



Handleiding voor jouw vertrouwenspersoon

Je hebt het idee dat je er alleen voor staat. Er is eigenlijk niemand die daadwerkelijk weet wat er in jouw leven allemaal gebeurt. Hoe kan dat ook anders wanneer je er zelf niet echt de vinger op kunt leggen? Je wordt constant in de war gebracht, dat veroorzaakt een gevoel alsof er een mistwolk in je hoofd huist. Dit maakt het extra moeilijk om iemand in vertrouwen te nemen en dit met die ander te delen.

Je narcistische partner komt voor de buitenwereld heel mooi, vrolijk, charmant en energiek over. Daarnaast kunnen ze ook altijd met hem lachen en zit hij boordevol leuke initiatieven. Wie wil nu niet zo'n partner? Dit maakt dat jij niet geloofwaardig zal overkomen wanneer jij met de werkelijkheid naar buiten treedt. Wanneer jij gaat uitspreken wat er zich in jouw leven afspeelt.

In module 1 heb je geleerd om de narcist te herkennen, in module 2 hebben we de verschillende fases van Narcisme in je relatie besproken.

Maar wat is nog meer belangrijk?

Je kan het niet alleen

Wat we je willen meegeven is de urgentie om iemand in vertrouwen te nemen. Dat jij je uit gaat spreken wat er zich in jouw leven afspeelt. Je kunt het onmogelijk alleen.

Hoe pak je dat aan?

In deze handleiding geven we je de handvatten die jij kunt uitreiken aan de persoon die jij in vertrouwen neemt:

1. Zoek iemand die je volledig vertrouwt en van wie je weet dat je steun zal krijgen
2. Bespreek met deze persoon de herkenning die jij had toen je de lijst met kenmerken (module 1) zag. De verwarring die het je bracht en jouw wens om er uit te ontsnappen
3. Besef heel goed dat je geen diagnose mag stellen. Het gaat er tenslotte niet om hoe de persoonlijke eigenschappen genoemd worden, maar dat ze ondoenlijk zijn in de omgang en dat jij er veel last van ervaart en het anders wil.
4. Overtuig jouw vertrouwenspersoon dat:
 - een conflict/ discussie met een narcist zinloos is, alleen de narcist krijgt hier energie van
 - het helpt om de narcist zo nu en dan een compliment te geven
 - een narcist een emotionele ontwikkeling heeft van een kind van 7 jaar, handel hier ook naar
 - een narcist leeg is van binnen, alleen de buitenkant voor hem waarde heeft, hij materialistisch is ingesteld
 - je niet kan rekenen op empathie, spijt of schuldgevoel, dat zit niet in zijn vermogen
 - de narcist voornamelijk met leugens en bedrog communiceert. Woorden en daden komen zelden overeen
 - je vanaf nu met hem dient te communiceren met zo weinig mogelijk woorden en weinig mogelijk emotie. Blijf bij de feiten. Bij voorkeur geen mondeling contact met de narcist, maar alleen via app of e-mail.
 - de narcist zijn slechte karaktereigenschappen op anderen zal reflecteren, hij zal jou (jullie) beschuldigen van de gedragingen die hij vertoont.
5. Vraag jouw vertrouwenspersoon of hij/zij jou een luisterend oor en een helicopterview kan bieden wanneer jij hoog in je emotie zit,

wanneer jij er behoefte hebt om te praten met iemand. Met bovenstaande wetenschap kan hij/zij samen met jou op een dusdanige manier met de narcist omgaan, wat je veel verdriet, strijd, onbegrip en boosheid kan voorkomen.

6. Vraag jouw vertrouwenspersoon om beschikbaar te zijn voor je. Het kan zijn dat je laat in de avond of vroeg in de ochtend behoefte hebt aan de rust van een ander.

Vind je het lastig om een geschikte vertrouwenspersoon te vinden? Past professionele begeleiding beter bij je of wil je gesteund wil worden in deze zoektocht, kun je contact opnemen met José Rijnen, professioneel coach en ervaringsdeskundige bij [PauwRCoaching](#).

Zij kan door middel van haar één op één coaching en haar ervaringsdeskundigheid heel goed de rol van jouw vertrouwenspersoon vervullen.