



# Coping

Michael Harboe Kvistgaard  
Specialpædagogisk konsulent

Master i positiv psykologi  
Professionsbachelor (pædagogik) m. speciale i sundhed og idræt  
Instruktør i Atlass, Studio III & EarlyBird

# Hvad er coping?



- ▶ Coping er de tanker og den adfærd, en person bruger i for at reducere stress
  - ▶ den emotionelle påvirkning af stress
  - ▶ de omstændigheder, der stresser én
- ▶ Des bedre coping-strategier man har ift. de stressfulde omstændigheder, des mindre stress påvirkes man af – øget sundhed
  - ▶ Coping er ikke rigtig eller forkert - Coping kan være
    - ▶ Sund (stressreducerende) eller
    - ▶ Usund (stress vedligeholdende eller øgende)

**Graden af oplevet kontrol spiller en afgørende rolle**

# To grundlæggende former for coping



Alle mennesker er i stand til at benytte:

## ▶ **Problemfokuseret coping**

- ▶ En respons der er rettet mod at reducere, tilpasse eller fjerne **kilden til stress**
- ▶ Sund i situationer hvor der **opleves høj** grad af mulighed for at kontrollere situationen

## ▶ **Emotionsfokuseret coping**

- ▶ En respons der er rettet mod at reducere den **følelsesmæssige påvirkning** af stressoren
- ▶ Sund i situationer hvor der **opleves lav** grad af mulighed for at kontrollere situationen



**Målet er at kunne benytte**

# **Adaptiv coping**

**Even til at skifte copingstrategi, alt efter hvor meget kontrol man oplever at have over situationen**

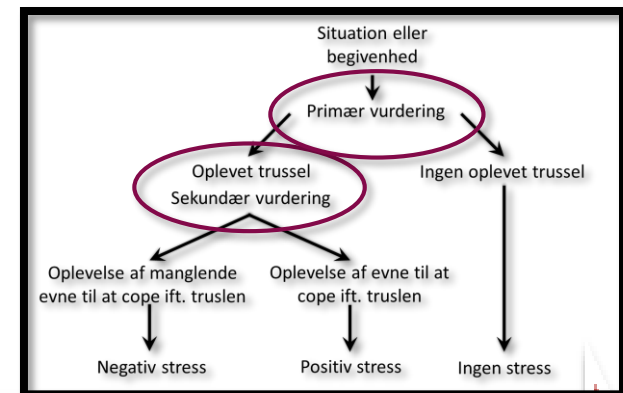
# Positiv re-vurdering

En emotionsfokuseret coping strategi



Det er "ikke så meget stresspåvirkningerne i vores liv som **den måde, vi opfatter dem på**, og det, vi gør med dem, hvilket forhold vi har til dem, der bestemmer, i hvor høj grad vi ligger under for dem. Hvis vi kan **forandre den måde, vi ser på**, kan vi også forandre den måde, vi reagerer på, og dermed kan vi nedsætte vores stressniveau dramatisk og mindske dets kort- og langsigtede konsekvenser for vores helbred og velbefindende"

Jon Kabat-Zinn, Lev med livets katastrofer, s. 350



Problemfokuseret coping

Adaptiv coping

Emotionfokuseret coping