



Grenzen stellen



Waarom begrenzen?

Grenzen stellen en vasthouden is een sterke manier om jezelf te beschermen tegen emotionele uitputting en manipulatie in een relatie met een narcist. Hier vind je een eenvoudig stappenplan met duidelijke voorbeelden: wat je kunt zeggen en wat je beter niet doet.

Voorbeelden van gezonde grenzen

Emotionele grens "Ik ben niet verantwoordelijk voor jouw emoties."

Communicatiegrens "Ik beëindig het gesprek als je me uitscheldt of kleineert."

Tijdgrens "Ik neem deze dag voor mezelf. Ik ben morgen weer bereikbaar."

Digitale grens "Ik voel me niet prettig bij constante berichten. Ik lees en beantwoord berichten op mijn eigen tijd."

Relatiegrens "Als je blijft liegen of manipuleren, moeten we afstand nemen."



3 gouden stappen

Wees duidelijk over je grenzen (naar jezelf toe)

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

Denk na over:

- Wat je wél en níet accepteert
- Wat je nodig hebt om je veilig en gerespecteerd te voelen

1

Communiceer je grens kalm en direct

Wees beknopt en helder. Vermijd uitleggen, verdedigen of discussiëren. Narcisten gebruiken dat als ingang om je grens te ondermijnen.

2

Handhaaf je grens met actie

Grenzen zonder consequenties zijn waardeloos voor een narcist. Laat gedrag gevolgen hebben.

3

Belangrijk:

Dat ze je grens niet respecteren, wil niet zeggen dat je hem niet moet stellen. Sterker nog: dit bevestigt juist waarom grenzen zo nodig zijn.

MEER INFOKAARTEN:



vindplaatscompassie.nl