



Narcisme

Colofon

Contactblad voor de leden van de vereniging Een Handreiking.
Verschijnt viermaal per jaar.

REDACTIE

Mevr. A. Frens
Mevr. A. Kramer-Nijse
Mevr. H.J. van Leeuwen
Dhr. W. Visser

REDACTIEADRES

2e Barendrechtseweg 191
2991 GK Barendrecht
Tel. 0180 - 55 62 53
E-mail: redactie@eenhandreiking.nl

VORMGEVING EN LAYOUT

De Zetspiegel v.o.f., Hardinxveld-Giessendam
www.dezetspiegelhg.nl

DOEL

Het geven van een handreiking aan familieleden en andere betrokkenen van psychisch zieken.

De vereniging wil

- Onderlinge contacten bevorderen;
- Advies en voorlichting geven;
- Belangen behartigen.

GRONDSLAG

De grondslag van de vereniging is de Bijbel, waarbij de Drie Formulieren van Enigheid onderschreven worden.

BESTUUR

Voorzitter: Dhr. W. Visser, Uddel
Secretaris: Mevr. M. Linge, Renswoude
Penningmeester: Dhr. J. van Hell, Gouda
Leden:
Mevr. J. Neuteboom, Leiderdorp
Mevr. C. Nijse-Boogaard, Barendrecht
Mevr. A.M. Visser, Ede

SECRETARIAAT/ADMINISTRATIE

Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude
Tel. 0577 - 41 37 11
E-mail: info@eenhandreiking.nl
Adreswijzigingen, opzegging van lidmaatschap e.d. dienen voor 1 oktober schriftelijk doorgegeven te worden bij het secretariaat.

CONTACTPERSONEN 'LUISTEREND OOR'

Mevr. J. de Bruin (06 119 718 25)
Dhr. W. Visser (06 517 449 46)

COMITÉ VAN AANBEVELING

Dr. R. Bisschop, Veenendaal
Dhr. H. van Groningen, Kapelle
Mevr. drs. T.A. Gunter, Barneveld
Dr. P.C. Hoek, Putten
Ds. J.M.J. Kieviet, Barendrecht
Ds. G.H. Molenaar, Genemuiden
Ds. J. Roos, Barneveld
Dr. R. Seldenrijk, Zeist
Drs. S. Stoop, Tuil
Ds. J.J. Tanis, Tholen
Dr. J. van der Wal, Dordrecht
Drs. P.A. Zevenbergen, Alblasserdam
Ds. Th.L. Zwartbol, Urk

GIFTEN, BIJDRAGEN, LEGATEN, E.D.

Rekeningnummer:
NL52 RABO 0331 5295 99
Rabobank Ede-Veenendaal
Contributie: € 18,00 per jaar
Donatie: € 9,00 per jaar (minimaal)
Testamentaire beschikkingen ten behoeve van vereniging Een Handreiking kunnen als volgt worden overgemaakt:
'Ik legateer vrij van rechten en kosten een bedrag van € aan vereniging Een Handreiking, gevestigd te Gouda.
De vereniging Een Handreiking staat ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam onder nummer 40465914.

Een Handreiking

Reformatorische vereniging voor familieleden van psychisch zieken



28e jaargang nummer 2
september 2023

Inhoud

■ Van de redactie		3
■ Meditatie	De gewillige Borg	4
■ Interview	Narcisme in het gezin	7
■ Column	Narcisme	12
■ Psycho-educatie	Narcisme als uitdaging voor de naaste	14
■ Pastoraal	Individualisme	17
■ Hulpverlening	Rondom narcisme	19
■ Actueel	Mentale problemen bij jongeren	22
■ Boekrecensie	Loskomen uit de greep van narcisme	25
■ Van de voorzitter		28
■ Aankondiging	Landelijke dag	30
■ Regio-avonden		31
■ Gedicht	Volgen	32



Van de redactie



Een nieuw verenigingsblad, na de zomervakantie. Een blad met veel informatie, indringende informatie.

De zomervakantie is een periode waarin veel dingen stilliggen, om afstand te nemen, rust te hebben. Maar ook in de zomervakantie nemen we onszelf en onze zorgen mee. Wat is het soms moeilijk, ja onmogelijk om afstand te nemen, om een ogenblik zonder zorgen te zijn. Na het lezen van dit blad, beseffen we te meer hoeveel leed, hoeveel pijn door mensen geleden wordt. Niet alleen door de mensen die ziek zijn, maar juist ook door de mensen om hen heen. Dan is het mooi om te zien dat daar steeds meer oog voor komt om ook betrokkenen in relatie een luisterend oor te bieden. Wat kan het moeilijk zijn om aan te geven dat er hulp nodig is, dat het alleen niet meer gaat. Zo mag de organisatie 'het verdwenen zelf', zeer veel

betekenen voor mensen 'die zichzelf kwijtgeraakt' zijn door alle ervaringen in een relatie. Alleen de naam zelf spreekt al boekdelen.

Wat mooi ook om te mogen lezen dat er weer 'een witte vlek' minder is in Nederland en er weer een nieuwe regio bijgekomen is: Twente!

We wensen alle betrokkenen en alle leden van harte Gods nabijheid en ondersteuning toe in alle omstandigheden. Wat kunnen er veel moeiten en zorgen zijn. Heel veel dingen weet de ander niet, sommigen dingen zijn ook zo moeilijk en teer dat ze niet aan de ander te zeggen zijn. Maar de Heere, Die alles ziet en alles weet, kan zoveel beter troosten als dat wij dat kunnen! Zoals ook in het gedicht verwoord is:

Houd op Mij uw oog gericht;
Ik maak kromme wegen recht
En de duisternis tot licht'



Meditatie

De gewillige Borg

*Toen zeide Ik: Zie, Ik kom; in de rol des boeks is van Mij geschreven.
Ik heb lust, o Mijn God, om Uw welbehagen te doen; en Uw wet is
in het midden Mijns ingewands.
Ps. 40 : 8-9*

'In de psalmen zien we Gods heiligen in het hart'; het is een bekende uitspraak van Maarten Luther. Hij bedoelt ermee te zeggen dat in het boek van de psalmen allerlei facetten uit het leven met de Heere doorklinken. Schuldbesef en schuldbelijdenis. Maar ook de diepe verwondering over Gods vergevende genade en liefde. En evenzeer het verlangen om naar Gods wet en tot Gods eer te leven. Jazeker, we zien in de psalmen Gods heiligen in het hart. Maar, in Psalm 40 zien we vooral Gods Borg in het hart!

Psalm 40 is één van de psalmen van David, de bekende koning van Israël en dichter van veel psalmen. We weten niet wanneer hij deze psalm gedicht heeft. Maar uit de inhoud wordt duidelijk dat het gaat om een periode in Davids leven waarin hij op wonderlijke wijze door de Heere uit grote nood gered is. Tegelijkertijd is Psalm 40 vooral een profetie over de beloofde Messias; Die wij in de gemeente van het Nieuwe Testament kennen als de Heere Jezus Christus. De Zoon van God, Die Mens geworden is. Om Borg voor verloren mensen te zijn. Om ge-

vallen zondaren weer te verzoenen met de drie-enige God. Het Nieuwe Testament maakt ons in Hebreëen 10 duidelijk dat met name de verzen 7-9 van deze psalm ten diepste vervuld zijn in de Persoon en het werk van de Heere Jezus Christus. Daarom mogen we de woorden van David in deze verzen lezen als woorden van de Messias; nog vóór Zijn komst in het vlees. We horen de Heere Jezus Christus hier spreken vóór Zijn menswording. Waarbij Zijn woorden in vers 8 en 9 zowel verwijzen naar Gods eeuwig Raadsplan als ook vooruit wijzen in de tijd. Hoort u het ook? 'Toen zeide Ik'. Toen? Wanneer was dat? De Bijbel spreekt op meerdere plaatsen over Gods verbond van verlossing, wat van eeuwigheid gesloten is in Gods Raadsplan. Al vóór de schepping van hemel en aarde wist God dat Adam in zonde zou vallen, en zichzelf met al zijn nakomelingen zou brengen onder de vloek van Gods wet. Maar ook al vóór de schepping van hemel en aarde heeft God gedachten van vrede gehad! In Zijn onbegrijpelijke genade en liefde heeft Hij een weg gevonden

om verloren mensen weer met Hem te verzoenen. Daarbij heeft er een heilig overleg plaats gevonden in de drie-enige God. Waarbij er een verbond gesloten is tussen de drie-enige God enerzijds; en de Zoon van God anderzijds als Borg en Middelaar van Gods uitverkorenen. Daarbij heeft de vraag geklonken wie er Borg zou zijn, om aan Gods recht te voldoen en Gods genade te openbaren. Luistert u mee naar het antwoord op deze vraag, in heilige spanning over het behoud van uw ziel? Luister dan vol verwondering naar het antwoord van de Zoon van God, als de gewillige Borg voor zondaren: *'Toen zeide Ik: Zie, Ik kom.'*

