
Anita Brinkerink

Je denkt dat je liefde geeft. Maar je probeert liefde te verdienen.

Wat ik de afgelopen jaren leerde
over codependentie

Een boekje om
codependentie te
herkennen,
begrijpen en doorbreken.



Inhoud

- Voorwoord: Mijn verhaal van verstriking naar vrijheid
- Wat is codependentie?
- Hoe herken je codependentie?
- Waarom ontstaat codependentie?
- Wat zijn de gevolgen van codependentie?
- Hoe doorbreek je codependentie?
- Codependentie is een overlevingsmechanisme
- Het effect op je zenuwstelsel en je gevoel van veiligheid
- Je moeder kon het niet geven, nu mag jij het jezelf geven
- De dynamiek van codependentie en narcisme
- Bindingsangst en het verliezen van jezelf
- Loslaten is liefhebben - ook van jezelf
- Slotwoord

Mijn verhaal van verstriking naar vrijheid

Jarenlang waren mijn (werk)relaties vol dynamiek en kostten enorm veel energie. Ik begreep niet waarom. Liefde betekende voor mij mezelf wegcijferen, hard werken en opgaan in de ander. Maar juist dat maakte alles moeilijker, verwarrender. Ik voelde me vaak onbegrepen en overbelast.

Pas later ontdekte ik dat ik codependent gedrag vertoonde: ik was overdreven loyaal en flexibel, niet uit liefde, maar uit een diepgewortelde behoefte om mezelf goed te voelen in de ogen van anderen. Deze codependentie stond gezonde (werk)relaties in de weg en maakte me afhankelijk.

Oefening: Reflectie op je relaties

Schrijf drie situaties op waarin jij je bent verloren in een relatie. Welke behoefte probeerde je te vervullen? Wat voelde je daarna? Neem even de tijd om dit zonder oordeel te onderzoeken.

Wat is codependentie?

Codependentie is een ingewikkeld woord dat eigenlijk gaat over een manier waarop je in relaties functioneert die je niet helpt, maar juist pijn doet. Het betekent dat je zo gewend bent geraakt om voor een ander te zorgen en te pleasen, dat je jezelf steeds meer verliest. Je denkt constant aan wat de ander nodig heeft, hoe je die ander gelukkig kunt maken, en je eigen wensen en gevoelens verdwijnen steeds meer naar de achtergrond.

Stel je voor: je bent altijd bezig met wat jouw partner, vriend(in) of ouder nodig heeft. Je voelt je verantwoordelijk voor hun geluk en problemen, alsof het jouw taak is om alles voor hen op te lossen. Misschien durf je je boosheid of verdriet niet te laten zien, omdat je bang bent dat je dan niet meer geliefd wordt. Dit is codependentie.

Het is belangrijk om te weten dat codependentie ontstaat vanuit een plek van liefde en zorgzaamheid. Je wilt er zijn voor de mensen om je heen, maar je hebt geleerd dat je eigen behoeften er niet toe doen. Vaak groeit dit mee vanuit een gezin waarin grenzen niet duidelijk waren, waar emoties niet werden erkend, of waar je constant moest zorgen om de rust te bewaren.

Herken jij jezelf hierin? Voel je je vaak moe, oververantwoordelijk, en vergeet je jezelf? Dan kan codependentie een rol spelen in jouw leven.

Quote: "Liefde voor jezelf is het begin van een levenslange romance."- Oscar Wilde

Hoe herken je codependentie?

Codependentie uit zich op verschillende manieren. Misschien herken je sommige van deze signalen:

- Je voelt je verantwoordelijk voor het geluk van anderen, alsof jij hun emoties moet fixen.
- Je stelt je eigen wensen en grenzen niet, omdat je bang bent om de ander teleur te stellen.
- Je voelt je vaak schuldig als je 'nee' zegt of voor jezelf kiest.
- Je zoekt constant bevestiging en goedkeuring van anderen om je waarde te voelen.

Deze patronen kunnen ervoor zorgen dat je in relaties ontevreden bent, je opgebrand voelt en soms zelfs ongelukkig of depressief wordt, zonder dat je precies weet waarom.

- Je bent bang voor conflicten, en probeert ze koste wat kost te vermijden.
- Je verliest jezelf in relaties, omdat je steeds meer geeft dan je terugkrijgt.
- Je piekert veel over wat de ander denkt of voelt en je raakt erdoor uitgeput.

Deze patronen kunnen ervoor zorgen dat je in relaties ontevreden bent, je opgebrand voelt en soms zelfs ongelukkig of depressief wordt, zonder dat je precies weet waarom.

Quote: "Ik ben waardevol ook als ik 'nee' zeg."

Waarom ontstaat codependentie?

Codependentie heeft vaak te maken met de manier waarop je bent opgegroeid. Misschien was er thuis veel stress, onduidelijke regels of weinig ruimte voor jouw eigen emoties. Of misschien heb je te maken gehad met een ouder die emotioneel niet beschikbaar was, verslaafd was, of die jou onbewust de boodschap gaf: "Jij moet sterk zijn voor ons beiden."

