

SHANTI SCHIKS

Leven

NA

NARCISTISCH

MISBRUIK

Nu is het

TIJD VOOR JOU

Leven na narcistisch misbruik

NU IS HET TIJD VOOR JOU

Shanti Schiks

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Voorwoord 9

Inleiding 15

DEEL 1: De focus terug naar jou 19

Hoofdstuk 1: Omgaan met trauma na narcistisch misbruik 25

Hoofdstuk 2: De Selfin-methode 33

Hoofdstuk 3: Zelfacceptatie 51

Hoofdstuk 4: Inzicht: rode vlaggen en diagnose narcisme 61

Hoofdstuk 5: Empathie 67

Hoofdstuk 6: Trauma bonding, het stockholm syndroom
en de honeymoonfase 75

Hoofdstuk 7: Zelfvertrouwen opbouwen 83

DEEL 2: De kracht van je omgeving en hulp vragen 99

Hoofdstuk 8: Als weggaan spannend is... 105

Hoofdstuk 9: Jouw rechten 119

Hoofdstuk 10: Do's-and-don'ts voor de omgeving 131

Hoofdstuk 11: Jouw toekomst 143

Hoofdstuk 12: Je bent niet alleen 155

Verder lezen/luisteren 163

Dankwoord 165

Bronnen 169

VOORWOORD

Heb je te maken met narcistisch misbruik? Dan zijn er verschillende situaties waar je op dit moment in kunt zitten. Als je heel veel geluk hebt, is deze 'zieke persoon' niet meer in jouw leven en kun jij je eindelijk op jezelf focussen. Iets wat je door het continu wegcijferen meestal volledig verleerd bent. De vraag is dan ook hoe je dit aanpakt. Ik help je daar in dit boek graag bij.

Helaas is bij narcistisch misbruik eerder het tegenovergestelde het geval: vaak zit je nog altijd in die overlevingsmodus, en is het gevaar nog aanwezig. Bijvoorbeeld door een omgangsregeling of een stalkende ex-partner. Misschien is een boek lezen dan ook het laatste waar je nu tijd voor hebt, of wat je er nu bij kunt hebben. In welke situatie je ook zit, ik hoop dat je de tijd en aandacht vindt om mij je via dit boek te laten helpen.

Weet dat ik je begrijp, en dat ik daar ook ben geweest. Ik heb namelijk ook te maken gehad met een narcistische partner, en ben hierdoor mezelf stukje bij beetje kwijtgeraakt.

In de zomer van 2016 gebeurde het ondenkbare – inmiddels waren we ouders van onze zoon Elfin – en vermoordde hij onze kleine Elfin, zijn eigen moeder en zichzelf. Ik overleefde het familiedrama en hoe onbeschrijfelijk heftig en hartverscheurend de situatie ook was, op de een of andere manier vond ik de kracht om die dag meteen drie dingen uit te spreken die mij vandaag de dag nog sterken.

Allereerst sprak ik uit te zullen schrijven over de relatie en het drama; ik wist meteen dat ik niet de enige was die dit had meegemaakt. Ten tweede sprak ik uit dat mijn ex mij niet alsnog ‘eronder’ zou krijgen. Ten derde en misschien wel de meest belangrijke uitspraak en belofte: dat ik voor Elfin en zijn oma Pauline zou doorleven.

Deze drie uitspraken gaven mij de kracht en hoop om door te gaan. Door te gaan met vallen en opstaan.

Zo voelde ik aan alles dat ik mijn verhaal wilde delen in de hoop hier anderen mee te helpen. Met dit doel schreef ik de boeken *Elfin* en *De kracht van zelfliefde*. Daarnaast ben ik in de vrouwenopvang gaan werken in de hoop diegenen te kunnen helpen die in soortgelijke situaties zitten of hebben gezeten. Om hiervoor de juiste hand-

vatten te krijgen, en dit ook een-op-een te kunnen, heb ik een opleiding gevolgd tot traumatherapeut.

