

Inleiding voor ambtsdragers op 4 september 2025

Hierbij vindt u de grote lijn van de inleiding. Nog hartelijk dank voor uw komst en ik hoop dat we u iets hebben mogen aanreiken waarmee u iets kunt. Ik hoop dat dit moeilijke onderwerp op de agenda verschijnt van uw vergaderingen. Er is zoveel grote nood! We mogen daar niet langer voor weg-kijken, toch?

Van harte sterkte in al uw ambtelijke arbeid in de gemeenten en we vragen met u mee of de Heere die arbeid Zelf wil zegenen. Ook persoonlijk veel sterkte!

Narcisme: wat is het nu echt?

!. Wil beginnen met voorbeeld als intro, over Wilma

2. Als mens houden we er van – helaas - graag in hokjes (dat is wel zo makkelijk voor ons brein). Dat is onder andere de reden dat we soms te snel een label op iemand drukken. Soms met alle gevolgen van dien. (Zijn we in de kerk ook goed in ...)

Zo is narcisme een woord dat de laatste jaren erg veel wordt besproken (VB: de avonden over narcisme in Nunspeet (150 en 250 bezoekers) en symposium in nwoerden (224 deelnemers). Of het nu gaat over een (ex-) vrouw of man, een lastige collega die alleen maar aan zichzelf denkt of een ambtsdrager die in een

kerkenraad voor veel problemen zorgt, zowel in de gemeente als in de kerkenraad zelf.

Wat veel mensen niet weten, is dat narcisme geen eenduidige persoonlijkheidsstoornis is, maar het is een stoornis die zich uit in meerdere vormen. Ieder met een eigen dynamiek en een andere impact op de mensen eromheen. Hoe zit dat precies? En hoe herken je de verschillende typen? Ik wil ze kort langslopen:

De verschillende soorten narcisme

Nog een paar vooropmerkingen:

Het blijkt namelijk uit onderzoek dat er maar liefst acht (!) verschillende soorten narcisten bestaan, en iedere vorm heeft zijn eigen kenmerken en gedragingen. Dat maakt het soms lastig te herkennen, zeker als het zich vermomt als charmant, zorgzaam of overtuigend gedrag en – laten we eerlijk zijn: zo zijn vaak de eerste contacten met een narcist.

Daarnaast is niet elke narcist ook echt iemand met een klinische stoornis, sommigen vertonen bijvoorbeeld vooral narcistische trekjes. (hebben we wellicht allemaal?) Dat maakt het nóg te verwarrender: hoe weet je met wie je te maken hebt?

Narcisme is een spectrum

De Amerikaanse klinisch psycholoog Ramani Durvasula legt in haar boek *Bescherm jezelf tegen narcisme* &

gaslighting uit dat narcisme niet zo zwart-wit is. “Aan de mildere kant heb je de oppervlakkige narcisten. Zij zitten opgesloten in een altijddurende en emotioneel onderontwikkelde adolescentie, wat vervelend kan zijn, maar niet per se schadelijk is. Aan de ernstige kant kom je gevoelloosheid, uitbuiting, wreedheid, wraakzucht, dominantie en zelfs fysiek, seksueel, psychologisch of verbaal geweld tegen, wat angstaanjagend en traumatisch kan zijn,” schrijft de psycholoog in haar boek.

Nu de verschillende vormen van narcisme

Openlijk narcisme. Dit is de bekendste vorm van narcisme: iemand die zichzelf geweldig vindt, veel aandacht nodig heeft, domineert in gesprekken en anderen vaak klein maakt. Charismatisch aan de buitenkant, maar erg kritisch en kil vanbinnen. Een vrouw zei tegen me: Mijn man is een feest van buiten, maar van binnen een beest!

Verborgen narcisme. Deze vorm is minder zichtbaar, maar net zo schadelijk of nog schadelijker!! Deze persoon stelt zich slachtofferachtig op, zoekt bevestiging door afhankelijkheid of manipulatie en kan heel slecht tegen kritiek. De uitwerking op anderen is vaak verwarrend en kapotmakend! Heb ik zelf meegemaakt en ik ben erdoor totaal stukgeraakt...
(EMDR)

Relationeel narcisme. Draait om controle hebben in relaties. Dit type narcist manipuleert emoties, wekt schuldgevoel op en beperkt de autonomie van de ander. Vaak herken je het pas als je emotioneel uitgeput raakt. Zie INTRO lezing bij Wilma.....

