



Bijlage bij artikel “Narcisme en hooggevoeligheid (HSP) – de
onzichtbare wond van trauma”

Checklist – Vroege waarschuwingssignalen narcistisch gedrag

► Rode vlaggen in de kennismakingsfase

Tempo van de relatie

- ☐ Praat binnen 1-3 weken al over een gemeenschappelijke toekomst.
- ☐ Gebruikt woorden als “voor altijd”, “tweelingziel”, “zoals jij heb ik nog nooit ontmoet”.
- ☐ Wil snel exclusiviteit en commitment.
- ☐ Dringt aan op snelle beslissingen (samenwonen, financiële verplichtingen).
- ☐ Zegt dat “echte liefde geen tijd nodig heeft”.

Love bombing signalen

- ☐ Overstelt je met complimenten die te perfect aanvoelen.
- ☐ Constant contact zoeken (texting, bellen, social media).
- ☐ Overdreven romantische gebaren (dagelijks bloemen, dure cadeaus).
- ☐ Claimt je na korte tijd volledig te “begrijpen”.
- ☐ Spiegelt je interesses en waarden tot in perfectie.

► Gedrag patronen die opvallen

Empathie en emoties:

- ☐ Toont weinig interesse in jouw emoties behalve als het hem of haar raakt.
- ☐ Reageert geïrriteerd op je emotionele behoeften.
- ☐ Kan niet oprecht sorry zeggen.
- ☐ Draait elk conflict om naar wat jij fout doet.
- ☐ Minimaliseert je pijn (“stel je niet zo aan”, “je reageert overdreven”).

Controle en grenzen

- ☐ Respecteert jouw “nee” niet.
- ☐ Probeert je dagindeling te bepalen.
- ☐ Wil weten waar je bent en met wie.
- ☐ Maakt opmerkingen over je vrienden/familie (“ze begrijpen je niet zoals ik”).
- ☐ Wordt boos als je tijd voor jezelf neemt.

► Specifiek voor HSP'ers – misbruik van jouw gevoeligheid

- ☐ Zegt eerst “ik hou van je gevoeligheid”, maar later “je bent te gevoelig.”
- ☐ Gebruikt je empathie tegen je (“als je echt van me houdt, dan...”).
- ☐ Speelt het slachtoffer als je grenzen stelt.
- ☐ Zegt dat anderen je “niet begrijpen” zoals hij of zij doet.
- ☐ Maakt je gevoeligheid belachelijk in het bijzijn van anderen.

Isolatietechnieken

- ☐ Moedigt je aan minder tijd met vrienden door te brengen.
- ☐ Toont jaloezie naar je andere relaties.
- ☐ Creëert drama rond sociale evenementen.
- ☐ Suggereert dat je familie/vrienden slecht voor je zijn.
- ☐ Wil je volledige aandacht en tijd.

► Jouw eigen reacties als waarschuwing – lichamelijke signalen

- ☐ Je voelt je gespannen of angstig in hun aanwezigheid.
- ☐ Je krijgt hoofdpijn of maagpijn na conflicten.
- ☐ Je slaapt slechter sinds de relatie.
- ☐ Je voelt je uitgeput na tijd samen.
- ☐ Je intuïtie zegt dat er “iets niet klopt”.

Emotionele signalen

- ☐ Je begint te twijfelen aan je eigen waarneming.
- ☐ Je excuseert je constant voor normale behoeften.
- ☐ Je voelt je schuldig als je “nee” zegt.
- ☐ Je bent je eigen mening kwijt.
- ☐ Je voelt je verward na gesprekken.

✓ Gezonde relatie kenmerken (ter vergelijking) – wat je wel mag verwachten in een gelijkwaardige relatie

- ☐ Respecteert je grenzen vanaf het begin.
- ☐ Neemt tijd om je echt te leren kennen.
- ☐ Moedigt je relaties met anderen aan.
- ☐ Kan oprecht sorry zeggen en gedrag aanpassen.
- ☐ Waardeert je gevoeligheid zonder deze uit te buiten.
- ☐ Geeft je ruimte voor eigen interesses en groei.
- ☐ Communiceert open over eigen onvolkomenheden.
- ☐ Respecteert jouw “nee” zonder discussie.

📅 Actieplan bij rode vlaggen

Bij 1-3 rode vlaggen:

- Bespreek je zorgen met een vertrouwd persoon.
- Stel bewust grenzen en observeer de reactie.
- Vertraag de relatie en neem meer tijd.

Bij 4-7 rode vlaggen:

- Zoek professioneel advies.
- Houd contact met je sociale steunnetwerk.
- Documenteer gedragingen die je zorgen baren.

Bij 8+ rode vlaggen:

- Zoek onmiddellijk professionele hulp.
- Maak een veiligheidsplan (overleg dit nooit met de narcist).
- Overweeg de relatie te beëindigen (doe dit onder begeleiding van een professional en nooit ‘samen’ met de narcist).

Wil je met iemand praten:

- De Luisterlijn 088-0767-000 of Tele-onthaal in België 106.

Heb je dringend hulp nodig:

- Bel je huisartsenpost op het bij je bekende telefoonnummer.
 - Nationale hulplijn huiselijk geweld: 0800-2000.
 - Slachtofferhulp Nederland: 0900-0101.
-

Dit is een bijlage bij het artikel “Narcisme en hooggevoeligheid (HSP) – de onzichtbare wond van trauma”