



No contactplan

Wat is het 'No contact'- principe?

No contact betekent: je verbreekt alle communicatie met de narcist — geen telefoontjes, geen berichten, geen e-mails, geen sociale media, geen ontmoetingen, geen "even checken hoe het gaat".



Voor wie is een No contact plan geschikt?

- Je hebt een manipulerende partner, ex, ouder, vriend(in), collega of familielid die je blijft manipuleren, controleren of misbruiken.
- Je merkt dat elk contact je meer schaadt dan goed doet.



5 gouden stappen

1

Besluit en wees 100% helder

Schrijf op waarom je No contact wil. Je zult dit nodig hebben op moeilijke momenten.

2

Verbreek ALLE vormen van contact

Blokkeer WhatsApp, SMS en sociale media.
Verwijder of blokkeer hun e-mail

3

Bereid je voor op tegenreactie

Houd vol. Ze zuigen je terug zodra je probeert te ontsnappen.

4

Creëer een ondersteunend netwerk

Verzamel veilige, begripvolle mensen, een therapeut, podcasts, boeken, of online (bijv. site Het Verdwenen zelf)

5

Versterk je zelfvertrouwen

No contact is niet alleen afstand nemen van de dader, het is ook terugkeren naar jezelf.

Wat als No Contact niet mogelijk is?

(bijv. door co-ouderschap)

Dan is het alternatief: "Low Contact" + Grijs Rots-techniek

- Wees saai, voorspelbaar, niet-emotioneel
- Reageer kort en zakelijk

MEER INFOKAARTEN:



vindplaatscompassie.nl