

No-contact plan

Een "**No contact Plan**" (geen contact-plan) is een krachtig middel om jezelf emotioneel, mentaal en soms zelfs fysiek te bevrijden van de invloed van een narcist. Het is géén wraakactie of kinderachtig gedrag — het **is** zelfbescherming.

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".

Waarom? Omdat narcisten jouw aandacht gebruiken als brandstof (*narcissistic supply*). Contact houden geeft ze macht, en jou pijn, verwarring en uitputting.

Voor wie is een No contact plan geschikt?

- Je hebt een narcistische 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.
- Je wil loskomen en helen, zonder constant teruggetrokken te worden in hun spel.

Stap-voor-stap No contact plan

Stap 1: Besluit en wees 100% helder met jezelf

 Vraag jezelf af:

- *Ben ik écht klaar om los te komen?*
- *Is dit contact op en top destructief?*
- *Verdient deze persoon een plek in mijn leven?*

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

 **Voorbeeld:** "Omdat hij/zij me voortdurend manipuleert, kleineert en mijn energie opslurpt. Ik wil rust, zelfrespect en genezing."

Stap 2: Verbreek ALLE vormen van contact

Concreet betekent dit:

- Blokkeer telefoonnummers
- Blokkeer WhatsApp, SMS en sociale media
- Verwijder of blokkeer hun e-mail
- Verwijder of mute gezamenlijke contacten die drama veroorzaken
- Vermijd plekken waar je diegene vaak tegenkomt (zoveel als realistisch mogelijk)

 **Geen:** 'Even checken hoe het gaat.'

 **Geen:** 'Ik wilde je nog iets uitleggen.'

 **Geen:** 'Misschien zijn we nu allebei veranderd.'

 **Geen** 'Afrondingsgesprekken – narcisten geven je nooit echte afsluiting.'

Stap 3: Bereid je voor op tegenreactie ("narcistische wraak")

Veel narcisten reageren met:

- **Woede** ("Wat denk je wel niet?")
- **Schuldgevoel** ("Je laat me gewoon in de steek.")
- **Manipulatie** ("Ik ben veranderd.", "Ik mis je.")
- **Valse liefde** ("Jij bent de enige die mij begrijpt.")

 Houd vol. Dit heet **hoovering** – ze zuigen je terug zodra je probeert te ontsnappen.

Stap 4: Creëer een ondersteunend netwerk

 Ga niet in je eentje detoxen van een narcist. Verzamel:

- Één of meer veilige, begripvolle mensen
- Een therapeut (eventueel gespecialiseerd in narcistisch misbruik)
- Podcasts, boeken, of online communities (bijv. <https://verdwenenzelf.org/>)

 Laat je netwerk weten: "Ik ben gestopt met contact met [naam]. Ik wil dat je me helpt dat vol te houden."

Stap 5: Stel vervangende gewoontes in

Zonder de narcist is er ineens **stilte** — en dat voelt soms verwarrend of zelfs pijnlijk. Vervang contactmomenten met dingen die je wél voeden:

-  Lees over herstel van narcistisch misbruik
-  Houd een hersteljournaal bij
-  Beweeg, mediteer of doe ademhalingsoefeningen
-  Luister naar helende podcasts of muziek
-  Plan momenten met gezonde mensen

Stap 6: Versterk je zelfvertrouwen

No contact is niet alleen afstand nemen van de narcist – het is ook terugkeren naar jezelf.

! Herinner jezelf:

"Ik ben niet gemeen. Ik ben aan het genezen."

"Mijn stilte is kracht, geen zwakte."

"Ik kies mezelf – niet hun drama."

Wat als No Contact niet mogelijk is? (bijv. door co-ouderschap of werk)

Dan is het alternatief: “**Low Contact**” + **Grijze Rots-techniek (Grey Rock Method)**

Low Contact:

- Alleen communiceren over essentiële zaken
- Alles schriftelijk (bij voorkeur e-mail). Kies er bijvoorbeeld voor een nieuw e-mail adres te nemen.
- Geen emotionele inhoud. Laat waar mogelijk een ander de mailtjes eerst lezen voor je reageert.
- Kort en zakelijk reageren. Kijk ook even naar de checklist die ik op de pagina Vindplaatscompassie/ Steekwoorden heb staan:
<https://www.vindplaatscompassie.nl/steekwoorden-inzicht-in-taal-manipulatie>

Grey Rock:

- Wees saai, voorspelbaar, niet-emotioneel
- Geen details, geen reacties, geen triggers geven
- Geen confrontaties, geen verdediging

 “Ik heb je bericht gelezen. De afspraak blijft staan zoals besproken.”

Samenvatting No Contact Plan

Stap Actie

- 1 Besluit bewust en schrijf je reden op
- 2 Verbreek ALLE communicatiekanalen
- 3 Verwacht manipulatie → reageer NIET
- 4 Zoek steun bij veilige mensen of een therapeut
- 5 Vervang contact met zelfzorg en nieuwe routines
- 6 Versterk je zelfrespect en focus op jouw herstel

Tot slot

No Contact is geen hardheid, het is heling.

Je kiest voor je eigen rust, je eigen waarde en je eigen vrijheid. En dat is niet egoïstisch – dat is krachtig.

