerkerende, stressgevendende omstandigheden. Te denken valt aan situaties van voortdurend gepest worden, geen aansluiting kunnen vinden bij leeftijdgenoten, dagelijks afkeurende kritiek van de ouders ondergaan of met een bepaalde handicap moeten leven. Teneinde hiermee te kunnen omgaan, ontwikkelen jeugdigen bepaalde copingstrategieën om zich te verweren tegen de herhaaldelijk terugkerende bron van stress. Deze op de situatie afgestemde copingsstrategieën zijn gebaseerd op dieper verankerde strategieën.

Hoe komen deze copingstrategieën tot stand?

2.6 Ontwikkeling van copingstrategieën

Copingstrategieën worden geleerd. Dat gebeurt in de eerst plaats in het gezin. Daar krijgen kinderen steeds meer oog voor wat er in hun omgeving plaatsvindt. De reacties bij heel jonge kinderen zijn nog reflexief en ongecoördineerd. Pas vanaf het derde jaar nemen kinderen meer waar van hetgeen er in hun omgeving gebeurt en reageren ze directer op wat zij waarnemen. Met zes jaar denken ze ook meer na over hoe te reageren. Dan krijgt de ontwikkeling van bepaalde manieren van reageren op moeilijke situaties meer vorm.

De ouders spelen daarin een belangrijke rol. Kinderen zien van nabij hoe hun ouders omgaan met lastige situaties en leren daarvan. Het maakt dan ook veel uit of ouders in tijden van spanningen (ziekte, scheiding, verhuizing, ontslag, conflicten enzovoort) rustig blijven en nadenken over het oplossen van tegenslagen, of dat ze heftig en emotioneel reageren met bijvoorbeeld boosheid of agressie. Kinderen zijn geneigd om de wijze van reageren van hun ouders over te nemen. De ouders of verzorgers zijn aanvankelijk de enige voorbeelden.

In het begin van de ontwikkeling zijn de copingstrategieën nog weinig gepolijst. De kenmerken zijn nog weinig specifiek en beperken zich tot actief of passief reageren. Andere vroege kenmerken van copingstrategieën zijn onder meer rigiditeit en flexibiliteit. Het is al vroeg waar te nemen dat het ene kind soepel omgaat met een nieuwe situatie en het andere kind halsstarrig blijft vasthouden aan zijn gebruikelijke manier van doen en veel meer moeite heeft om zich aan te passen. Later worden de manieren van reageren steeds meer verfijnd en gedifferentieerd. Aan die ontwikkeling dragen ook de contacten met leeftijdgenoten en andere volwassenen bij, zoals de leerkracht, de crècheleidster of de jeugdleider.

Zo ontwikkelt elke jeugdige in de loop van zijn leven bepaalde strategieën waarmee hij/zij reageert op problematische, lastige of bedreigende situaties. Naarmate de ontwikkeling voortschrijdt, neemt dat aantal toe en krijgen de verschillende manieren van reageren ook meer gestalte in bepaalde stijlen of strategieën. In feite beschikt iedereen na verloop van tijd over een klein of groot arsenaal aan dispositionele en manifeste copingstrategieën.

Het woord 'strategie' roept associaties op met een uitgekende en doordachte wijze van handelen, maar dat is hier niet het geval. Het gaat om in de loop der tijd steeds meer uitgekristalliseerde wijzen van reageren op problematische of lastige situaties. Die ontwikkeling voltrekt zich bijna vanzelf. Meestal is de jeugdige zich er niet eens van bewust dat hij bepaalde copingstrategieën heeft ontwikkeld en daarvan gebruik maakt.

2.7 Samenhang met gedragsproblemen

Copingstrategieën zijn erg belangrijk. Evenals het zelfbeeld vormen copingstrategieën een psychologisch concept met een grote draagwijdte. Het vermogen om positief om te gaan met stressvolle gebeurtenissen of problematische situaties heeft een gunstige invloed op tal van andere persoonlijkheidsaspecten, alsook op het gedrag. Jeugdigen die slecht omgaan met stressvolle situaties ontwikkelen zich minder gunstig. Zij functioneren dikwijls minder positief en geven meerdere problemen te zien. Hierna volgt een bespreking van enkele samenhangen tussen copingstrategieën en problematisch gedrag.