Wat een oneindig wonder! De Zoon van God is gewillig om Borg te zijn. Dáárom is Hij Mens geworden in de volheid van de tijd. Om in onze menselijk natuur te voldoen aan Gods gerechtigheid. Door Gods wet te vervullen en Gods toorn tegen de zonde te dragen. Hij wist wat het betekende

om Borg te zijn. Maar ondanks het vooruitzicht van Zijn nameloos bitter lijden en sterven is Hij gewillig om Borg te zijn. Uit eeuwige liefde voor de eer van Zijn Vader en de zaligheid van Gods gemeente, die Hij als beloning op Zijn borgwerk uit de hand van de Vader ontvangen zou. *'Om haar als bruid te werven kwam Hij ten hemel af; Hij was het, Die door Zijn sterven, aan haar het leven gaf.'*

Zo is Christus op aarde gekomen. Maar daarbij heeft Hij in Zijn lijden, sterven en opstanding ook alle ceremoniële wetten en alle voorzeggingen van de profeten van het Oude Testament volkomen vervuld. En zo wijzen deze woorden van Hem hier in Psalm 40 ook vooruit naar de tijd van Zijn lijden, sterven en opstanding. *'Toen zeide Ik: Zie, Ik kom; in de rol des boeks is van Mij geschreven. Ik heb lust, o Mijn God, om Uw welbehagen te doen; en Uw wet is in het midden Mijns ingewands.'* Hij heeft er lust in; Hij vindt er een heilige vreugde in om het eeuwig



welbehagen van Zijn Vader te volvoeren. Oók als dat welbehagen betekent dat Hij als Borg Gods volle toorn over de zonde zal moeten dragen om aan Gods gerechtigheid te voldoen. Oók als dat welbehagen betekent dat Hij op Golgotha van God verlaten wordt. Toch, ondanks dat alles is Hij gewillig... 'Ik heb lust, o Mijn God, om Uw welbehagen te doen'. Gods wet is in het midden van Zijn ingewand. De kanttekeningen bij de SV zeggen: 'Dat is, Ik betracht haar in Mijn hart, en ben gans vuriglijk genegen om die te volbrengen'.

Hoort u? Wat een gewillige Borg van zondaren is de Heere Jezus Christus! Zó heeft Hij door Zijn lijden, sterven en opstanding alles volbracht wat nodig is om zondaren met God te verzoenen; volgens Gods eeuwig verbond van verlossing. Ja, zó heeft Hij de zaligheid voor al de Zijnen verdiend en voor eeuwig vastgelegd. Als gewillige Borg... U, die in geloof, hoop en liefde

aan Hem verbonden bent: verwonder u maar over Zijn gewilligheid en eeuwige liefde om ook úw zaligheid te verdienen door lijden en sterven. Laat het u teméér in verootmoediging en verwondering aan uw Borg verbinden. Om dagelijks door het geloof uit Zijn Borgwerk te leven. En Zijn beeld te vertonen in uw leven; door de kracht van Zijn Geest.

En als u Hem nog niet kent als úw Borg? Weet dan: zo gewillig Hij alles volbracht heeft om de zaligheid van zondaren te verdienen, zo gewillig is Hij ook nu nog om Zijn verdiensten toe te passen. Straatarme zondaren zijn hartelijk welkom bij Hem. Zowel kinderen, jongeren als ook ouderen. Want Hij belooft in het eeuwig Evangelie: 'die tot Mij komt, zal Ik geenszins uitwerpen' (Joh. 6:37b). Bent u al gekomen?

Ds. G. Kater, Arnemuiden



Interview



Narcisme in het gezin



Maria is getrouwd en samen met haar man heeft ze vier kinderen gekregen. Ook mogen ze al grootouders zijn van verschillende kleinkinderen. Maria komt uit een gegoede familie, haar vader had een eigen bedrijf. Hij zat in de gemeente- en in de kerkenraad.

Ze is opgegroeid in een gezin met nog drie zussen, waarvan Maria de oudste is. Thuis moest zij altijd het goede voorbeeld geven.

In het bedrijf ging haar vader autoritair met zijn werknemers om. Het ging alles volgens zijn vaste ideeën. Haar vader werd als kind door zijn zussen gepest. Hij heeft thuis moeten overleven, en dit is veelal bepalend geweest voor wie hij geworden is: een autoritaire persoonlijkheid. Maria had geen goede band met haar vader. Met akkefietjes kreeg zij meestal de schuld. En haar zus onder haar had hier regelmatig plezier in. Zij was het lievelingetje van haar vader. Als er een akkefietje was, nam vader Maria mee naar een logeerkamer-tje. Maria moest dan op bed gaan zitten, vader stond voor haar. Hij

dwong Maria om te zeggen: 'Ik heb hier spijt van.' Dit kon ze niet als ze er niet schuldig aan was. Soms zei ze het toch maar, omdat haar vader het eiste. Haar vader zei dan: 'Je meent er niets van.' Maria gaf dit toe: 'Ik meen het ook niet, want het is niet zo.' Het kon dan gebeuren dat haar vader haar een week negeerde. Met het eten kwam haar vader altijd wat later. Het gezin zat dan al aan tafel. Als hij dan terugkwam van zijn werk, gaf hij zijn vrouw en de andere zussen een kus. Naar Maria keerde hij zijn wang toe. Zij moest hem kussen, maar ontving geen kus. Dit hield dan een week stand. Maria vond dit afschuwelijk. Ze geeft aan: 'Sloeg hij me maar, dan wist ik dat het daarna over was.' Maria had het gevoel dat ze er niet toe deed. Ze stond voortdurend op scherp om maar rekening te houden met haar vader.

Op zondag werd er negatief afgegeven op de preken en de dominees. De terugrit van de kerk naar huis werd hiervoor gebruikt. Thuisgekomen moesten de dochters dan vertellen waar de preek over ging. Maria vond dit zo tegenstrijdig. Ze kon het dan

haast niet meer opbrengen om over de preek te praten. Er is haar geen liefde voor de Heere bijgebracht. Het verwondert Maria dat zij en haar zussen allen bij de kerk zijn gebleven. Ook in de kerkenraad had hij regelmatig botsingen. Vader ventileerde thuis vaak negatief over dominees en preken.

De zondag was geen fijne dag. Vaak waren er negatieve discussies. Ook waren er ruzies tussen haar ouders. Haar moeder lag daarna een groot deel van de zondag op bed. De sfeer was om te snijden.

In de telkens terugkerende negatieve sfeer vond Maria een uitlaadklep. Ze ging veel naar de kinderboerderij. Ze vond hier rust. Maar toen ze op de mavo bleef zitten, verboden haar ouders dit.

Als Maria thuiskwam en zag dat haar vader eerder van zijn werk terug was, ging ze niet naar binnen. Ze probeerde zoveel mogelijk het samen verkeren met hem te voorkomen.

Maria werd door haar moeder 'vlinder' genoemd. 'Je fladdert altijd weg.' Maria geeft aan: 'Dat fladderen had een reden.'

Wat had ze als puber veel behoefte aan een voorbeeldfiguur. En behoefte aan een vader die haar zag. Ze kreeg contact met een kinderloos echtpaar. Dirk was boer. Zijn vrouw Esther was als een moeder voor Maria. Maria kwam er veel. Maar overdag was Esther weg. En Maria hielp Dirk met van alles: melken, de dieren verzorgen. Dirk had echt aandacht voor haar. Hij haalde haar veel aan, hij was lief voor

haar. Echter dit leidde tot ongewenst gedrag. Hij nam Maria op schoot. Dit vond ze nog wel fijn, ze had dit bij haar eigen vader zo gemist. Maar het leidde tot misbruik. Wat voelde Maria zich schuldig! Ook naar Esther toe. Met niemand kon ze erover praten. Tot ze op een keer een vrouw ontmoette die in de psychiatrie werkte. Tegen haar heeft Maria haar hele hart gelucht. Maria ziet dit als leiding van de Heere. En bij haar is Maria in hulpverlening gegaan. Maria moest haar grens naar Dirk aangeven. Het misbruik is gestopt. Dirk moest het ook tegen zijn vrouw vertellen. Dit heeft hij uiteindelijk gedaan.

Maria weet inhoudelijk niet wat er gezegd is door Dirk. Maar het betekende verbreking van het contact. Esther wilde niets meer met Maria te maken hebben. Dit vond Maria heel erg, ze ervoer veel heimwee naar Esther.