Dankzij het contact met alle vrouwen die met een narcistische (ex-)partner te maken hebben gekregen, is me opgevallen dat zij in welke situatie ook, vaak een gemene deler hebben. En dat is de grootste moeite om hun leven weer op de rit te krijgen. Om weer te leren focussen op jezelf, en eventueel je kinderen, nadat je de moeilijke stap hebt gezet en de relatie hebt verbroken. Er zijn zoveel fases waar je doorheen moet, voordat het lukt om niet langer voor de ander te leven en door de ander geleefd te worden. Dit alles gaf me de inspiratie voor het boek wat je nu in handen hebt en door dit alles is het uiteindelijk gelukt dit boek voor jou te schrijven.

Zelfs na mijn onvoorstelbare verlies is mijn leven nog mooi en zie ik een manier om te blijven kiezen voor geluk. Daarbij is mijn voornaamste doel jou te inspireren ook te blijven kiezen voor geluk, hoe zwaar en donker het leven er soms ook even uitziet.

HOE LEES JE DIT BOEK?

Het doel van dit boek is om degenen die met narcistisch misbruik te maken hebben gehad, handvatten te bieden. Handvatten op persoonlijk gebied: om vanuit overleving weer tot ontspanning te komen en langzaam maar zeker lichtpuntjes te zien.

DEEL 1

De focus terug naar jou

Dit eerste deel gaat over jou. Er bestaat namelijk een grote kans dat jij jezelf hebt weggecijferd om te kunnen overleven en al een tijd niet echt meer hebt stilgestaan bij jouw verlangens, jouw behoeften en jouw gevoelens. Daar komt met dit boek verandering in.

Nu is het tijd voor jou.

Precies deze boodschap kreeg ik ook van Johanna, de hulpverlener die vanuit Slachtofferhulp na het verlies van mijn zoontje Elfin en zijn oma Pauline als begeleider aan mij werd gekoppeld. Deze zin heeft zoveel indruk op mij gemaakt dat ik hem als lichaamsgericht traumatherapeut zowel in een-op-een sessies, als in herstelgroepen veelvuldig terug laat komen. Een belangrijke les die invloed heeft op hetgeen ik deel met anderen en ook op

hoe ik zelf in het leven sta. Deze zin geeft de essentie weer van de pijn die gepaard gaat met de wereld waarin geen ruimte lijkt te zijn voor jezelf. Een wereld waarin je continu alert bent en in de overlevingsstand staat.

Wanneer je te maken hebt gehad met narcistisch misbruik, weet je dat er geen andere optie is dan jezelf wegcijferen. Je moet wel. Al die tijd is er geen ruimte geweest voor jou: je kon namelijk niet anders dan eigenlijk steeds met de ander bezig zijn. Daarom probeer ik je met dit eerste deel te begeleiden en de weg naar jezelf weer terug te vinden. Om er zo hopelijk voor te zorgen dat jij je weer thuis voelt in jezelf. De plek waar je in contact bent met jouw gevoel, in plaats van alert te moeten zijn op de ander en zijn of haar gevoelens.

We gaan in het eerste deel van dit boek naar de plek waar je voelt dat je in contact staat met je mooie en waardige zelf, een plek waar je altijd naartoe kunt. Soms is er eerst begrip nodig, begrip voor waarom jij je voelt zoals je je voelt. Waarom het zo moeilijk kan zijn om na de traumatische ervaring van narcistisch misbruik weer tot rust te komen. Dat leg ik in hoofdstuk 1 aan de hand van praktijkvoorbeelden en theorie over trauma uit. In hoofdstuk 2 ga je aan de slag met zelfregulatie door middel van de Selfin-methode. Een methode die ik heb ontwikkeld op basis van mijn ervaringskennis in combinatie met wetenschappelijke kennis over het effect van mindful-

ness, zelfcompassie, werk aan je innerlijke kind en zelfliefde.

Het kan een zoektocht zijn om weer te (durven) voelen wanneer traumatische ervaringen je achtervolgen. Daarin helpt de Selfin-methode: iedere stap wordt uitgelegd, zodat je vervolgens stap voor stap kunt oefenen. En dat allemaal in je eigen tempo. Verder deel ik een luistermeditatie waardoor je de gehele Selfin Methode op een toegankelijke en rustige manier tot je kunt nemen.

