

INHOUD

Voorwoord	7
1. Alles wat je over narcisme moet weten	
Wat is narcisme?	11
De narcistische persoonlijkheidsstoornis volgens de DSM-5	13
De oorzaak van narcisme	18
De types narcisten	22
De cyclus van narcistisch misbruik	28
2. Hechtingsstijlen	
De invloed van hechtingsstijlen op de ontwikkeling van kinderen	32
De ambivalente of onveilige hechtingsstijl	38
De vermijdende hechtingsstijl	40
De gedesorganiseerde hechtingsstijl	42
De veilige hechtingsstijl	44
Verworven gehechtheid	46
3. De narcistische ouder	
De belangrijkste signalen die wijzen op een narcistische ouder	51
Houdt de narcistische ouder van zijn/haar kind?	58
Zo beïnvloeden narcistische ouders de ontwikkeling van kinderen	63
Ouderverstoting	70
Triangulatie binnen het gezin	75
Gaslighting binnen het gezin	80
Co-ouderschap met een narcistische ouder	90
Veerkracht opbouwen tegen de narcistische ouder	96
4. De impact op kinderen die opgroeien met een narcistische ouder	
De psychologische impact van narcisme op kinderen	104
Complexe PTSS als gevolg van een narcistische opvoeding	108
Ontwikkelen kinderen die opgroeien met een narcistische ouder narcisme?	114

Hoe narcistisch misbruik de toekomstige relaties van kinderen beïnvloedt	118
De veerkracht van je kind versterken	124
Je kind helpen zich aan de situatie aan te passen	131
Je kind helpen om empathie te ontwikkelen	136

5. Je kind beschermen tegen de gevolgen van scheiding en misbruik

Zo weet je of de narcistische ouder je kind mentaal en emotioneel misbruikt	143
Je kind helpen om de situatie te begrijpen	152
Bijkomende strategieën om je kind nog beter te ondersteunen	156
Dit is wanneer je een therapeut moet inschakelen	159

6. Grenzen stellen

Persoonlijke grenzen stellen	163
Werken grenzen wel voor je narcistische ex?	169
Gezonde grenzen stellen tijdens co-ouderschap met een narcistische ex	171

7. Je leven na de relatie met een narcist

Oude patronen doorbreken	178
Zo word je de gezonde ouder die je kind nodig heeft	182
Gebruik je kind niet om van de narcist te winnen	188
Bewijsmateriaal verzamelen tegen de valse beschuldigingen van je narcistische ex	191
Wees niet bang van de narcistische ouder	199
Grey Rock-methode	203

Dankwoord	210
------------------	-----

Overige werken van de auteur	211
-------------------------------------	-----

Contact met de auteur	214
------------------------------	-----

Geraadpleegde bronnen	215
------------------------------	-----