Maria moest na de mavo van haar vader per se de zorg in. Maar dit was niet haar eigen wens. Het kennismakingsgesprek liep uit op een afwijzing. Haar vader heeft haar gedwongen een brief te schrijven. Hij dicteerde wat ze schrijven moest, Maria schreef alsnog 'haar' motivatie voor de opleiding. Op deze brief werd ze aangenomen. Ondertussen had Maria zelf buiten haar ouders om contact met de christelijke landbouwschool gelegd. Maria: 'Ik wilde iets met dieren, want dieren doen je geen pijn.'

Op dezelfde dag dat ze alsnog bij de zorgopleiding aangenomen werd, werd ze ook bij de landbouwopleiding aangenomen. Haar vader stem-

de hier uiteindelijk toch in toe, omdat de opleiding ook christelijk was.

Op de landbouwschool heeft Maria haar man Jan leren kennen. Hij kwam uit niet zo'n rijke familie maar het gezin had een warme sfeer. Het was voor Maria een openbaring hoe daar discussies in goede harmonie gevoerd konden worden.

Maria's vader verbood de verkering. Jan was immers maar een domme boer.

Ze maakte het uit, maar na drie weken was het toch weer aan en dat hield stand.

Maria heeft het misbruik ook met haar vriend gedeeld. Zes jaar nadat ze getrouwd waren, liep ze er toch weer mee vast. Ze is in therapie gegaan. Daar is gewerkt aan haar schuldgevoelens. Tevens is daar veel aandacht geweest voor haar emotionele ver-

waarlozing.

Ook heeft ze een denkbeeldige brief aan Esther moeten schrijven. Toen ze eraan toe was, heeft ze die daadwerkelijk verstuurd. Ze heeft niet geschreven over het misbruik, maar verteld over het heimwee dat ze ervoer. En dat Esther een moederfiguur voor haar was, vanwege haar verwaarloosde behoeften in gezin van herkomst. Esther heeft hierop gereageerd door te zeggen: het is vergeven en vergeeten. Er is nooit meer over het misbruik gepraat. Maar met Esther heeft Maria altijd nog contact. Wel zonder Dirk.

De dominerende rol van vader blijft ook in Maria's huwelijk.

Toen Maria's vader met pensioen ging, heeft hij zijn bedrijf overgedaan aan vrienden van Jan en Maria. Maar zij gingen heel anders te werk in het



bedrijf dan Maria's vader. Haar vader was hierover zeer verbolgen en probeerde een wig te drijven tussen Jan en Maria en hun vrienden.

Haar ouders hebben een appartement in een bergland. Ook toen hun dochters getrouwd waren, werden ze gedwongen hier samen met hun ouders vakantie te vieren. De ouders regelden dan voor hun kinderen een onderkomen en betaalden dat ook. Maria werd gedwongen tot skiën, terwijl ze dit niet goed durfde. Toen Maria aangaf het niet leuk te vinden,

in goede aarde bij Maria's vader. Hij kwam met allerlei kritiek, maar in dit alles hoorde Maria zijn eigen frustratie, dat hijzelf nooit herkozen werd.

Maria emotioneert zichtbaar: 'Mijn vader heeft nooit onvoorwaardelijk van ons gehouden. Dat is wat me het meest raakt.'

Nog steeds roert haar vader in de gezinnen van al zijn getrouwde dochters. In een familiebijeenkomst waarbij hij de gast is, neemt hij de leiding tot het gebed. Hij houdt de regie, en is daarmee een man van statuur. Toch ziet

Komt een dochter op bezoek, dan wordt door ouders negatief over de andere dochters gesproken.

Bij alles wat je doet: het is nooit goed genoeg.

Toen Maria pas met haar moeder over het negeren van vroeger had, erkende moeder dat. Al zei ze: 't Was niet langer dan een dag.' Dat beetje erkenning raakte Maria. 'Moeder had geen rol naast mijn vader en nog niet.'

In haar opvoeding liep Maria wel eens tegen zichzelf aan. Ze herkende haar vader in zichzelf. Jan kon dit met humor doorbreken. Ze heeft veel heling in haar huwelijk ervaren. Ook zal Maria zich bewust niet met de opvoeding van haar kinderen bemoeien. Soms maken ze keuzes die Maria niet zou maken. Maar ze wil hen een eigen verantwoordelijkheid geven.

Hoe houdt Maria het vol? 'Door heel goed mijn grenzen aan te geven. Ik verander mijn vader niet meer. Wel kan ik leren met hem om te gaan. Ik ga niet meer met hem in discussie. Ik geef gewenste antwoorden. Ik heb geleerd mijn mond te houden, zo voorkom ik ruzie. Maar daarbij bewaak ik heel goed mijn eigen terrein.' Dit wil ze ook als tips aan anderen meegeven. Anders is het niet vol te houden.

Maria heeft geworsteld met het geloof. Ze heeft moeten leren afstand te nemen van haar vader. 'Het gaat niet om mijn vader en zijn beleving. Maar om mijn relatie met de Heere. Ik begrijp Zijn doel met mijn leven niet altijd. Dat hoeft ik ook niet te weten. Ik

mag wel alles voor Hem neerleggen. En door alles wat ik meegemaakt heb, mag ik wat voor anderen betekenen. Ik kan me openstellen voor anderen leed. En mag dwars door alles heen toch de goedheid van de Heere zien.'

Maria werkt als vrijwilligster in een pastoraal centrum. Er komt haar veel leed ter ore. Het doet haar goed als ze betekenisvol mag zijn.

Dit vrijwilligerswerk brengt haar terug bij haar eigen pijn. Toch mag ze in het betekenisvol voor anderen zijn ook heling ervaren.

Wel blijft het bij tijden een worsteling voor Maria. Haar predikant wilde onlangs op pastoraal bezoek komen. Vanwege omstandigheden kon dat niet in die week.

Daarom had ze even appcontact met hem. Daarin wees hij haar op het NSS syndroom, dat wil zeggen het narcis-meslactoffersyndroom. De kenmerken werden beschreven. Zo herkenbaar voor Maria. Hij vroeg haar: 'Maar in dit alles, wie zorgt er nu voor jouw ziel?'

In dit bericht wees hij haar op PSALM 27:8-14.

Dat heeft Maria diep getroffen. Ja, dat herkent ze. Het gebed: HEERE, leer mij Uw weg. Afhankelijkheid, omdat ze de weg niet weet. Maar ook: zo ik niet had geloofd dat ik het goede des HEEREN zou zien in het land der leven, ik ware vergaan.

Nee, niet vergaan. Wel mag Maria nu met al haar ervaringen uit het verleden, voor anderen een steun zijn!

Henriët van Leeuwen



Maria heeft moeten leren afstand te nemen van haar vader

was Leiden in last. Met haar gevoelens werd totaal geen rekening gehouden. Als een andere dochter voor pannenkoeken zorgde, was dit vader te min. Hij trok zich dan de rest van de dag boos terug. Verder gebeurde het op een dag dat Maria en Jan bij haar ouders moesten komen. Wat bleek: daar zat de hele familie als een soort rechtbank. Maria kreeg allerlei beschuldigingen over haar gedrag. Er werd voortdurend op haar gelet. De volgende dag moest ze wel gewoon verder. Dit werd zo verstikkend, dat ze na deze vakantie definitief een grens heeft getrokken. Geen vakantie meer met haar ouders.

Toen haar man herkozen werd voor het ambt van ouderling, viel dit niet

Maria daarachter een heel klein 'ik'. Door middel van geldbeleggingen (hier ligt zijn interesse) heeft hij voor alle (klein)kinderen een rekening geopend. Per maand krijgt elk van hen wat. Hiermee probeert hij zijn (klein) kinderen aan zich te binden en regie over hen te houden. En maakt hij ze afhankelijk van hem.

Als Maria en Jan op vakantie zijn, rusten haar ouders niet, totdat Maria zegt waar ze zijn. En onaangekondigd staan ze plotseling voor de deur.

Vader is nu ziek en kan minder. Ouders hebben de dochters steeds nodig, omdat ze er zelf doorheen zitten. Op alle momenten moeten ze maar beschikbaar zijn.

De dochters vertonen pleasegedrag.



Narcisme

Narcisme is in de GGZ praktijk de persoonlijkheidsstoornis met veel verschillende kenmerken. Mensen die een beperkt aantal criteria van narcisme hebben, mogen niet zomaar een diagnose krijgen van een behandelaar. Ook is het een veel voorkomend kwaad om narcisme als scheldwoord te gebruiken. Narcisme toont zich in sociale, arbeidsrechtelijke en kerkelijke situaties.