■ **Weinig copingstrategieën**

Het blijkt dat jeugdigen met (te) weinig copingstrategieën eerder in de problemen komen. Een beperkt arsenaal vergroot het risico op problematisch gedrag. Daar staat tegenover dat jeugdigen die veel verschillende strategieën hebben ontwikkeld niet zo gauw in problemen geraken. Zij hebben meer mogelijkheden om een strategie te gebruiken die goed aansluit op een (onverwachte) bedreigende gebeurtenis of op een stressvolle situatie. Daarmee is de kans groter dat zij tot een adequate reactie of oplossing komen.

Het gaat overigens niet alleen om het zich eigen maken van meerdere dispositionele en manifeste copingstrategieën, maar ook om een repertoire dat divers van aard is en tevens effectief.

■ **Een inactieve benadering**

Kinderen en jongeren die niet gericht te werk gaan om de ontstane stressvolle situatie aan te pakken, die passief blijven afwachten en hun emoties de vrije loop laten, hebben een grotere kans op probleemgedrag. Daarentegen blijken jeugdigen met een actieve benadering van de impasse vaak goede contacten te hebben met hun leeftijdgenoten. Het zijn vaak sociale jeugdigen die rekening houden met anderen en niet alleen gericht zijn op zichzelf. Zij geven dikwijls blijk van positieve eigenschappen zoals vrijgevigheid, verdraagzaamheid en vriendelijkheid. Dat komt evident minder voor bij jeugdigen die inactief omgaan met stressvolle situaties.

■ **Een ontwijkende benadering**

Deze strategie kan op de korte termijn effectief zijn, maar het is de vraag of dat ook op de lange termijn zo is. Vaak blijkt dat ontkenning of verdringing van een bepaalde stressgevende situatie wel even kan helpen, maar niet voor langere tijd. De crisis wordt immers niet opgelost en blijft bestaan. Tenzij – en dat komt ook voor – de situatie intussen is verbeterd omdat de dreiging is verdwenen.

Het blijkt dat jeugdigen die zich vaak van deze ontwijkende, afwachterende copingstrategie bedienen eerder in de problemen komen. Die problemen liggen vooral in de relationele sfeer, zoals conflicten met leeftijdgenoten en botsingen met volwassenen. Het ontwijken of ontlopen van stressgevende situaties en het doen alsof er geen problemen zijn, werkt in de hand dat ook in de onderlinge relaties fricties ontstaan. Wie bijvoorbeeld aanhoudend ontkent dat er een probleem is – terwijl het voor ieder ander zichtbaar is – wordt op den duur niet meer serieus genomen. Het kan even werken om situaties te relativiseren of er niet over te praten, maar op de lange termijn beïnvloedt dat de relaties met anderen negatief en geeft dat verwijdering en ruzie. Jeugdigen met een ontwijkende aanpak lopen een grote kans in een sociaal isolement terecht te komen.

■ Een opstandige benadering

Jeugdigen die onbesuisd afstevenen op een bedreigende situatie of stressor, roepen dikwijls meer problemen op. Door kwaad te reageren en de schuld voor de ontstane situatie zonder nadenken neer te leggen bij anderen, wordt een aanpak gehanteerd die eerder averechts werkt dan helpt.

Het zijn vooral impulsieve en hyperactieve jeugdigen die van deze copingstrategie gebruikmaken. Ook jeugdigen die moeite hebben om zich te concentreren, hanteren deze stijl van benadering vaak. Het leidt ertoe dat er meer botsingen ontstaan die voor gedragsproblemen zorgen, zoals agressie en rebellie.

Stress bij kinderen

van der Ploeg, J.

2013, X, 178 p. 10 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0418-9