De overige hoofdstukken van dit deel dragen bij aan kracht, inzicht en zelfvertrouwen. Na het eerste deel ben je in staat om je je wat te ontspannen en voel je wat meer rust. Ook zul je oefeningen vinden die jou helpen om te ontdekken wat je wilt. Wanneer we weten wat wij willen en waar we naartoe willen in het leven, is de volgende stap daar met vallen en opstaan richting aan te geven.

HOOFDSTUK 1

Omgaan met trauma na narcistisch misbruik

'Als je ontdekt dat je een giftige relatie hebt gehad, vol misbruik en manipulatie, is je eerste reactie vaak schaamte en zelfhaat. Dit is vooral het geval wanneer je er net van verlost bent. De eerste stap op weg naar meer zelfliefde is: jezelf vergeven. Deze relatie is iets wat jou is overkomen, je hebt hier niet bewust voor gekozen. Het is dan ook de tijd om te herontdekken wie je echt bent, zodat je (weer) meer van jezelf kunt houden.'

- Mjon van Oers

Alleen als jij er echt klaar voor bent, lukt het om uit een ongezonde relatie te stappen en weer voor jezelf te kiezen. Ook al zegt iedereen om jou heen dat het zo niet verder kan: als je dit zelf nog niet voelt, dan is het lastig om deze stap te zetten. Voel je het wel en heb je de keuze gemaakt? Ook dan gaat het niet als vanzelf om weer terug bij jezelf te komen en te blijven. Grote kans dat het vreemd aanvoelt om eindelijk met jezelf bezig te zijn:

een logisch gevolg als je langere tijd niet anders kon dan met 'de ander' bezig zijn.

Als je te maken hebt met narcistisch misbruik dan kan dit traumatisch zijn. Dat komt ook duidelijk naar voren in mijn werk als ervaringsdeskundige en begeleider van slachtoffers van narcistisch misbruik in herstelgroepen. Grote kans dat dit voor jou ook het geval is. Daarom hoop ik je met uitleg over dit trauma ook op dat vlak inzichten te geven. De eerste stap om uiteindelijk tot jezelf te komen.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK: RIAN IS NOG ALTIJD DOODSBANG

Helaas staan veel slachtoffers die ik spreek op de wachtlijst voor traumatherapie. En dat terwijl ze het zo nodig hebben. Zo ook Rian. Zij heeft last van de herbeleving van traumatische ervaringen met haar ex, onder andere in de vorm van nachtmerries. De laatste twee jaar van hun relatie voelde ze zich eigenlijk nooit veilig. Haar ex kon namelijk vanuit het niets ontploffen. Op de momenten dat hij zo kwaad werd, zag ze in zijn ogen dat hij 'niet meer thuis was'. Zijn ogen leken leeg. Op die momenten was hij totaal onbereikbaar en soms ook ontoerekeningsvatbaar. Achteraf toonde hij geen spijt. Rian durfde niet weg te gaan, omdat hij dreigde dat er dan verschrikkelijke dingen zouden gebeuren. Uiteindelijk heeft ze toch alle moed verzameld en is het haar gelukt weg te komen. Maar ook

al is ze nu een half jaar weg bij haar ex, Rian is nog altijd doodsbang dat hij haar opzoekt en alsnog iets aandoet. Met als gevolg dat het haar niet lukt volledig tot rust en tot zichzelf te komen.

(LICHAAMSGERICHTE)

TRAUMATHERAPIE

Wanneer trauma is ontstaan door de nare ervaringen die je meemaakt tijdens een giftige relatie, dan is (lichaamsgerichte) traumatherapie belangrijk en bevrijdend. Heb jij last van angst, onrust en herbeleving door traumatische ervaringen, zoals Rian in bovenstaand voorbeeld? Om daarmee aan de slag te kunnen, licht ik eerst meer toe over trauma in de hoop je met deze kennis een stapje verder te helpen.

Traumatische ervaringen kunnen niet alleen mentale, maar ook lichamelijke gevolgen hebben. Trauma wordt namelijk niet alleen opgeslagen in de hersenen, maar ook in het lichaam. Als je slachtoffer bent geweest van narcistisch misbruik, dan kun je ook last hebben van lichamelijke symptomen zoals hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid, en gastro-intestinale problemen: problemen met je buik en darmen, zoals buikpijn, misselijkheid, braken, diarree, obstipatie (verstopping) of opgeblazen gevoel. Daarnaast kun je ook last hebben van mentale symptomen zoals angst, schaamte, woede en een gevoel van onveiligheid.