Conflicten die vanuit de persoonlijkheidsstructuur ontstaan kunnen heftig, scherp en kwetsend voor andere mensen zijn. De persoon met narcisme begrijpt niet goed waar hij zo plotseling in verzeild geraakt is. Daar kan hij verbijsterd over zijn, gekwetst en hij beleeft het zo, dat hem onrecht aangedaan wordt. Een narcist voelt zich snel aangevallen, gekrenkt en onheus bekritiseerd. Hij gaat ervan uit dat hij geadoreerd wordt en dat zijn grootheidsgedachten over zichzelf door de ander bekrachtigd zal worden. Kritiek doet hem snel in vuur en vlam staan. Met veel agressieve gedachten kan hij zich verongelukkig terugtrekken in zichzelf en zich isoleren van zijn omgeving. Daarbij

is het zeer moeilijk voor hem om tot een reële inschatting te komen van wat zijn aandeel in het conflict is. Een narcist heeft geen goed realiteitsbesef. Zijn introspectief vermogen schiet tekort, waardoor hij situaties verkeerd beoordeelt. Hij snapt niets van de gevoelens van de ander, die hij oproept door zijn gedrag. In een debat speelt zijn sterk ontwikkelde ego een grote rol, dat van de ander filtert hij weg. Het gaat altijd om winnen, de beste te zijn, hij kan geen sportieve verliezer zijn. Als hij dreigt klem te komen zitten, kan hij manipulatief zijn en de situatie naar zijn hand zetten. Het is wel duidelijk uit het voorgaande dat het gebrek aan contact al snel voelbaar is en een narcist zich ingegraven heeft in zijn schuttersputje. En dat hij veel macht en controle wil hebben. Een narcist kan zich flamboyant presenteren, maar ondertussen heel erg bang zijn dat de ander zijn angst en kwetsbaarheid gaat doorzien. Hij zegt niets over zijn eenzaamheid en weet geen raad met geborgenheid en intimiteit. Een narcist kan zich ook in een slachtofferrol manifesteren en de communicatie zo regelen dat zijn

tegenspeler medelijden met hem heeft. We noemden reeds de afweer van emotie. Iemand identificeert zich omgekeerd evenredig met zijn gevoelens, met de mate waarin hij narcistisch is. Veel narcistische mensen komen nooit in de hulpverlening. Het geeft hen het gevoel totaal mislukt te zijn. Als zij in therapie komen, vraagt het veel inzet van de therapeut en de

cliënt en is er veel behoefte aan steun en begrip. Omdat de narcist neigt tot depressiviteit en een gevoel van leegte hem bezet, is het in de therapie erg belangrijk de juiste afstemming met de cliënt te houden. Zijn eigen tempo en proces staan voorop.

Ton Vogelaar





Narcisme als uitdaging voor de naaste

Veel mensen kennen uit de mythe van Narcissus het gedeelte waarin de jongeman zich over het water buigt, zijn evenbeeld ziet en daar verliefd op wordt. Telkens als hij naar dit spiegelbeeld reikt, raakt hij het water aan waardoor het beeld vervaagt. Verdrietig om de onbereikbaarheid van deze 'geliefde' eet en drinkt Narcissus niet meer en sterft tenslotte. Minder bekend is dat dit het einde van het verhaal is. Het verhaal begint ermee dat hij de liefde van anderen afwijst omdat hij opgaat in zijn eigen interesses. De desastreuse verliefdheid op zijn spiegelbeeld is een straf waarin hij zelf ervaart hoe het is om afgewezen te worden.

Het leven met iemand die lijdt aan narcisme bestaat uit verwarrende ervaringen rond het gevoel niet gezien te zijn en aan de kant gezet te worden. Voor christelijke naasten is dit extra complex omdat ze worstelen met ethische dilemma's zoals de oproep om onvoorwaardelijk liefde en zorg te geven. Dit korte artikel biedt naasten enig inzicht in wat narcisme is, wat de impact ervan op relaties is en hoe christelijke naasten met begrip en compassie kunnen reageren. Niet aan de orde komen wat de oorzaak van narcisme kan zijn en hoe de behandeling eruit ziet.

Wat is narcisme

Volgens de DSM-5, het handboek

waarin psychische stoornissen worden beschreven en geclassificeerd, is iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis te herkennen aan een overdreven gevoel van eigenwaarde, gebrek aan empathie en een intense behoefte aan bewondering en aandacht. Ze hebben vaak grandioze fantasieën over hun eigen succes, talenten en schoonheid. Ze kunnen anderen uitbuiten en hen de vrijheid ontnemen zichzelf te zijn. Centraal staat dat ze hun eigen behoeften willen bevredigen zonder rekening te houden met de gevoelens en verlangens van anderen.

In de DSM-5 wordt de meer kwetsbare vorm van narcisme niet beschreven. Maar die bestaat wel. Het zijn

mensen die erg aan zichzelf twijfelen en onzeker zijn bij alles wat ze doen. Ze hebben hoge verwachtingen van zichzelf en stellen onmogelijke eisen aan hun omgeving. Daarin geven ze net zomin ruimte aan anderen als de hierboven beschreven meer harde vorm van narcisme. Hoewel dit onzekere type van narcisme veel minder onderkend wordt, heeft het ook grote impact op relaties.

Bij ernstige relatieproblemen kan een van de partners ervan overtuigd raken dat de ander een narcist is. Dat klopt lang niet altijd. Een gevaar is dat de term narcisme munitie biedt om de oorlog tussen twee mensen die elkaar zijn kwijtgeraakt voort te zetten. Wil er sprake zijn van narcisme dan moet de problematiek zich op meerdere levensgebieden voordoen zoals in een huwelijk en in vriendschappen, op werk en in vrije tijdsbesteding. De problematiek moet al vanaf iemands vroege volwassenheid of eerder bestaan. Trouwens, de diagnose dient gesteld te worden door een deskundige.

Impact op relaties

Het contact met mensen die lijden aan narcisme kan emotioneel uitputtend zijn. Narcisten hebben vaak moeite met het aangaan van oprechte, wederkerige en intieme relaties omdat ze voornamelijk gericht zijn op hun eigen behoeften en verlangens. Ze misbruiken anderen om hun kwetsbare zelfbeeld op te bouwen. Iemand in de directe omgeving van een narcist wordt in een hoek gezet en vernederd, voelt zich gevangen. Een

narcist kan in felle woede ontsteken bij tegenspraak. De woede dient om het bedreigde zelf te beschermen en is niet gericht op herstel van onrecht in een relatie. Dit heet de narcistische woede. Deze driftige woede is onredelijk en overtrokken. Het is daarin niet mogelijk om tot een compromis te komen. Vaak roept de woedeaanval onterechte schuldgevoelens op bij een naastbetrokkene. Die laatste gaat zijn best doen om het weer goed te maken. Vaak loopt het erop uit dat de naaste zegt: 'jij zat goed en ik was fout', terwijl dat niet klopt. Daarmee is voor een narcist het evenwicht weer hersteld. De narcist kan verder, maar de naaste voelt zich onwaarschijnlijk en afgewezen. Voor christelijke naasten is deze dynamiek bijzonder moeilijk, omdat hun geloof hen oproept tot onvoorwaardelijke liefde en vergeving.

Christelijke benadering

In de Bijbel worden we opgeroepen om liefde en mededogen te tonen jegens anderen, zelfs aan degenen die ons kwaad doen. Het is een puzzel om dit appèl toe te passen op mensen met narcisme. Daarbij is het belangrijk om te onthouden dat begrip tonen voor een narcist niet betekent dat we schadelijk gedrag moeten tolereren. In plaats daarvan kun je proberen de volgende vuistregels toe te passen:

1. Steun zoeken: het is belangrijk om niet alleen te staan in deze moeilijkheden. Zoek steun bij goede vrienden, medegelovigen, kerkelijke leiders of professionele hulpverleners. Het delen van je ver-

warring wanneer je je onder druk gezet voelt, kan je helpen om weer perspectief te krijgen en je sterker te voelen. De stap om over de situatie te vertellen wordt bemoeilijkt als de narcistische partner dat verbiedt, als je je schaamt of als je onder emotionele druk bent gaan geloven dat je er niets van bakt. Kom uit dit isolement. Is deze stap eenmaal genomen dan is het vaak een opluchting weer een gezond contact te ervaren.

2. Gebed: bidden voor zowel de persoon met narcisme als voor jezelf kan helend zijn. Het gebed is een verliezen van jezelf in de liefde van God om daarin geborgen te zijn. Zo'n gebed kan je helpen om vrede en kracht te vinden en het kan ook een bron van leven zijn te midden van de klappen die je krijgt in het samenleven met een narcist.
3. Grenzen stellen: Het stellen van gezonde grenzen is essentieel bij het omgaan met een narcist. Dit betekent dat je jezelf beschermt tegen misbruik en emotionele druk. Voor christelijke naasten is het belangrijk om te erkennen dat het liefdevol stellen van grenzen niet betekent dat je minder christelijk bent, maar dat je zo juist voor je geliefde zorgt. Steun van ande-

ren (zie hierboven) draagt bij aan het leren gezonde grenzen te stellen.

