

**Tips voor omstanders bij een narcistische problematiek:
wat kunnen zij zien / horen.**

Is moeilijk omdat zoveel zich achter de voordeur afspeelt, maar de volgende signalen kunnen helpend zijn:

- binnen de kring van familie of vrienden, kan het zijn dat het gezin steeds meer in een isolement komt.
- Je merkt dat een slachtoffer moeilijk tot niet meer zelfstandig kan denken, maar naar zichzelf en de situatie door de ogen van de narcistische partner / vader/ moeder kijkt. Zo sterk dat jij als omstander aan je waarneming (zorgen) kunt gaan twijfelen
- niet meer zelfstandig beslissingen durven / kunnen nemen, voor alles moet toestemming van de partner of ouder worden gevraagd. Dat kan heel subtiel zijn, verpakt worden in humor, maar *let op het terugkerende patroon*
- angst(ig)
- geen eigen geld meer mogen hebben/beheren
- partner of kind wordt heel vaak (onterecht) als psychisch ziek / kwetsbaar / misbruikt / hysterisch / oververmoeid etc. neergezet
- blikken van de “narcistische “ persoon richting partner en/of kinderen kunnen veel vertellen, een ijzige woede kan kort zichtbaar zijn
- persoon met de narcistische dynamiek *kan niet reflecteren*, gaat op slimme wijze over naar de ander, maakt die onderwerp van het gesprek (eventueel door ‘bommetjes droppen’ , aandacht is dan verplaatst)
- kinderen worden ingezet als machtsmiddel (bij scheiding wordt dat beter zichtbaar) , gezonde ouder doet er alles aan dat te voorkomen
- bij kinderen: driftbuien of juist angstig / teruggetrokken
- let op signalen van onveiligheid (zie hier onder) en vraag daar zo nodig op door

Signalen van onveiligheid:

op fysiek gebied

- schoppen • slaan • knijpen • met voorwerpen gooien etc. • duwen / trekken

op psychisch, sociaal emotioneel gebied

- schreeuwen • schelden • kleineren • vernederen • bankpas blokkeren • (vergaande) controle bij email / telefoon en afspraken • uitspraken zoals: jij bent lui, egoïstisch, niks waard, ect. • kinderen die geen vriendjes mee naar huis nemen • angstige kinderen • driftbuien bij kinderen • teruggetrokken gedrag • kinderen die voor ouders zorgen

op seksueel gebied

- betasten zonder toestemming • gemeenschap zonder toestemming • rare / ongepaste seksueel getinte opmerkingen • grenzeloos • boosheid bij ‘nee’ zeggen / toch doorgaan • dwingen tot seksuele handelingen

Algemene tips voor pastoraat

- verdiepen van kennis over deze problematiek, heel belangrijk om patroon te leren herkennen. TIP voor meer inhoudelijke informatie: Stichting het Verdwenen Zelf <https://verdwenenzelf.org/> en het boek Loskomen van Marion Lutke
- luister goed en vraag concreet door naar slaan, schreeuwen, negeren, controleren, onveiligheid
- neem wat verteld wordt, serieus
- spreek partners ook apart
- laat indien mogelijk een vrouw met vrouwen praten. Betrek dus ook vrouwen als vertrouwenspersoon. Vertrouwen in mannen is vaak geschaad en onderwerpen als seksualiteit - waar vrijwel altijd ook schade is opgelopen - is te kwetsbaar om met ambtsdragers te delen

- houd voor ogen waar het (u) om ging in een gesprek, laat u niet verleiden tot discussie (leidt af van waar het om ging)
- denk niet in eerste plaats aan hoe het zo *verborgen mogelijk* blijft binnen de gemeente, maar hoe de veiligheid binnen een huwelijk / gezin gewaarborgd wordt en wat daarvoor nodig is
- geef het eerlijk aan als u in zo'n moeilijke situatie ook niet weet wat juist is
- betrek mensen met kennis/expertise om in deze moeilijke problematiek mee te denken
- blijf trouw en transparant
- heb mededogen, dat wordt gevoeld

Tenslotte een persoonlijke noot...

Het bovenstaande is een aanreiken van wat mogelijkheden, niet wat moet.

Wees mild voor uzelf. Een narcistische problematiek herkennen is ongelooflijk moeilijk. Ook met het meer kennen van signalen, wordt het nog vaak gemist omdat het zo complex is, zich verborgen afspeelt en een narcistische persoon veel wisselende gezichten en rollen (ook binnen de gemeente) kan hebben.

Bij de Heere is wijsheid en raad te vinden, ook in dit moeilijke stuk wat u mogelijk ontmoet binnen uw familie, bekenden of gemeente.

Ik wens en bid u allen wijsheid en kracht toe in alles wat u in uw werk als ambtsdrager tegen zult komen.

Mocht u vragen hebben, iets willen delen of ergens over door willen spreken, mag dat altijd!

Een hartelijke groet,

Jolanda Visser

tel: 06 20834910

email: info.bitterenzoet@gmail.com

www.bitterenzoet.com