



10-stappen checklist voor herstel na narcistisch misbruik

Als je slachtoffer bent van narcistisch misbruik, ken je het vast wel: je lichaam en emoties staan altijd aan. Met de **polyvagaaltheorie** snap je waarom dat zo is én ontdek je hoe je weer tot rust kunt komen en verbinding kunt voelen.

1. Herken je autonome staat

- Vraag jezelf af: voel ik me gespannen, angstig, verdoofd of rustig en verbonden?
- Noteer dit kort in een dagboek of app.

2. Adem bewust

- Adem 5 seconden in, 5 seconden uit, een paar keer per dag.
- Dit helpt het zenuwstelsel te kalmeren en terug te keren naar rust.

3. Voel je lichaam

- Plaats je voeten op de grond, merk de sensaties in handen, armen en benen op.
- Zeg tegen jezelf: *“Ik ben hier, ik ben veilig.”*

4. Beweeg zacht

- Loop, strek, dans of doe yoga.
- Lichaamsbeweging helpt spanning los te laten en energie te reguleren.

5. Gebruik geluid

- Zing, neurie of praat zachtjes.
- Geluid stimuleert de ventrale vagus en bevordert sociale verbinding.

6. Zoek veilige relaties

- Breng tijd door met iemand die je vertrouwt.
- Gebruik oogcontact, zachte stem en lichte aanraking (alleen als het veilig voelt).

7. Minimaliseer triggers

- Vermijd situaties of mensen die je constante alarmreacties geven, totdat je je sterker voelt.
- Creëer een rustige omgeving: zachte verlichting, rustige geluiden.

8. Herken en heroriënteer emoties

- Identificeer gevoelens van angst, woede of verdriet.
- Zoek een veilige manier om ze te uiten: schrijven, tekenen, bewegen of praten met een therapeut.

9. Bouw een nieuw persoonlijk verhaal

- Noteer je ervaringen en emoties vanuit een compassievol perspectief.
- Herinner jezelf: *“Mijn reacties waren beschermend, ik ben niet schuldig aan het misbruik.”*

10. Plan dagelijkse hersteltijd

- Reserveer elke dag een moment om de stappen 2–9 bewust te oefenen.
- Kleine, consistente acties helpen je zenuwstelsel zich langzaam te stabiliseren.

Tip: Begin met 1–2 stappen per dag en breid uit zodra het haalbaar voelt. Het doel is veiligheid, verbinding en veerkracht opbouwen, stap voor stap.