4. Compassie tonen: Hoewel het moeilijk kan zijn, is het tonen van compassie belangrijk. Iemand volledig afwijzen is olie op het vuur van de narcist. Probeer jezelf in de schoenen van zo iemand te plaatsen en te begrijpen dat het gedrag voortkomt uit diepgewortelde emotionele wonden. Door mededogen te tonen, kun je bijdragen aan een klimaat van genezing en groei.

Conclusie

Het leven met een narcist is een complexe en uitdagende reis. Het begrijpen van de aard van narcisme en het zoeken van steun, bidden, grenzen stellen en compassie tonen helpen op deze moeilijke weg. Het is belangrijk om te onthouden dat je als christelijke naaste ook zelf zorg en ondersteuning verdient om overeind te blijven. Het gaat om een balans te vinden tussen liefdevolle zorg en het behoud van je eigen gezondheid en welzijn.

Arthur Hegger

Arthur Hegger is klinisch psycholoog. Hij heeft ervaring in het werken met mensen met een persoonlijkheidsstoornis en hun naasten.

Pastoraal



Individualisme



Een iegelijk zie niet op het zijn, maar een iegelijk zie ook op hetgeen der anderen is.
Filippenzen 2 : 4

We leven in een tijd van individualisme. Iedereen moet maar voor zichzelf zorgen. Voor zichzelf uitmaken wat goed voor hem of haar is. De ander staat ver van ons af. Die hoort niet bij ons of bij mij. Zo leven we langs elkaar heen met alle gevolgen van dien. De maatschappij wordt killer en welhaast vijandig voor de mensen.

We willen ook graag zelf uitmaken wat goed of kwaad is.

Ieder weldenkend christenmens beseft dat dit niet overeenkomstig Gods bedoeling met de mens is. Toch worden we min of meer allemaal met dit virus besmet. We ademen als het ware die lucht steeds in. Alleen de vreze des Heeren kan ons voor deze houding bewaren.

Het thema van dit nummer van ons blad gaat over deze dingen. Ook de bovenstaande tekstwoorden gaan hierover. Kennelijk heerste in Filippi, waar Paulus deze brief aan schrijft,

dezelfde geest. Hij wekt de mensen op om eensgezind te zijn. Niet leven in twist met elkaar. Of steeds je eigen eer zoeken. Altijd maar bezig zijn om eigen voordeel, zelfs ten koste van de ander, te behalen. Zijt met ootmoedigheid bekleed, schrijft hij voorafgaand aan ons tekstgedeelte.

Want; en dan komt de reden waardoor hij hiertoe oproept, zo was Christus ook niet. Dat gevoel was niet in Hem. Hij streefde er niet naar om altijd de voornaamste of de meeste te zijn. Neen, juist het tegendeel. Hoewel Hij God Zelf was, heeft Hij zich vernederd. Als een mens, ja als een dienstknecht heeft Hij hier Zijn werk gedaan. Zelfs tot het oordeel van de dood is Hij gehoorzaam geweest aan de wil van Zijn hemelse Vader. Hij heeft Zichzelf vernietigd, staat er, om verloren mensen zalig te kunnen maken.

Daarom heeft de Vader Hem ook uitermate verhoogd. Als een beloning

op Zijn Middelaarswerk. Niemand anders had immers dit grote werk kunnen volbrengen. Als we dan navolgers van Christus willen zijn, en dat betaamt ons allemaal, zullen we Zijn

voorbeeld, in alle bescheidenheid, dan niet volgen?

Hoe anders zou onze maatschappij er uit gaan zien als we zo leefden met elkaar. Laten we dan maar zingen:

Och, of wij Uw geboën volbrachten!
Genâ, o hoogste Majesteit!
Gun door 't geloof in Christus krachten,
Om die te doen uit dankbaarheid.

Tien geboden : 9

L.N.



Hulpverlening rondom narcisme



Het verdwenen zelf

In dit themanummer over narcisme wil ik graag de aandacht vragen voor de organisatie 'Het verdwenen zelf'. In mijn praktijk begeleidde ik een aantal vrouwen die met een narcist waren getrouwd en die mij wezen op deze organisatie. Alleen de naam al vind ik zo treffend: 'het verdwenen zelf'. Waarom? Omdat zoveel slachtoffers van een narcist aangeven: *ik tel niet meer mee, ik ben niets waard, mijn identiteit ben ik kwijt*. Hoe aangrijpend. Vandaar dat het me goed lijkt - kort - de aandacht te vragen voor deze organisatie. Lees je mee?.

Ontstaan

Het Verdwenen Zelf is in 2013 door mw. Iris Koops opgericht uit de persoonlijke behoefte om in psycho-educatie rondom het onderwerp 'emotionele en psychische mishandeling' te voorzien. Hieraan vooraf ging een lange periode van studie over dit onderwerp. Hoe meer zij zich hierin verdiepte, des te duidelijker werd dat dit vormen van mishandeling waren die veel voorkwamen, maar waar zeker in Nederland nog maar weinig over bekend was.

Het hebben van een nauwe band met iemand die een duurzaam patroon van emotionele en psychische mishandeling laat zien is uiterst moeizaam en heeft verstreckende gevolgen. Rondom dit onderwerp bestond

echter nog veel onduidelijkheid, zeker op het gebied van wat de gevolgen zijn voor hen die nauw met hen verbonden zijn. De mensen die inmiddels bij *Het Verdwenen Zelf* betrokken zijn, delen de behoefte om hierover meer gedegen en gedragen informatie en kennis te delen met de mensen die dit ondergaan, en de professionals die hen ondersteunen.

Inmiddels zijn er meer dan 20.000 exemplaren van twee boeken verkocht, hebben we honderdduizenden unieke bezoekers per jaar op de website, hebben duizenden mensen de workshops voor cliënten gevolgd, zijn vele mensen in individuele behandeling voor traumaklachten geweest en hebben honderden professionals ons vaste trainingsaanbod gevolgd. Daar-

naast spreken we regelmatig op congressen en bijeenkomsten en organiseren we maatwerktrainingen.

Het Verdwenen Zelf

De term 'het Verdwenen Zelf' is ontstaan na uitvoerige studie van de werking van psychotrauma naar aanleiding van een destructieve relatie of jeugd. De term slaat op het effect dat structurele emotionele en psychische mishandeling heeft op hen die het jarenlang moeten ondergaan. Stukje bij beetje wordt iemands persoonlijkheid afgebroken, bewerkt en vervaagd, of verhinderd om zich naar eigen inzicht te ontwikkelen. Hoewel het oorspronkelijke 'zelf' van mensen dan verdwenen lijkt, is het toch mogelijk om te herstellen. Vandaar dat wij ook werken met de analogie van een plant of bos en een pad dat leidt naar het werkelijke, unieke zelf.

Medewerkers

Het Verdwenen Zelf is een kleine organisatie met twee fulltime en drie parttime medewerkers en een beperkt aantal vrijwilligers. *Het Verdwenen Zelf* ontvangt (nog) geen subsidie. Wij bieden diensten aan cliënten en professionals die mensen ondersteunen in hun herstel van de gevolgen van emotionele en psychische mishandeling. Aan *Het Verdwenen Zelf* zijn dertig psychologen, therapeuten en coaches verbonden die vanuit hun eigen, zelfstandige praktijk mensen behandelen die lijden onder de gevolgen van emotionele en psychische mishandeling. Zij zijn allen zelfstandig gevestigd en zorgvuldig geselecteerd

op basis van de ervaring, kennis en opleiding die nodig is om onze doelgroep effectief en gedegen te kunnen behandelen.

Een deel van hen is ook werkzaam als trainer vanuit *Het Verdwenen Zelf*. Zij verzorgen workshops, trainingen en lezingen. Alle behandelaren volgen periodiek intervisie en nemen deel aan kennisbijeenkomsten van *Het Verdwenen Zelf*.

Onze missie

Mensen met (trekken van) een narcistische of psychopathische persoonlijkheidsstoornis, kunnen veel psychische, emotionele en soms lichamelijke schade aanrichten bij degenen met wie ze relationeel verbonden zijn. Over de gevolgen van emotionele en psychische mishandeling is nog maar weinig bekend. Het is onze missie om deze vormen van mishandeling meer bekendheid te geven, zowel bij slachtoffers als bij professionals, zodat zij dit herkennen, erkennen en mogelijkheden zien om te (ondersteunen bij) herstellen.

