

Stappenplan: grenzen stellen aan een narcist

✅ Stap 1: Wees duidelijk over je grenzen (naar jezelf toe)

Denk na over:

- Wat je wél en níet accepteert
- Wanneer je je ongemakkelijk of uitgeput voelt
- Wat je nodig hebt om je veilig en gerespecteerd te voelen

 Voorbeeld:

"Ik wil niet dat iemand me kleineert of belachelijk maakt, zeker niet in gezelschap."

✅ Stap 2: 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.

 Voorbeelden:

- "Ik wil niet dat je tegen me schreeuwt. Als dat gebeurt, loop ik weg uit het gesprek."
- "Als je me blijft onderbreken, beëindig ik dit gesprek."
- "Ik heb besloten daar niet meer over te praten."

 Wat je niet zegt:

- "Alsjeblieft, kun je proberen om me niet zo vaak te kwetsen?"
- "Ik snap dat je het niet zo bedoelt, maar..."

→ Vermijd verontschuldigende of vage taal.

Stap 3: Handhaaf je grens met actie

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

 Voorbeeld:

- **Grens:** "Ik wil niet dat je me uitscheldt."
- **Concreet gevolg:** Als het gebeurt, verlaat je de kamer of verbreek je contact voor een tijdje.

Laat het géén loze dreigementen zijn. Zeg wat je doet, en doe wat je zegt.

✅ **Stap 4: Verwacht tegenwerking**

Narcisten zullen vaak:

- Je grens negeren of belachelijk maken
- Je manipuleren met schuld ("Je stelt je aan", "Je houdt niet van me")
- Je gaslighten ("Ik heb dat nooit gezegd")

🔥 **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.

📄 **Voorbeelden van gezonde grenzen (met concrete zinnen)**

🧠 **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."

⚙️ **Tips voor het volhouden van je grenzen**

- **Gebruik een korte mantra:** "Ik kies voor mijn rust." / "Mijn grenzen zijn belangrijk."
- **Documenteer gedrag:** Voor jezelf (en als bewijs, als het escaleert).
- **Werk aan je zelfvertrouwen:** Narcisten richten zich vaak op mensen die onzeker zijn.
- **Zoek steun:** Praat met een therapeut of vertrouwenspersoon die jou begrijpt.

 Belangrijk om te onthouden:

 *"Jij bent niet moeilijk of egoïstisch omdat je grenzen stelt. Jij bent duidelijk. De narcist wil je alleen het tegenovergestelde laten geloven."*



www.vindplaatscompassie.nl