



No contactplan

Wat is no contact?

Geen contact betekent dat je stopt met praten met de narcist. Dus geen telefoontjes, geen berichten. Geen e-mails, geen sociale media, geen ontmoetingen, en ook niet even kijken hoe het gaat.

Vindplaats
verheldert

In makkelijke taal



Voor wie is een no contact plan?

Je hebt te maken met iemand die zichzelf heel belangrijk vindt en jou probeert te manipuleren, controleren of pijn doet. Elk contact met deze persoon doet je meer kwaad dan goed.

100%

5 stappen

Besluit en wees 100% duidelijk !/

Schrijf op waarom je No Contact wilt. Dit kan je gebruiken in moeilijke momenten.

Stop met alle contact

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

Houd vol

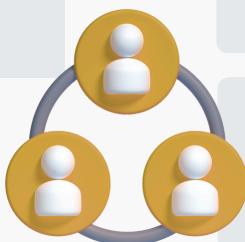
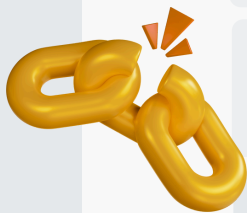
Houd vol. Ze zuigen je terug zodra je probeert te ontsnappen.

Zoek ondersteuning

Zoek naar vriendelijke mensen, een therapeut, luister naar podcasts. Bekijk een website zoals Het Verdwenen Zelf.

Maak jezelf sterker

No contact is afstand nemen van de narcist. Je wordt zelf sterker!



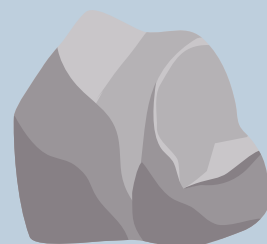
Wat als No Contact niet mogelijk is?

(bijvoorbeeld door co-ouderschap)

Kies dan voor: weinig contact + Grijs Rots-techniek:

Wees saai en zonder emoties.

Geef korte en zakelijke antwoorden.



vindplaatscompassie.nl