

Omgaan met tegenslagen

ACE - Grow Your Skills



Omgaan met tegenslagen

Goede beslissingen nemen en keuzes maken om moeilijke situaties op te lossen.

Omschrijving

Tijdens jouw leven zal je op een bepaald moment te maken krijgen met stress of tegenslagen. Je verliest bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd of haalt een belangrijk tentamen niet. De manier waarop jij met stress en tegenslag omgaat, noemen we Coping. Veerkracht is het vermogen om te herstellen van en om te gaan met stress, tegenslagen en moeilijke situaties. Daarvoor is het belangrijk dat je je emoties herkent en daar in verschillende situaties mee om kunt gaan zodat je je weer fijner voelt. Coping strategieën toepassen wil zeggen dat je weet op welke manier je het beste met een lastige of stressvolle situatie of gebeurtenis kan omgaan.

Er zijn verschillende strategieën die je kan kiezen om met moeilijke situaties om te gaan. Geen van die strategieën is op zichzelf goed of fout. Het gaat erom dat je de strategie kiest die bij je past. Sommige strategieën zijn handig op de korte termijn (bijvoorbeeld je gevoelens uiten), andere strategieën boeken meer resultaat op de lange termijn (bijvoorbeeld advies durven vragen). Welke strategie het beste werkt is afhankelijk van de persoon of de situatie.

De strategieën zijn in te delen in 4 categorieën:

1. **Sociale steun:** Je kan op zoek gaan naar steun door hulp te vragen of er met anderen over te praten.
2. **Probleemoplossend vermogen:** Je kan actief aan de slag gaan om het probleem op te lossen door een plan te maken en actie te ondernemen.
3. **Vermijden:** Je kan doen of het probleem niet bestaat, dit noemen we vermijden. In dat geval ontken je het probleem, zoek je afleiding, geef je het op of ben je kritisch naar jezelf.
4. **Positief denken:** Ook kan je positief denken door bijvoorbeeld op zoek te gaan naar iets positiefs in de situatie, het probleem met humor te benaderen of de situatie te accepteren zoals deze is.



Bekijk deze video



Of klik [HIER](#) om naar YouTube te gaan

Tips

Als je te maken hebt met een moeilijke situatie helpt het om de volgende stappen te doorlopen.

Stap 1: Herkennen.

Herken dat je je in een moeilijke situatie bevindt. Stel jezelf de vraag: Wat voel ik nu? Wat denk ik nu?

Stap 2: Mogelijkheden afwegen.

Bedenk uit welke strategieën je kan kiezen om met die moeilijke situatie om te gaan. Stel jezelf de vraag: Hoe kan ik omgaan met deze moeilijke situatie? Welke opties heb ik?

Stap 3: Kiezen.

Kies een strategie die voor jou werkt. Stel jezelf de vraag: Welke strategie werkt voor mij?

Stap 4: Aan de slag.

Ga aan de slag met de gekozen strategie en evalueer hoe dat gaat. Stel jezelf de vraag: Helpt deze strategie mij om mijn probleem op te lossen?

Stoplicht-methode

Als je in een moeilijke situatie zit, gebruik je de stoplicht-methode.

Stap 1

Stop. Wees je bewust van je emoties en gedachtes in je rugtas.

Jij vraagt je af:

Welke emoties voel ik?
Welke gedachtes heb ik?

Stap 2

Bedenk welke strategieën (wegen) er allemaal zijn hoe je met de moeilijke situatie om kan gaan.

Jij vraagt je af:

