



MIND

Narcisme in je omgeving

Wanneer je een familielid, vriend(in) of partner hebt met een narcistische persoonlijkheidsstoornis, kan dat erg ingrijpend zijn. Voor je naaste, maar ook voor jou. In deze flyer lees je tips om met je naaste met deze aandoening om te gaan. Maar eerst vertellen we je er meer over. Want wat houdt een narcistische persoonlijkheidsstoornis eigenlijk in?

Narcissus is een figuur uit de Griekse mythologie; een mooie jongen. Hij werd verliefd op zijn weerspiegeling in het water van een vijver, verliefd op zijn eigen schoonheid en jeugd. Zijn eigen spiegelbeeld slokte hem zo op, dat hij voor niets anders meer oog had. Het lukte hem niet meer om weg te komen bij zijn spiegelbeeld en hij kwijnde weg bij het water. Het enige wat van hem overbleef was een bloem: de narcis.

We kennen bijna allemaal wel iemand die zichzelf erg bijzonder vindt. Misschien overdrijft die persoon graag zijn of haar prestaties. Hij of zij beschouwt zichzelf als anders dan anderen en verwacht een speciale behandeling. Bij iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis zijn deze neigingen extreem. Iemand met deze stoornis heeft een opgeblazen gevoel van eigen belangrijkheid en behoefte aan grote bewondering van anderen. Tegelijkertijd heeft hij of zij problemen met het zich verplaatsen in en rekening houden met de behoeften of gevoelens van anderen. Kritiek is vaak moeilijk te verdragen: de persoon ontvlamt dan in woede, of doet juist net alsof het niets uitmaakt. Relationele problemen, problemen op het werk, afwijzing en verlies zijn veelvoorkomende gevolgen van het gedrag van iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis. Daarnaast zijn mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis gevoelig voor [depressie](#).

Een narcistische persoonlijkheidsstoornis kan per persoon anders tot uiting komen. Een psychiater of psycholoog moet de diagnose stellen. Belangrijk hierbij is dat de persoon voldoet aan minstens vijf kenmerken die op de stoornis kunnen wijzen. Je leest meer over deze kenmerken op onze [website](#).

TIPS

Motiveer je naaste om hulp te zoeken. Je naaste aanraden om in behandeling te gaan valt waarschijnlijk in verkeerde aarde, omdat mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis meestal niet het idee hebben dat de problemen in hun leven door henzelf veroorzaakt worden. Maak je naaste duidelijk welke voordelen hij of zij uit therapie zou kunnen halen: misschien kunnen bijvoorbeeld sociale problemen of klachten van somberheid uit de weg worden geruimd. Door je naaste te laten focussen op de voordelen die therapie kan opleveren, raakt hij of zij mogelijk toch gemotiveerd om hulp te zoeken. Het werkt bij iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis waarschijnlijk averechts om te benoemen wat jij vindt dat er mis is met hem of haar of wat hij of zij in jouw ogen verkeerd doet.

Bewaak je eigen grenzen

Iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis is geneigd zijn of haar eigen belangen voor die van jou te

stellen. Daarbij is de kans groot dat hij of zij geen rekening houdt met jouw gevoelens en behoeften. In gesprekken is je naaste meestal het onderwerp, hij of zij heeft maar weinig aandacht voor wat er in jou om gaat. Stel duidelijke grenzen voor jezelf: hoeveel aandacht of bevestiging wil ik geven? Op welk moment wordt het mij teveel en wil ik niet langer alleen maar met de ander bezig zijn? Stel voor jezelf vast wat jij toelaatbaar vindt en zorg er op een vriendelijke, maar duidelijke manier voor dat je naaste deze grenzen niet overschrijdt. Meer tips over het bewaken van grenzen lees je op onze website.

Verzamel informatie over de stoornis

Kennis over een narcistische persoonlijkheidsstoornis zal je onder meer helpen om met uitbarstingen, gevoelens van frustratie en andere emotionele reacties van je naaste om te gaan. Je kunt gaan herkennen wat aanleidingen zijn voor je naaste om emotioneel te reageren. Zijn situaties of aanleidingen die veel stress oproepen bij je naaste ook te voorkomen? Of misschien kun je je naaste voorbereiden op stressvolle situaties, wat mogelijk druk wegneemt voor hem of haar. Houd hierbij wel altijd jezelf in acht: voorkom dat je niet over je eigen grenzen heen gaat. Het is erg belangrijk dat je ervoor zorgt dat je je niet op een ongezonde manier aan gaat passen aan het irrationele gedrag van je familielid, vriend(in) of partner.

Raak bekend met de symptomen

Omgaan met iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis kan een grote uitdaging zijn. Iemand met deze aandoening ziet anderen vaak als minderwaardig, wat een inbreuk kan zijn op jouw eigenwaarde. Zorg ervoor dat je goed voor ogen hebt wat de kenmerken van de stoornis zijn, zodat je het gedrag van je naaste in perspectief kunt plaatsen. Je zult beter in staat zijn om gedragspatronen van je naaste te herkennen. Daarnaast kan het fijn zijn om in te zien dat bepaald gedrag onderdeel uitmaakt van de stoornis. Je kunt storend gedrag makkelijker plaatsen en realiseren dat dit niet met jou persoonlijk te maken heeft, maar bij de ander hoort.

Vind steun voor jezelf

Als je het lastig vindt om met je naaste met deze stoornis om te gaan, en je hierdoor ook bijvoorbeeld vaak stress of somberheid ervaart, is het verstandig om ook steun voor jezelf te zoeken. Je kunt bijvoorbeeld praten met mensen in je omgeving. Als je meer steun nodig hebt, kan je huisarts je ook helpen bij het vinden van passende hulp. Gesprekken met een psycholoog bijvoorbeeld kunnen je inzichten en handvatten bieden. Uiteindelijk kun je niet je naaste veranderen, maar wel de manier waarop jij met je naaste omgaat en hoe jij je grenzen bewaakt.

Advies of hulp nodig? Wij staan voor je klaar.

Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn [MIND Korrelatie](https://www.mindkorrelatie.nl). Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 - 21.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

Meer informatie over narcisme?

www.wijzijnmind.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

Telefoon 033 - 303 23 33
Email info@wijzijnmind.nl

**Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen**

Steun ons

**Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000**