Boeken

Een van de boeken van Iris gaat over het herstellen na een relatie met een narcist. Onderstaand gedeelte sprak mij persoonlijk erg aan.

De schijnverbinding met een narcist

Als de relatie met een narcist of psychopaat eenmaal verbroken is, blijkt het ontzettend moeilijk om echt los van diegene te komen. Waar ligt dat aan? Deels ligt het aan het feit dat er geen natuurlijke verbinding geweest

is. Hij spiegelde je een 'hechte band' met hem voor, maar een verbinding is nu net iets wat je niet kan spiegelen. Dat moet je voelen. Je voelt dit van de ene mens naar de andere, vanuit ieders kern.

Veel slachtoffers vertellen achteraf dat ze inmiddels met hun hoofd wel weten dat het narcistische mishandeling was en dat het niet deugde, maar dat hun gevoel niet meekomt. Ze missen hem nog steeds en lijken niet zonder hem te kunnen leven. Terwijl ze weten hoe destructief de relatie was. Een slachtoffer vertelde: ik mis iets wat me voorgespiegeld werd, maar er eigenlijk niet was. Ik weet niet eens waar ik precies om rouw. Want wat was er nou tussen ons en wie was hij eigenlijk? Maar hij creëerde wel het beeld dat er iets zeer speciaals tussen ons was. Slachtoffers blijven terugverlangen naar de persoon die ze in het begin zagen. Het is erg moeilijk om die luchtspiegeling los te laten. De suggestie van het volmaakte was schijn. De fascinatie voor de dader en zijn wereld blijven vaak bestaan. Dit komt ook doordat alles gecorrumpeerd of bezoedeld is geraakt, omdat alles in je leven door de narcist of psychopaat werd misbruikt. Daarom is het veel moeilijker van hem los te komen dan van een 'normaal' iemand. Er wordt na de breuk veel meer getriggerd en veel dat je meemaakt is beladen. Zelfs aan de goede dingen in je leven zijn vaak nare herinneringen verbonden omdat ook het goede is ingenomen. Denk aan de vele slachtoffers die een bepaalde hobby of interesse hadden, waarbij de narcist mee ging doen en



deze bezigheid helemaal opeiste. Veel slachtoffers hebben het gevoel alsof er niets van ze is overgebleven; alles is afgepakt.

Het is niet zo, dat als de relatie eenmaal verbroken is, je de draad zo maar weer oppakt. Welke draad? Veel slachtoffers kunnen als ze zich aan de relatie onttrokken hebben, niet vanzelfsprekend op zichzelf terugvallen. Wat nu als je eigen zelf nauwelijks ontwikkeld is? Of als je zo beschadigd bent, dat je er een hevige Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) aan overgehouden hebt en dagelijks worstelt met die symptomen? Daarom ga ik in dit boek uitgebreid in op het opbouwen van jezelf.

Uit hoofdstuk 1.7. Waarom is het zo moeilijk om hiervan te herstellen? Uit het boek 'Je leven in eigen hand'. Wie meer wil weten: typ via Google 'Het verdwenen Zelf' in en je komt meteen op hun zeer goede website.

Van harte hoop ik dat jullie hier iets aan hebben.

WV



Mentale problemen bij jongeren

Mentale problemen van Nederlandse jongeren blijven onverminderd hoog. Het is en blijft opvallend dat er zoveel jongeren klachten hebben op mentaal en psychisch gebied. Persoonlijk baart het mij zorgen en niet alleen mij. Op de avond in Rijssen werd geklaagd over de zo lange wachttijden voor de jeugdzorg. Helaas is dit maar al te

waar en dat maakt dat de problemen van onze jongeren al maar sterker en (in)dringender worden. Loopt iemand van ons daar ook mee vast? Mail het eens aan ons, want wie weet kunnen we via allerhande kanalen deze zorg nog eens onder de aandacht brengen als Vereniging. De wachttijsten... Echt een zorg!

28 juni 2023 – Het HBSC-onderzoek liet vorig jaar zien dat mentale problemen onder meisjes in Nederland tussen 2017 en 2021 fors zijn toegenomen. Op verzoek van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap deden onderzoekers van de Universiteit Utrecht en het Trimbos-instituut daarom in het najaar van 2022 opnieuw grootschalig onderzoek naar het welzijn van scholieren. “Mentale problemen van Nederlandse jongeren liggen in 2022 onverminderd hoog” zegt Gonneke Stevens, projectleider en hoogleraar Jongerenwelzijn aan de Universiteit Utrecht.

Stevens en haar collega's schrijven in het rapport *Jong na corona* dat volledig herstel van de mentale gezondheid in 2022 onwaarschijnlijk was, gezien de grote toename in mentale problemen tussen 2017 en 2021. Maar dat het percentage jongeren met mentale problemen in 2022 voor geen enkele indicator lager is dan in 2021, is opvallend volgens de Utrechtse onderzoeker. “Dit betekent dat het niveau van mentale problemen in 2022 nog steeds heel hoog ligt, met name onder meisjes in het voortgezet onderwijs. Bijna de helft van hen rapporteert in 2022 hyperactiviteit/aandachtsproblemen of emotionele problemen.”

Druk door schoolwerk, Oekraïne en klimaatcrisis

Als mogelijke verklaring voor het hoge niveau van mentale problemen wijzen de onderzoekers erop dat jongeren in 2022 nog altijd veel druk door schoolwerk ervaren. Daarnaast zijn meisjes in het voortgezet onderwijs in 2022, net als in 2021, minder positief over sociale relaties met ouders, vrienden, klasgenoten en leraren dan in 2017. Tot slot kunnen maatschappelijke ontwikkelingen zoals de oorlog in Oekraïne en de klimaat- en energiecrisis mogelijk een negatieve invloed hebben gehad op de mentale gezondheid van de Nederlandse jeugd.

Sociale media gebruik fors gestegen

Het percentage jongeren dat intensief gebruikmaakt van sociale media is tussen 2021 en 2022 fors toegenomen. Stevens: “Deze stijging zien we zowel onder jongens als meisjes, in het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs.” Er is wellicht sprake van een TikTok-effect: tussen 2021 en 2022 is het gebruik hiervan in Nederland sterk toegenomen. Intensief sociale media gebruik hangt gemiddeld gezien niet samen met mentale problemen, waardoor deze stijging in sociale media gebruik waarschijnlijk niet direct zal leiden tot een toename in mentale problemen. Toch is Stevens niet gerust op deze ontwikkeling: “Een toename in intensief sociale media gebruik leidt op langere termijn voor sommige jongeren tot een toename in problematisch sociale media gebruik, en daarmee tot een stijging in mentale problemen.”

HAVO-leerlingen

In het rapport concluderen de onderzoekers opvallend genoeg dat veel trends tussen 2021 en 2022 voor HAVO-leerlingen minder gunstig zijn dan voor leerlingen bij de andere schoolniveaus. Zo daalde tussen 2021 en 2022 het percentage HAVO-leerlingen dat school leuk vindt en positief is over de relatie met leraren en ouders. Ook steeg in deze periode het percentage HAVO-leerlingen met problemen met leeftijdgenoten. Voor leerlingen op het VWO en het VMBO veranderde er op deze gebieden, in dezelfde periode, niets.

Nationaal Programma Onderwijs

In 2021 stelde het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap 5 miljard euro beschikbaar aan scholen om de negatieve gevolgen van de coronacrisis onder hun leerlingen aan te pakken. Stevens en collega's bestudeerden daarom in hoeverre er een samenhang is tussen de inzet van deze middelen en veranderingen in mentale problemen, druk door schoolwerk

en relaties met klasgenoten en leraren (tussen 2021 en 2022). Deze samenhang is er voor de indicator 'problemen met leeftijdgenoten', zoals gepest of niet aardig gevonden worden door andere jongeren. "Op basisscholen en voortgezet onderwijs scholen die in het schooljaar van 2021-2022 sterk hebben ingezet op de sociaal-emotionele ontwikkeling van hun leerlingen, is er een positievere trend in problemen met leeftijdgenoten dan op scholen die hier minder sterk op hebben ingezet."

Het onderzoek *Jong na corona* is uitgevoerd in het najaar van 2022 en richt zich op leerlingen in groep 8 van het basisonderwijs en leerlingen van 12 t/m 16 jaar in het voortgezet onderwijs. De resultaten zijn vergeleken met die van het HBSC-onderzoek dat elke vier jaar wordt uitgevoerd. Daarnaast zijn voor het eerste landelijke gegevens verzameld over het welzijn van leerlingen in groep 6 en 7.



Boekrecensie



Loskomen uit de greep van narcisme

Dit boek is geschreven voor iedereen die de pijn, de tranen, de veroordeling, het verloren zelfvertrouwen kent, door de greep van narcisme.

