Disfunctionele coping: wanneer wordt een oplossing een probleem?

LZV Contactdag 2026

Anne Muilwijk (De Waag)
Maartje van Lakerveld (Jellinek)

Doelen

Na afloop kunnen jullie:

- Disfunctionele coping sneller herkennen
- Coping breder uitvragen tijdens intake
- Coping bespreekbaar maken zonder weerstand te vergroten

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Wat is coping?

- Alle cognitieve, emotionele en gedragsmatige pogingen om met stress, spanning of ingrijpende ervaringen om te gaan.

- Belangrijk: coping is een oplossing, niet het probleem.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Actief aanpakken

Probleemgericht Handelen

Oplossingen zoeken

Doelgericht gedrag

Controle nemen

Overcontrole

Oplossingen forceren

Overhaast handelen

Perfectionisme

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Afleiding zoeken

Bewegen

Ontspannen

Ontladen

Opladen

Uitstellen

Scrollen

Vermijden

Verdoven

Passief/vermijden

Afstand nemen	Terugtrekken
Tijd nemen	Opgeven
Afwachten	Problemen vermijden
Acceptatie tonen	Inactiviteit

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Sociale steun zoeken

Hulp vragen

Gevoelens delen

Samenwerken

Steun accepteren

Afhankelijk opstellen

Bevestiging zoeken

Claimend contact

Verantwoordelijkheid uitbesteden

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Negatieve emoties uiten

Gevoelens benoemen

Spanning uiten

Grenzen aangeven

Open praten over emoties

Emoties afreageren

Doorslaan in boosheid

Blijven ventileren

Anderen verwijten maken

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Optimisme

Perspectief houden

Kansen zien

Veerkracht tonen

Hoop behouden

Problemen wegwuiven

Waarschuwingssignalen negeren

Risico's onderschatten

Onrealistisch positief

Coping in militaire context

Welke copingstrategieën worden binnen Defensie functioneel beloond maar kunnen later in de weg gaan zitten? Ga over deze twee dingen in gesprek (5 min) in groepjes van 3 of 4.

Welke coping heeft Defensie eigenlijk functioneel beloond?

- Steeds maar doorgaan
- Controle houden
- Emoties uitschakelen
- Zelf oplossen/ geen hulp vragen
- Alert blijven
- Kwetsbaarheid beperken

Hoe kan dit thuis of tijdens behandeling in de weg gaan zitten?

- Emotionele afstand
- Relatieproblemen
- Hulp vermijden
- Sociale isolatie
- Overcontrole
- Vermijding

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Gezonde en belemmerende coping

Coping is niet per definitie ‘goed’ of ‘slecht’, het ligt heel erg aan de context

- Helpend: flexibel, passend bij de situatie, vergroot functioneren.
- Belemmerend: werkt vooral op korte termijn, veroorzaakt schade of houdt klachten in stand.

Problematische coping:

1. Werkt alleen op korte termijn
2. Beperkt het functioneren
3. Wordt steeds noodzakelijker
4. Heeft een prijs (relatie, werk, gezondheid, financiën)