DEEL 2

De kracht van je omgeving
en hulp vragen

In het eerste deel van dit boek heb je je gericht op je interne ik, je innerlijke wereld. Je hebt onder andere gelezen over trauma, zelfregulatie en kenmerken van de narcistische persoonlijkheidsstoornis. Het trauma van narcistisch misbruik kan zwaar zijn en ik ben een voorstander van (lichaamsgerichte) traumatherapie of een andere therapievorm die je weer begeleidt naar een krachtig en evenwichtig leven. Besef ook dat je niet alles alleen kunt en dat hulp inschakelen in de vorm van traumatherapie juist een teken is van kracht. Daar ga ik in dit tweede deel dieper op in.

In deel twee lees je over het externe deel: de wereld waar we ons tot verhouden. Na de scheiding of relatiebreuk is de (psychische) mishandeling helaas voor velen nog niet over en in veel gevallen zelfs lastiger met een persoon met een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Kinderen

worden ingezet als machtsmiddel. Dat is natuurlijk ontzettend kwalijk. Door dit alles kun je het gevoel krijgen dat je machteloos bent. Gelukkig zijn er verschillende manieren om je verder te helpen.

Daarom ben ik voor dit tweede deel met verschillende experts en ervaringsdeskundigen in gesprek gegaan over onderwerpen als: Wat kun je doen bij een ‘vechtscheiding’? En hoe komt het toch dat in geval van een narcistische ex-partner vaak sprake is van een vechter en een verdediger, maar dit door omstanders niet altijd goed wordt herkend?

Stichting Kind In Crisis-oprichter Daphne van de Grijspaarde en hulpverlener Aldine van Schaik delen hierover hun ervaringen en adviezen.

Met familierechtadvocaat Annette Otten en strafrechtadvocaat Julia Mekkes ga ik dieper in op vragen als: wat zijn jouw rechten en welk juridisch advies kan jou wellicht verder helpen? Waar kun je terecht?

En heel belangrijk: waar kun je in geval van acuut gevaar terecht? Daarom vind je achter in het boek ook een lijst met stichtingen, instanties en telefoonnummers die je hierbij verder helpen.

Ook vind je in dit deel een hoofdstuk voor je omgeving met hierin ervaringen en tips van GZ-psycholoog Ilona Brekelmans, die ik leerde kennen dankzij mijn bijdrage aan het programma *Fatale Liefde*. Je omgeving kan na-

melijk van onschatbare waarde zijn om de rust in jezelf weer terug te vinden.

Om weer compleet tot jezelf te kunnen komen, is zelfregulatie onmisbaar. Ook daarover lees je in dit deel meer. Alles om ervoor te zorgen dat jij vanuit die overlevingsmodus eindelijk weer met zelfvertrouwen vooruit kunt kijken, en kunt dromen over je toekomst.

HOOFDSTUK 8

Als weggaan spannend is...

'Er wordt vaak gezegd dat rechters en andere betrokken partijen van elke hoog-conflictscheiding een vechtscheiding maken, met als insteek: 'waar twee vechten, hebben twee schuld'. Terwijl er maar al te vaak sprake is van eenzijdige terreur. Zeker in het geval van een psychopathologie, waar narcisme onder valt. Dit wordt meestal volledig gemist. Zodoende wordt verwacht dat ouders gaan samenwerken, terwijl er met de ongezonde ouder simpelweg niet samen te werken valt. Daar is helaas nog zeer weinig aandacht voor.'

– Stichting Kind In Crisis-oprichter Daphne van de Grijspaarde

Ik weet als geen ander dat weggaan uit een giftige relatie heel moeilijk kan zijn. Zelf heb ik de giftige relatie waarin ik heb gezeten achteraf bestempeld als gevangenis. In de periode dat ik in de hulpverlening werkte met vrouwen die te maken hebben gehad met huiselijk geweld, leerde ik de term 'intieme terreur' kennen.