De schrijver zegt: "Ik zou willen dat ik in wat mildere bewoordingen over narcisme zou kunnen schrijven, maar het is ernstig en het heeft een enorme impact in de levens van de slachtoffers. Dat weet ik zelf helaas ook maar al te goed. Ik heb er in mijn leven verschillende keren mee te maken gehad, zowel privé als in mijn werk."

Wat is narcisme precies en wat betekent het om vast te zitten in de greep van zo iemand? Wat gebeurt er dan met je en welke gevolgen heeft dat voor je leven? Hoewel het iedereen kan overkomen, hebben sommige mensen meer kans om in de ban van iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis te komen. 'Loskomen' is geschreven vanuit een christelijk perspectief. Ook in dit boek vind je weer veel praktische vragen, bemoedigingen en tips.

Eerst wordt er in gegaan op: "Wat is narcisme", heel kort omschreven; het zijn mensen die met twee gezichten leven. Ze kunnen niet zichzelf zijn en

vallen uiteindelijk altijd door de mand. De diagnostiek is niet eenvoudig, het begint al dat iemand met narcisme zich niet graag laat behandelen. De oorzaak van narcisme is innerlijke pijn. Voor mensen met deze stoornis is het bijna onmogelijk om bij hun innerlijke pijn te komen. Deze pijn heeft vaak te maken met emotionele verwaarlozing in het verleden, in een combinatie met biologische en erfelijke factoren. Daardoor is er geen gezonde zelfwaardering. De persoon heeft anderen nodig om het gevoel te hebben dat hij er mag zijn.

Mensen met narcisme weten weliswaar dat wat ze doen niet goed is, maar missen de capaciteit om zich daar schuldig over te voelen. Ze hebben dus een gebrekkig functionerend geweten. Ze kunnen zich slecht inleven in een ander en herkennen ook hun eigen aandeel in een situatie niet. Er is dus een gebrek aan empathie en aan zelfinzicht. Diep verborgen in de narcist zit vaak een enorm stuk pijn, waarvoor hij of zij zich schaamt en waarover zoveel woede en verdriet bestaat, dat het onmogelijk is om daarbij te komen. Om dat niet te hoeven voelen, steekt

de persoon alle energie in het verfraaien van de buitenkant. Er wordt een façade gecreëerd en in stand gehouden waarmee een narcist zich identificeert. Iemand met narcisme gaat dus ook zelf steeds meer geloven dat de façade echt samenvalt met wie hij of zij is. Om de façade in stand te houden, wordt alles en iedereen opgeofferd om die mooi en intact te houden. Het verschil tussen de openlijke narcist en verborgen of stil narcisme wordt beschreven.

In principe kan iedereen in de greep

niet alleen in een liefdesrelatie met een narcist. Ook als je vriendschap sluit met een narcist zijn warme woorden, gedeelde interesses en goede gesprekken vaak het startpunt. Toch verandert er na verloop van tijd veel in deze relaties. Omdat het bij narcistische personen altijd gaat om te ontvangen waar ze recht op menen te hebben, zullen ze dit vriendelijke en charmante optreden van het begin niet lang vol kunnen houden. De narcist gaat de relatie aan met het doel om bij jou narcistische voeding te halen. De primaire voeding

De narcist creëert een schijnwerkelijkheid, waarvan je behoorlijk in de war kunt raken wanneer je iemand vertrouwt en niet doorhebt wat de ander doet. De persoon met narcisme kan je volkomen ontregelen en ervoor zorgen dat jij je afvraagt of je iets verkeerd hebt gedaan.

Een term die regelmatig gebruikt wordt in dit boek is 'gaslighten'. Dit is een vorm van psychologische manipulatie door de narcist, al dan niet bewust, waardoor bij de ander een mentale ontreddeering plaatsvindt. Dit probeert de narcist te bewerkstelligen door bij de ander twijfel te zaaien aan het eigen gezonde verstand. De narcist zal de werkelijkheid glashard ontkennen, of precies het tegendeel beweren van eerder door hem/haar gedane uitspraken. Deze vorm van manipulatie kan zeer schadelijk zijn voor de mentale gezondheid van de andere partij, wanneer deze vorm van manipulatie veelvuldig wordt toegepast.

Wanneer er voor gekozen wordt om de relatie met de narcist te beëindigen, dan is het vrijwel onmogelijk om de relatie met een narcistische persoonlijkheid goed af te sluiten. Hij of zij zal nooit de verantwoordelijkheid op zich nemen van het mislukken van de relatie. Dat betekent dat je hem of haar nooit duidelijk kunt maken wat hij of zij je heeft aangedaan. De narcist zal alles doen om de ander te overtuigen dat de ander schuldig is. Op zo'n manier dat het slachtoffer er zelf in gaat geloven. En daarbij gelooft de omgeving vaak ook de narcist, omdat deze persoon naar de buitenwereld zich zo mooi kan voordoen. Of veroordelin-

gen in de vorm van: 'waar twee vechten hebben twee schuld'.

Het kost veel tijd om alles te verwerken. Een onderdeel daarvan is het achteraf nadenken over wat er gebeurd is, alles te ordenen en de juiste betekenis te geven.

Het is een boek dat makkelijk leesbaar is en een zeer praktische insteek heeft. De schrijver heeft weinig mildheid ten opzichte van de persoon met een narcistische persoonlijkheid. Er wordt niet stil gestaan bij hoe de persoon kan lijden aan zijn narcistische persoonlijkheid. Het blijft een schepsel, zoals wij allen, gebroken door de zondeval. 'Wat onderscheidt ons', dat we in een ander gezin zijn geboren en er geen aanleg is tot het ontwikkelen van een narcistische persoonlijkheid?

Vergeven, moet volgens de schrijver niet te snel aan de orde komen. Daarvoor is het hele proces nodig. Dat vergeven zomaar niet gaat, ben ik het mee eens. Maar gelukkig zijn we niet alleen afhankelijk van het proces dat we daarvoor moeten doorlopen. (Proces van herkennen, erkennen, accepteren en loslaten). Nee, vergeven is ook een Bijbelse opgave. Vergeven is ook loslaten en het aan de Heere overgeven.

Loskomen. Uit de greep van narcisme

Marion Lutke

Derde druk, 2021

ISBN 978 94 92831 60 6

Uitgeverij Sestra- Heerenveen

Anna Frens



De ernst van narcisme heeft een enorme impact op de naasten

raken van een narcist. Een narcistische persoon wordt altijd gedreven door eigen behoeften. Zijn behoeften zijn belangrijker dan de realiteit, hij zal altijd vinden dat hij recht heeft op bevrediging van die behoeften. Het spreekt dus vanzelf voor een narcistische persoon dat hij of zij er altijd op gericht is om in de omgang met anderen zijn of haar behoeften te bevredigen en meent daarop zelfs recht te hebben. Wat de narcist niet bevalt of uitkomt, wordt genegeerd. Hij creëert op deze manier zijn eigen realiteit.

Hoe verloopt een relatie? Veel vrouwelijke cliënten geven in de praktijk aan dat ze verliefd zijn geworden op hun narcistische partner, omdat ze bedolven werden onder aandacht en attenties. Die persoonlijke aandacht speelt

voorziet in alle aandacht die de narcist nodig heeft in vorm van: " beroemdheid, aanzien, bekendheid (buitenwereld) en aanbidding, vleierij, bijval". Dit is voor narcisten noodzakelijk. De zorgvuldig opgebouwde façade moet bevestigd worden als voorwaarde om te kunnen leven. Alleen daarmee zijn ze bezig. Wanneer de ander daar niet aan voldoet, voelen ze zich aangevalen door de ander.

Als er een einde gekomen is aan een relatie, neemt de narcist geen enkele verantwoordelijkheid voor hetgeen is aangericht. Bovendien zal hij of zij de ander ten opzichte van de buitenwereld zwart maken. De narcistische persoonlijkheid doet zich dan voor als het slachtoffer en alles is hem of haar aangedaan.

Van de voorzitter



De kopijdatum is er weer, dus zetten we ons aan een nieuwe 'Van de voorzitter'. En dat doen we met vreugde, want ons blad is er immers voor de onderlinge contacten. Zo heel graag willen we even 'binnenwippen' om te horen hoe het gaat, om te vertellen hoe het met het Landelijk Bestuur en de regio's gaat.

Website

In de eerste plaats vestigen we de aandacht op onze nieuwe website. We hadden gedacht dat die per 1 juli jl. online kon gaan, maar door allerlei vertragende omstandigheden wordt dat 1 september D.V. Wat we tot nu toe gezien hebben, is de moeite waard en we verwachten dat jullie, als leden en belangstellenden, de site ook mooi zullen vinden. NO3 te Elspeet is bezig met een mooi project, echt waar! Laat het gerust horen wat jullie er van vinden.