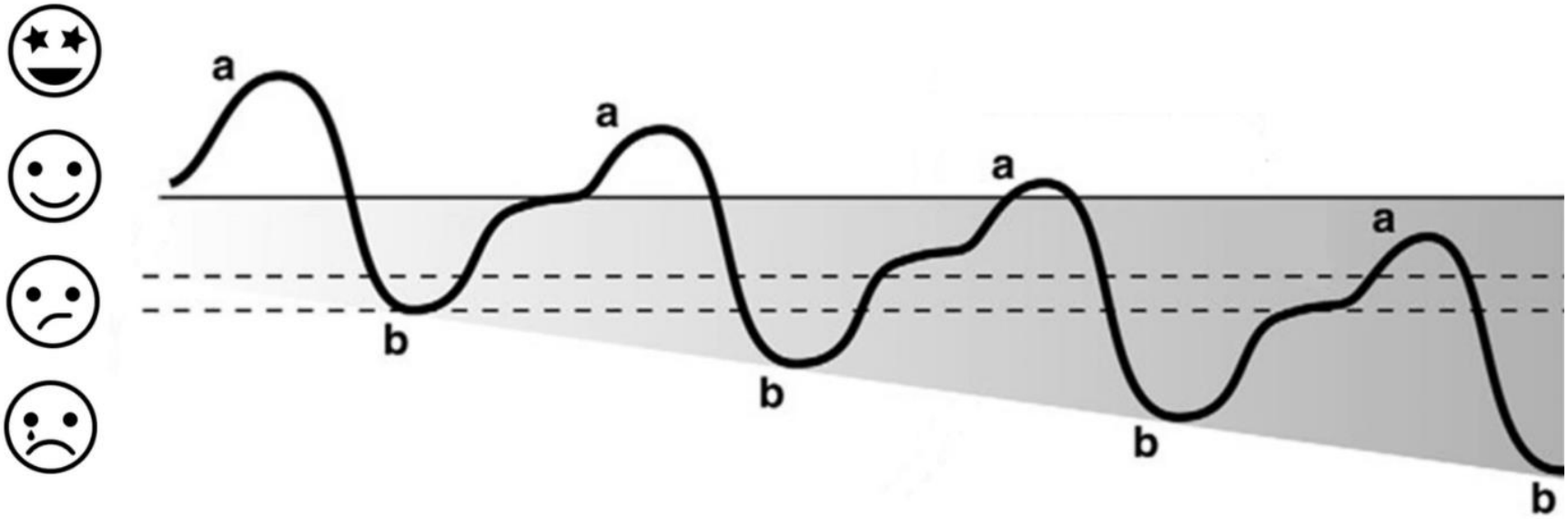
Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Verslavingsgedrag als coping

- Middelengebruik als zelfmedicatie (bij PTSS)
- Ontspanning forceren
- Uitlaatklep
- Omgaan met verveling (o.a. roken)

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Beloop van verslaving



Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Casus

Aanmelding voor intake: Veteraan, 42 jaar. Aangemeld vanwege problematische boosheid, heeft op uitzending meerdere traumatische gebeurtenissen meegemaakt.

- Welke aanvullende vragen wil je stellen om een beeld te krijgen van de coping?
- Welke coping zie je?

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Hoe reguleert de client spanning?

Angst • Schaamte
Boosheid • Schuld
Machteloosheid • verdriet

MIDDELEN

- Alcohol
- Cafeïne
- Cannabis
- Medicatie
- Nicotine
- Drugs

ACTIVITEIT

- Sporten
- Hard werken
- Klussen
- Altijd bezig zijn
- Vrijwilligerswerk

BELONEND GEDRAG

- Gamen
- Pornografie
- Gokken
- Seks
- Crypto
- Shoppen
- Social media
- Emotie-eten

VERMIJDING

- Terugtrekken
- Drukke plekken vermijden
- Gevoelens vermijden
- Herinneringen vermijden
- Geen hulp vragen
- Dissociëren
- Slapen

CONTROLE

- Perfectionisme
- Alles plannen
- Overcontrole
- Piekeren
- Rationaliseren

ONTLADING

- Agressie
- Risico opzoeken
- Boosheid uiten
- Zelfbeschadiging
- Hard rijden
- Suïcidaliteit

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Motiverende gespreksvoering

- Vraag niet alleen naar middelengebruik.
- Verken ook sport, werk, seksualiteit, gokken, gamen, sociale media, eten, agressie en controlebehoefte.

- Motiverende gespreksvoering
- Eerst de functie begrijpen.
- Pas daarna de gevolgen onderzoeken.

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Wat vraag je tijdens een intake

Praktische vragen:

- Wat doet u als spanning oploopt?
- Doe je iets om spanning te voorkomen?
- Wat helpt u om niet aan nare ervaringen te denken?
- Wat levert dit gedrag je op?
- Wat kost het je op langere termijn?
- Wat merkt jouw partner of je omgeving van dit gedrag?

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen

Take-home messages

- Coping heeft altijd een functie
- Coping is breder dan middelengebruik
- Nieuwsgierigheid werkt beter dan confrontatie
- Goede coping in de ene context kan problematisch zijn in een andere

Landelijk Zorgsysteem voor Veteranen