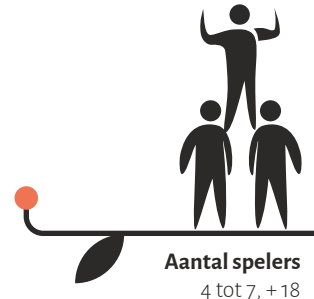


COPING SPEL

ZIEN HOREN LEZEN SCHRIJVEN OF TEKENEN DOEN EN ERVAREN



BENODIGDHEDEN

- Kaartspel coping, ontwikkeld door ASVZ, Dit coping kaartspel is ook te bestellen via ASVZ. Op deze pagina kan je ook gratis de handleiding downloaden.
- Overzicht + uitleg van deze zeven coping strategieën en 42 concrete coping acties

TIPS

Om de handige manieren om met tegenslagen om te gaan vast te houden of te versterken kan je volgende tips toepassen:

- Maak een foto van je verzameling coping strategieën
- Plak de kaartjes op een groot vel papier.

Overzicht 7 coping strategieën en 42 concrete copingacties

Elk van de zeven strategieën heeft een eigen kleur in het kaartspel.

UITLEG

1. Leg alle kaarten op tafel met de afbeelding naar beneden.
2. Pak om de beurt een kaartje.
3. Pak een kaartje van de stapel en lees wat er op het kaartje staat.
4. Vraag jezelf af of het kaartje bij je past. Als het kaartje bij de deelnemer past krijgt hij of zij het kaartje. Ga hierover in gesprek door open vragen te stellen. Vul vooral niet in.
5. Neem een nieuw kaartje. En herhaal stap 3 t/m 5.
6. Ga zo door tot alle kaartjes zijn besproken
7. Leg alle kleuren bij elkaar. Bekijk het overzicht voor meer informatie over de coping strategieën.
8. Bekijk de verzamelde kaartjes aan de hand van dit overzicht.
9. Bespreek hoe de deelnemer omgaat met lastige situatie. Kijk hierbij vooral naar de handige manieren.
10. Maak notities over de handige manieren, benoem deze aan de hand van de kaartjes.
11. Bespreek hoe je deze handige manieren in het dagelijks leven van toepassen. Denk in mogelijkheden.

Oranje ▶ Actief aanpakken

Je kan de situatie rustig van alle kanten bekijken en de zaken op een rijtje zetten. Je gaat doelgericht en met vertrouwen te werk om het probleem op te lossen.

- Eerst denken dan doen
- Een plan maken
- Van twee kanten bekijken
- Voordelen en nadelen op een rijtje
- Stap voor stap iets aanpakken
- Een probleem als een uitdaging zien

Donkerblauw ▶ Afleiding zoeken

Je bent met andere dingen bezig om niet aan het probleem te hoeven denken. Je probeert je prettiger te voelen door te ontspannen. Roken, drinken, gamen en eten zijn ook manieren van afleiding zoeken. Te veel van deze manieren zijn juist niet handig en kunnen ervoor zorgen dat je de situatie gaat vermijden.

- Sporten
- Drinken, medicijnen, gokken, veel eten
- Gamen
- Muziek luisteren
- Schijf aan
- Roken, blowen of andere drugs gebruiken
- Uitrusten
- Fietsen

Geel ▶ Sociale steun zoeken

Je zoekt steun, troost of begrip bij anderen. Je vertelt je zorgen aan iemand. Je kan om hulp vragen.

- Samen doen
- Erover praten
- Hulp zoeken online
- Steun zoeken
- Een vriend of vriendin apen of bellen
- Hulp vragen

Roze ▶ Uiten van emoties

Je kan laten zien hoe je je voelt. Je kan laten zien dat je geërgerd, kwaad, verdrietig, blij of bang bent. Je kan bijvoorbeeld spanningen afreageren.

- Je laat gemakkelijk zien dat je boos bent
- Je laat zien wat je voelt
- Je laat gemakkelijk zien dat je bang bent
- Je laat gemakkelijk zien dat je blij bent
- Je laat je irritatie blijken
- Je laat gemakkelijk zien dat je verdrietig bent

Lichtgroen ▶ Geruststellende en troostende gedachten

Je kan jezelf geruststellen met de gedachte dat anderen ook wel eens moeilijk hebben of dat er nog wel eens ergere dingen gebeuren. Je kan jezelf moed inspreken.

- Gedachten: anderen hebben het ook wel eens moeilijk
- Optimistisch blijven over de toekomst
- Tegen jezelf zeggen dat het wel mee valt
- Ik let op de dingen die goed gaan
- Jezelf geruststellen
- Denken en geloven dat het goed komt

Lichtblauw ▶ Vermijden*

Je gaat situaties uit de weg. Je wacht de situatie af en wacht af wat er gaat gebeuren. Je laat alles liggen. Manieren die dit versterken zijn bijvoorbeeld afleiding zoeken in te veel roken (blowen), drinken, gamen en eten.

- Afwachten
- Stil worden
- Wegdromen
- 'Vergeten'
- Wegstoppen
- Weglopen

Paars ▶ Niks doen*

Je kan je volledig door de problemen en de situatie in beslag laten nemen. Je piekert en kan jezelf terugtrekken. Het lukt je niet om iets te veranderen.

- Niks doen
- Piekeren
- Terugtrekken
- Sombere gedachten
- Op de bank hangen

→ *vermijden en niks doen zijn twee manieren die minder handig zijn en kunnen op den duur een lastige situatie erger maken.