Regio's

Vorige keer schreven we iets over de mogelijke start van een nieuwe regio, namelijk regio Twente. Op 25 mei jl. mocht ik een inleiding houden over het thema: 'Wat kunnen we betekenen voor onze naaste in een gezin waar psychische zorgen zijn?' Er waren een kleine veertig aanwezigen, waaronder ook drie ambtsdragers. Wat een mooi aantal, zo voor de eerste keer. Op deze

avond gaven zich maar liefst zes aanwezigen op die een nieuw regiobestuur wilden vormen. Inmiddels zijn Annemarie Visser en ondergetekende naar Rijssen getogen om hen te ontmoeten en er is een nieuwe regio met de naam *Twente!* Dat betekent dat we de achtste regio kunnen toevoegen. Wat een voorrecht. Een van de doelstellingen van *Een Handreiking* is de witte vlekken op de kaart te vullen en zo is er weer een witte vlek ingevuld. De nieuwe regiobestuurleden heten we van harte welkom binnen onze Vereniging. Ik herinner aan het openingswoord van de avond waar we elkaar ontmoetten. Het was uit Psalm 127: 'Tevergeefs ...' We zijn in al ons (vrijwilligers)werk zo afhankelijk van Zijn zegen. We zien uit naar die zegen in jullie werk. Mooi is al te zeggen dat er een heel enthousiaste groep bij elkaar was die bruist van energie om voor *Een Handreiking* aan de slag te gaan.

Wat de andere regio's betreft: elke regio is druk bezig met de organisatie van de avonden in het najaar. Op onze site zien we de avonden staan en iedereen is weer hartelijk welkom om de avonden met mooie, leerzame thema's te bezoeken. En neem gerust anderen mee!

Avond over suïcide

Inmiddels zijn we druk bezig met de

voorbereiding van de derde avond voor nabestaanden van hen die door suïcide om het leven kwamen. Deze avond wordt georganiseerd op D.V. 26 oktober in het zuidwesten van Nederland. Wilt u als nabestaanden deze avond bezoeken, dan kunt u zich opgeven via info@eenhandreiking.nl. Daarna krijgt iedereen die zich aanmeldt een e-mail met meer informatie. We zijn Ds. D.E. van de Kieft zeer dankbaar dat hij een derde avond met de doelgroep wil houden. Tevens spreekt hij op de tweede ambtsdragersbijeenkomst op 21 maart 2024 in 's-Gravenpolder.

We melden dat nu al omdat we weten dat de agenda's van ambtsdragers zo snel zijn ingevuld.

Landelijk Dag

We nodigen jullie alvast van harte uit voor de Landelijk dag op zaterdag 18 november. Vorig jaar waren we echt blij dat er zoveel waren en het zou heel fijn zijn om elkaar weer te ontmoeten op onze 'familiedag'. De spreker van deze dag is mw. Joke van Nieuw Amerongen-Meeuse die zal spreken over 'Psyche en geloof' (is nog een werktitel). Nadere gegevens krijgen we nog thuis via ons secretariaat en... houdt ook de site in de gaten. We zijn heel blij dat mw. Van Nieuw Amerongen voor ons wil spreken, want zij weet over dit thema heel veel. Het thema gaat ook ons allen erg aan, dus we zien er naar uit.

Tenslotte ...

We zitten nu al in de zomer als we deze kopij schrijven. Onlangs waren we als Landelijk Bestuur bij elkaar in

Renswoude, bij Marianne Linge thuis. Als openingswoord koos ik toen: '*Hoe lang zal uw reis wezen?*' (Nehemia 2). Wat een indringende vraag! We spreken in deze periode zoveel over reizen en trekken, maar de Heere spreekt over de reis naar de eeuwigheid. Hoe lang zal die reis wezen? Zestig, zeventig, tachtig jaar? Of zestien? Twintig? Niemand die het weet dan God alleen. Maar een nog veel belangrijker vraag is: hoe zal het einde van onze reis zijn? Zal het dan vrede zijn? Of een eeuwig van God gescheiden? Ja zeker, als we zien wat we verdienen, dan wacht ons niets anders dan het laatste. Maar er is nog genadetijd en Hij deelt nog genade uit! Aan zondaren die alleen uit genade zalig kunnen worden.

We weten dat er veel *zorgen* zijn op het ogenblik in onze Vereniging. Er zijn in alle regio's zorgen te noemen, ook in de besturen. Ernstige boodschappen kwamen onverwachts binnen en wat doet dat veel met je. In de gezinnen zijn veel lichamelijke en psychische zorgen en dan weten wij nog maar een topje! Dat bepaalt ons zo nadrukkelijk bij het broze van ons leven. We leven maar even. En dan? Laat die vraag ons maar bezig houden. We kennen het verhaal wel van de echoput: wie roept '*leven*' krijgt de echo terug: 'even...' Als je roept '*sterven*' luidt de echo 'erven'. Dat is het uitzicht voor allen die Hem vrezen, vaak zo bestreden, dat wel. Maar toch zingt Asaf: 'Hij is mijn Rots, mijn Deel in eeuwigheid'. Wat zullen we elkaar anders toewensen?

Hartelijke groet vanuit Uddel
W. Visser

Aankondiging landelijke dag

Het duurt nog even, maar de voorbereidingen zijn al weer in volle gang. Op zaterdag **18 november** 2023 D.V. staat onze landelijke dag gepland.

Spreker van deze dag zal zijn:

Mevr. Joke van Nieuw Amerongen-Meeuse,
arts en gezondheidswetenschapper en onlangs gepromoveerd
op een onderzoek naar aandacht voor religie in de GGZ.

Zij zal met ons nadenken over het thema
‘Geloof bij psychische problemen: strijd of houvast?’

Naast de lezingen en vragenbespreking zullen we ook onze
jaarvergadering houden. En uiteraard is er veel ruimte voor onderling
contact. De dag wordt gehouden in het Driestarcollege, gebouw Zeta.

Verdere informatie krijgt u per post toegestuurd of kunt u vinden
op onze website www.eenhandreiking.nl.

Reserveert u de datum alvast in uw agenda?
We zien uit naar uw komst!



Regio-avonden

Betuwe

Datum: 17 oktober 2023
Tijd: 19.45 – 21.45 uur
Thema: nog niet bekend
Spreker: nog niet bekend
Plaats: kerk Ger. Gem. Geldermalsen

Hart van Holland

Datum: 24 oktober 2023
Tijd: 19.45 – 21.45 uur
Thema: Verlieservaring rond diagnose
Spreker: Mw. A. de Jong
Plaats: Graaf Jan van Nassauschool, Steynpad 1, Gouda

Noord

Datum: 26 oktober 2023
Tijd: 19.45 – 22.00 uur
Thema: Dwangstoornissen
Spreker: Ewoud de Jong
Plaats: De Leerkamer, Kerklaan 6 te Staphorst

Veluwe

Datum: 26 oktober 2023
Tijd: 19.45 – 22.00 uur (inloop vanaf 19.15)
Thema: Narcisme
Spreker: Nathan van de Velde en Arthur Hegger
Plaats: Oenenburgkerk, Vlierweg 79, Nunspeet

Zeeland

Datum: 05 oktober 2023
Tijd: 19.45 – 21.45 uur
Thema: Burn-out
Spreker: ds. J. de Kok
Plaats: Elimkerk, Langeweg 61, 's-Gravenpolder



Gedicht

Volgen

Leer mij volgen, niet alleen
als het pad begaanbaar is.
Leer mij volgen, waar ook heen;
zelfs in pijn en droefenis.

Ook als Gij op wegen bracht
die 'k tevoren heel niet wist.
En vergeef mij als ik dacht:
'Heeft mijn God Zich niet vergist?'

't Pad dat 'k gaan moet, is zo krom.
'k Zou zo graag een rechte gaan.
Heere 'k ben zo blind en dom,
doe mij toch Uw Woord verstaan!

't Woord, waarin Gij tot mij zegt:
'Houd op Mij uw oog gericht;
Ik maak kromme wegen recht
en de duisternis tot licht.'

Heere Jezus, U toch ging
't zwaarste en het diepste pad.
'k Zie weer in verwondering
hoe U mij hebt liefgehad!

'k Wil U volgen. O mijn God;
maak mij stil en houd mij klein.
Krom wordt recht, o zalig lot,
als ik straks bij U mag zijn...!



Oude Holleweg 32-A
3927 CL Renswoude

T 0577 41 37 11

M 06 51 74 49 46

E info@eenhandreiking.nl

I www.eenhandreiking.nl