Bij intieme terreur is er sprake van een partner die

macht wil hebben over de ander, waarbij vaak de man de controlerende en dwingende partij is. Als slachtoffer voel jij – en eventueel je kinderen – je voortdurend bedreigd en onveilig als gevolg van het beperken van vrijheid, isolatie en vaak ernstig geweld, inclusief in meerdere gevallen seksueel geweld. Dit type geweld wordt gekenmerkt door een hoog niveau van controle en dwang van een partner over de andere, waarbij de man vaak de dader is en jij als vrouw het slachtoffer. De controle en dwang kunnen zich op verschillende manieren uiten, zoals beperking van bewegingsvrijheid, communicatie en financiën, maar er is vaak ook sprake van seksuele dwang, vernedering en isolatie.

Intieme terreur is dus een vorm van misbruik waarbij een persoon binnen een intieme relatie systematisch controle en macht uitoefent over de ander door middel van verschillende vormen van geweld en intimidatie. Het omvat vaak fysieke, seksuele, psychologische en economische mishandeling en heeft ernstige gevolgen voor het slachtoffer, waaronder een verhoogd risico op psychische en fysieke gezondheidsproblemen en een verminderd vermogen om zichzelf te beschermen.

Intieme terreur is meer psychisch dan fysiek wat het nog lastiger maakt het te herkennen, helemaal voor buitenstaanders. Een van de meest voorkomende vormen van intieme terreur is dan ook psychologisch misbruik, waarbij de dader het slachtoffer constant kleineert, bedreigt, isoleert en controleert om de macht te behouden.

Dit kan leiden tot een gevoel van hopeloosheid en angst bij jou als slachtoffer, waardoor het moeilijk wordt om hulp te zoeken of de relatie te beëindigen.

MIJN ERVARING MET INTIEME TERREUR

We zijn bij een vriendin van mijn ex (toen nog partner) op visite met onze zoon Elfin. Inmiddels ben ik ook bevriend geraakt met haar en op het moment dat hij wil gaan, geef ik aan dat ik nog even wil blijven. Hij vindt dat een probleem en geeft aan dat ik mee moet komen. Zijn gedrag wordt steeds dwingender. De vriendin bij wie we op visite zijn, is niet op haar mondje gevallen. Ze vertelt Thomas dan ook hoe belachelijk zijn dwingende gedrag naar mij toe is. Uiteindelijk gaat hij weg en blijf ik nog even met Elfin. Ik krijg berichtjes dat ik naar huis moet komen. De ellende gaat zo nog even door. Hierdoor zit ik niet meer lekker en even later ga ik met buikpijn van de spanning en angst richting huis met Elfin in de kinderwagen. Eenmaal binnen ruik ik een bleekgeur. Ik leg Elfin meteen in zijn bedje, weg van deze geur. Als ik vervolgens naar de badkamer loop, wordt de bleekgeur sterker: daar liggen al mijn kleren onder de douche overspoten met bleek. Omdat ik niet heb geluisterd naar hem, is dit de consequentie. Ik ben in shock, maar blijf rustig voor Elfin. Want als ik nu ruzie ga maken, weet ik niet wat zijn volgende stap is. Ik ken Thomas op dat moment nog geen twee jaar, maar begin steeds meer door te krijgen dat hij soms geen controle over zichzelf heeft, en een heel enge en zieke kant heeft.

Steeds meer mensen krijgen te maken met narcisme, maar het blijft moeilijk om dat onder ogen te zien en er goed mee om te gaan. Dit boek is dé gids voor mensen die het slachtoffer zijn geworden van narcistisch misbruik. Het biedt hulp om uit deze destructieve situatie te komen, weer tot rust te komen en daarnaast ook (weer) zelfliefde te voelen. Met ervaringsverhalen en tips van verschillende experts om je weer op de rit te helpen, niet alleen op emotioneel vlak maar ook op praktisch gebied. Dit boek helpt je weer vooruit te kijken en liefdevol met jezelf om te gaan, zodat je een nieuw bestaan kunt opbouwen.



Shanti Schiks schreef eerder *Elfin* en *De kracht van zelfliefde*. Zij heeft de *Selfin*-methode ontwikkeld: een methode om in contact met jezelf te komen en vanuit zelfcompassie jezelf onvoorwaardelijk lief te hebben en te accepteren zoals je bent.



9 789043 928670

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