Geestelijk/spiritueel narcisme. Dit type gebruikt geestelijke kennis om zich beter en verheven boven anderen te voelen. Dit type narcist gebruikt geestelijke bevinding als machtsmiddel, niet als pad naar verbinding.

Somatisch narcisme. Deze vorm draait om uiterlijk en lichaam. Denk dan aan obsessieve focus op schoonheid,(pronken met je vrouw), gezondheid of fysieke prestaties. Vaak speelt er onderhuids veel onzekerheid, verpakt in een perfect plaatje. Zal Jolanda iets over vertellen.

Cerebraal narcisme. Gebaseerd op intellectuele superioriteit. Deze persoon vindt zichzelf intelligenter dan anderen, praat neerbuigend en gebruikt kennis als wapen om anderen te domineren.

Maatschappelijk narcisme. Deze narcist richt zich op status, macht of invloed binnen een groep, gemeente of organisatie. Zo iemand kan zich voordoen als een moreel kompas of inspirerende leider, maar hij streeft vooral eigenbelang na.

Kwaadaardig narcisme. Dit is de meest schadelijke vorm. Dit type is namelijk manipulatief, gewetenloos en kan sadistisch gedrag vertonen. Vaak wordt het gecombineerd met antisociale trekken, zoals pesten, gaslighting (Engelse term voor manipuleren, vernederen, kleineren etc) of emotionele en seksuele mishandeling. (porno – wat je ziet uit proberen bij je vrouw)

Waarom is het belangrijk om dit te weten?

Als je als ambtsdrager begrijpt met welk type narcisme je te maken hebt, kun je met die kennis ook beter een diagnose stellen, als ik het zo noemen mag, want natuurlijk stellen wij geen uiteindelijke diagnose. (DSM – classificatie) Zeker bij verborgen narcisme zijn de signalen heel subtiel. Het slachtoffer raakt langzaam uitgeput of onzeker zonder precies te weten waarom. In relaties (in huwelijk, werk óf familie) kan dat een geweldig grote impact hebben op het mentale, lichamelijke welzijn. Voor je het weet heeft een verborgen of geestelijke narcist je in hun greep.

Door te weten welke verschillende vormen van narcisme er bestaan, kun je het dus makkelijker herkennen, maar ook beter inschatten wanneer er grenzen gesteld moeten worden en er hulp gezocht moet worden.

Om het gedrag nog wat concreter te maken noem ik nog een paar kenmerkende dingen voor u op:

- 1. Mensen met narcisme zijn ervan overtuigd dat zij meer ‘bijzonder’ zijn dan andere mensen. Dit laten zij ook graag aan anderen merken.**
- 2. Iemand met een narcistische persoonlijkheidsstoornis wil constant bewonderd worden. Hij of zij geniet daar enorm van.**
- 3. Gebrek aan empathie.**
- 4. Gespeeld charmant zijn**
- 5. Verslaafd aan aandacht krijgen,**
- 6. Agressief gedrag vertonen**
- 7. Gebrek aan emoties**
- 8. Een groot ego,**
- 9. Macht willen hebben**
- 10. Gebrek aan berouw of schuldgevoelens**
- 11. Extreem jaloers zijn**

Is narcisme erfelijk?

Narcisme is deels erfelijk. Dit betekent niet automatisch dat iemand met een narcistische vader of moeder ook meteen een narcistische persoonlijkheidsstoornis ontwikkelt. Opvoeding en omgevingsfactoren spelen namelijk ook een rol. Ook kan een traumatische gebeurtenis de oorzaak zijn van het ontwikkelen van narcisme. Maar uit alle contacten die ik nu heb, blijkt me dat er mensen soms vechten

tegen de narcistische trekken die ze bij zichzelf waarnemen (VB man in Nunspeet: zei in de zaal: ik vecht 24/7 om niet te worden als mijn vader!)

Omgaan met narcisme

Wat in het algemeen geldt voor alle mensen met narcisme, is dat ze in hun leven (vroeger of later) te maken krijgen met problemen in intieme relaties zoals het huwelijk. Maar ook op hun werk of kerkenraadswork. Hun grootse plannen worden dan niet waargemaakt of de slachtoffers hebben zoveel last van het egocentrische en (subtiel) manipulerend gedrag. Echtgenoten en kinderen van iemand met narcisme voelen zich daarnaast vaak niet gehoord en gesteund, krijgen zelf weinig ruimte om eigen ideeën te ontplooien of krijgen soms zelfs met agressie te maken. Het gaat sluipender wijs en daarom is het zo vals, zo listig (vb van kikker – vrouwen merken het niet omdat het zo langzamerhand gaat, steeds erger gedrag!)