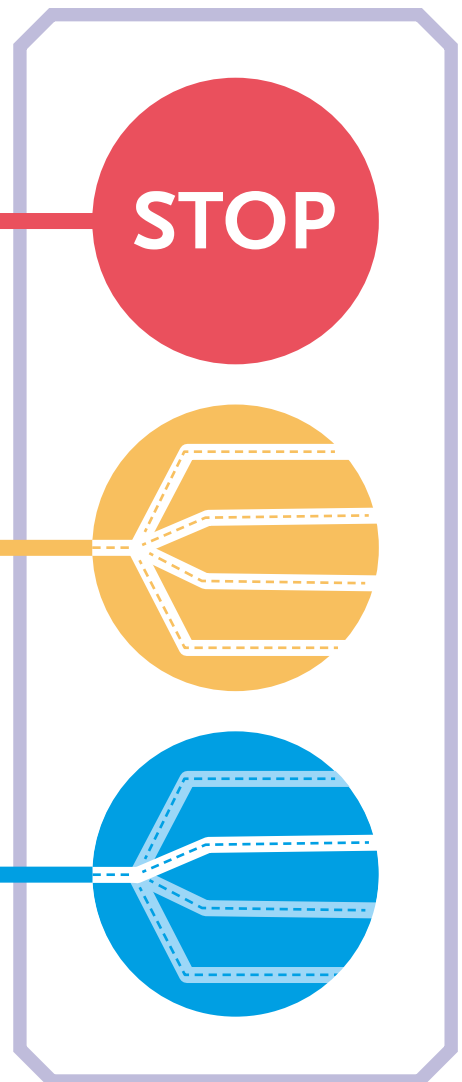
Hoe kan ik omgaan met deze moeilijke situatie?

Stap 3

Maak een keuze. Ervaar welke strategie werkt voor jou.

Jij vraagt je af:

Welke strategie werkt voor mij?





Opdracht 1 *Jouw copingstrategie in kaart*

Verschillende manieren om met tegenslagen om te gaan.

Stap 1: Breng in kaart welke copingstrategieën jij gebruikt.

Bedenk hoe jij een recente moeilijke situatie hebt aangepakt.

Wat dacht je?

Hoe voelde je je daarbij?

Wat deed je?

Wat voor effect had dit?

Was dit het gewenste effect?

Welke van de vier omschreven categorieën (sociale steun, probleemoplossend vermogen, vermijden of positief denken) past hier het beste bij en waarom?

Stap 2: Kies een copingstrategie die jij niet vaak gebruikt, maar waarvan je verwacht dat deze wel zinvol is om in te zetten in deze situatie.

Mijn gekozen copingstrategie is: _____

Omschrijf hieronder:

Wat voor gedachten je zal hebben als je kiest voor deze copingstrategie?

Wat voor gevoelens je zal hebben als je kiest voor deze copingstrategie?

Wat voor gedrag jij laat zien als je kiest voor deze copingstrategie?

Wat zijn de effecten van deze copingstrategie?

Verwacht je dat deze copingstrategie beter voor je zal werken dan jouw voorkeursstijl en waarom?



@Erasmus University Rotterdam - Alexander Santos Lima



Opdracht 2 *Coping bij jou in de klas*

Leer van de copingstrategieën van anderen.

Beantwoord voor jezelf de onderstaande vragen.

Stap 1: Voer een klassengesprek.

Bedenk met elkaar een realistische tegenslag. Bespreek wie welke copingstrategie zou toepassen en waarom. Schrijf je bevindingen hieronder op.

De gekozen tegenslag: _____

De gekozen copingstrategie: _____

Stap 2: Bespreek nu de volgende reflectievragen. Schrijf je bevindingen op.

Welke voordelen hebben de besproken copingstrategieën in deze situatie?

Welke nadelen hebben de besproken copingstrategieën in deze situatie?

Zijn er copingstrategieën die je zelf niet zo snel zou kiezen, maar die je na het voeren van dit gesprek toch eens wilt proberen? Waarom is dat?

Literatuur overzicht

- 1 Godor, B. P., & Van der Hallen, R. (2021). Investigating the susceptibility to change of coping and resiliency during COVID-19. *Scandinavian Journal of Psychology*.
- 2 Krumrei-Mancuso, E. J., Newton, F. B., Kim, E., & Wilcox, D. (2013). Psychosocial factors predicting first-year college student success. *Journal of College Student Development*, 54(3), 247-266.
- 3 Parker, J. D., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J., & Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and individual differences*, 36(1), 163-172.
- 4 Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (Eds.). (2012). *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (Vol. 12). Springer Science & Business Media.
- 5 Rotterdamse samenwerkingsverband vo-ho: samen werken aan betere aansluiting (2022). Het Rotterdamse vaardighedenraamwerk vo-ho inclusief rubrics. Geraadpleegd op 26-4-2023, van <https://aansluiting-voho010.nl/nieuws-en-agenda/rotterdams-vaardighedenraamwerk-vo-ho-incl-rubrics-nu-beschikbaar>
- 6 Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677-706.



@Tilburg University - Maurice van den Bosch