Als de narcist gaat merken dat hun gedrag wordt opgemerkt en benoemd, dan gaat hun ‘buitenwereld’ scheuren vertonen en lijkt die mooie buitenkant op springen te staan. Dan komt juist die onzekere en minderwaardige kant van de dader in beeld. Angst, somberheid en depressies liggen bij zo’n narcist dan op de loer. Wanneer dat gebeurt, is de kans het grootst dat

iemand zichzelf voor een behandeling aanmeldt. Eerder zal dit niet snel gebeuren, dan ligt de 'last' vooral bij mensen uit zijn of haar omgeving. Nee, het is heel moeilijk narcisten in de behandelkamer te krijgen. Juist omdat *hun geweten zo slecht is ontwikkeld* blijven ze vasthouden aan opmerkingen als: 'Ik mankeer niets. Jij – inderdaad ja! - moet in de hulpverlening. Ik zou willen dat je dat z.s.m. doet, jij hebt het nodig!' En *als* ze al meegaan naar de hulpverlening en de hulpverlener uit kritisch opmerkingen over het gedrag, is het de laatste keer dat hij bij de hulpverlener is geweest!

Voor kerkenraden is dit zo moeilijk om met zulke mensen pastorale gesprekken te hebben. De narcist draait elk verhaal precies 180 graden om! Wie moet je dan geloven? Ik ken veel vrouwen inmiddels die zich enorm bezeerd weten door hun kerkenraad. Omdat ze na jarenlang vechten ten onder gaan en dan soms moeten vertrekken vanwege de veiligheid van kinderen en zichzelf. En... dan soms toch een vorm van censuur over zich heen krijgen en wat doet dat ontzaglijk zeer. Wat past ons een luisterend oor, een bewogen hart en kennis van zaken. Dat bid ik u van harte toe.

Wim

Ps: Wat we naderhand nog even besproken:

- 1. U kunt lid worden van Een Handreiking, 20 euro per jaar. Dat kunt u doen op de site van Een Handreiking, onder de knop lid worden. Van dit geld kunnen we de avonden organiseren (in elke regio 2 avonden per jaar), verschillende symposia, een aantal lotgenotengroepen. Ik heb dit niet verteld, maar in het najaar begint er een lotgenotengroep narcisme in de regio Betuwe. Spreekt u slachtoffers, laat ze zich aanmelden via info@eenhandreiking.nl. Verder krijgt u 4 keer per jaar een prachtig ledennummer.**
- 2. Ook als kerkenraad kunt u lid worden.**
- 3. Het zou heel fijn zijn als er van elke kerkenraad ook aanwezig zijn bij de regiobijeenkomsten. Echt: dat wordt door de aanwezigen zeer gewaardeerd. Dat horen we steeds terug. 9 oktober is er weer een avond in 's Gravenpolder, echt een onderwerp voor ambtsdragers ook.**
- 4. U kunt in uw gemeente ook avonden beleggen rondom alle psychische problemen. Wij verzorgen graag de avonden. Neem dan contact op met mij: wvisser56@kpnmail.nl**
- 5. Het zou echt ook heel fijn zijn dat de diaconieën ons werk steunen met een jaarlijkse gift. Zou dat kunnen?**
- 6. Het belangrijkste heb ik nog niet gezegd: Het is een zegen dat er ook ambtsdragers zijn die de**

psychische noden in hun ambtelijke gebeden steeds blijven benoemen. Dat doet de mensen zo ontzettend goed: ‘Ze hebben aandacht voor onze noden en dragen ons ook de Heere op’. Mag ik u er, met schroom in mij, vragen om deze noden ook te benoemen in het ‘ gemeenschappelijk gebed’? Ik weet het: er is vaak al zoveel wat aandacht behoeft, maar namens onze leden vraag ik het met ernst.

7. Op DV 15 november is er in Gouda onze Landelijke Dag waar gesproken zal worden over ‘Trauma’s in het persoonlijk leven’. Het zou me persoonlijk erg goed doen als er van jullie kant ook aanwezig waren. Zou u dat een keer willen doen? Volg de advertenties in het RD en ook onze site.

Van harte nogmaals : een persoonlijke zegen en daarnaast ook ambtelijk alles toegewenst wat nodig is.

Wim