In zulke situaties leer je onbewust dat jouw behoeften niet belangrijk zijn, en dat jouw overleven afhangt van hoe goed jij voor anderen zorgt. Dit wordt een gewoonte, een patroon dat je later ook in vriendschappen, liefdesrelaties of op het werk meeneemt.

Wat zijn de gevolgen van codependentie?

Langdurige codependentie kan zwaar zijn. Je kunt het volgende ervaren:

- Een laag zelfbeeld: je weet eigenlijk niet meer wat jij zelf wilt.
- Stress en burn-out door altijd “aan” te staan voor anderen.
- Moeite met het aangaan van gezonde, evenwichtige relaties.
- Gevoelens van eenzaamheid, ondanks dat je omringd bent door mensen.
- Moeilijkheden om ‘nee’ te zeggen, waardoor je jezelf voorbij loopt.

Herkenning is de eerste stap naar verandering. Het goede nieuws is: je kunt leren om uit deze patronen te stappen.

Hoe doorbreek je codependentie?

Het doorbreken van codependentie begint bij het opnieuw leren kennen van jezelf. Dit betekent:

- Je eigen grenzen leren voelen en aangeven. Het is oké om 'nee' te zeggen.
- Leren luisteren naar je eigen behoeften en emoties. Jij bent net zo belangrijk als de ander.
- Zelfliefde en zelfzorg oefenen. Kleine stappen om goed voor jezelf te zorgen, zoals rust nemen en jezelf waarderen.
- Bewustwording van je patronen: begrijpen waarom je doet wat je doet helpt om keuzes te maken.
- Zoek steun bij mensen die je begrijpen, of professionele hulp als dat nodig is.

Codependentie is een overlevingsmechanisme

Codependentie is geen stoornis, maar een overlevingsmechanisme. Als kind leerde je je aanpassen, pleasen en jezelf wegcijferen om liefde en veiligheid te krijgen. Je leerde jouw eigen gevoelens niet te vertrouwen. Je raakte verstrikt in een patroon van zelfafwijzing.

“Een kind dat niet goed wordt behandeld, verliest niet zijn liefde voor zijn ouders, maar de liefde voor zichzelf.”

Die beschadiging vormt de basis van codependentie.

Oefening: De kleine jij omarmen

Sluit je ogen en stel je de kleine jij voor die zich ooit onzichtbaar voelde. Zeg tegen haar: “Je was lief, je was echt, je was genoeg.” Schrijf daarna drie kwaliteiten van jezelf op die je nu kunt erkennen.

Het effect op je zenuwstelsel en je gevoel van veiligheid

Je lichaam en zenuwstelsel staan vaak in de overlevingsstand. Vechten, vluchten, bevriezen of pleasen zijn overlevingsstrategieën, geen stoornissen. Symptomen zoals angst, somberheid, paniek zijn signalen dat je systeem overspoeld is.

In plaats van labels, is het tijd om te luisteren naar je lichaam en te leren ontspannen. Herstel de veiligheid in jezelf, zodat je kunt leven in plaats van overleven.

Oefening: Ademhalingsoefening voor veiligheid

Ga rustig zitten. Adem diep in door je neus, houd even vast en adem langzaam uit door je mond. Herhaal dit vijf keer en voel hoe je lichaam ontspant. Herinner jezelf eraan: “Ik ben veilig, hier en nu.”

Je moeder kon het niet geven — nu mag jij het jezelf geven

Onvoorwaardelijke emotionele beschikbaarheid ontbrak misschien in je jeugd. Dat doet pijn, maar jij bent nu volwassen en mag het anders doen. Je kunt leren jezelf de liefde en veiligheid geven die je nooit kreeg.

Kijk eens naar je moeder met compassie, als een vrouw met haar eigen pijn, beperkingen en verleden. Maar word vooral je eigen moeder: bescherm jezelf, troost jezelf, en stel grenzen.

Oefening: Word je eigen moeder

Schrijf een brief aan jezelf waarin je jezelf liefdevol toespreekt zoals een zorgzame moeder zou doen. Lees deze brief regelmatig in de ochtend hardop aan jezelf voor.

De dynamiek van codependentie en narcisme

Vaak voel je je aangetrokken tot mensen die je leegte voeden, zoals narcistische mensen. Jij geeft onvoorwaardelijke bewondering en loyaliteit, waardoor de ander zich machtig voelt. Maar dit is geen gezonde verbinding, het is een valse symbiose die beide kanten beschadigt.

Grenzen stellen is essentieel om deze cyclus te doorbreken en jezelf terug te vinden.

Oefening: Grenzen ontdekken

Schrijf drie situaties op waarin je je ongemakkelijk voelde, maar toch meeging in de ander zijn wensen. Wat had jij kunnen zeggen of doen om jouw grens te bewaken?

Quote: "Het is oké om grenzen te stellen en voor mezelf te kiezen."

Bindingsangst en het verliezen van jezelf

De angst om jezelf te verliezen in een relatie is groot. Misschien voel je je benauwd als het te dichtbij komt. Je leert dan jezelf te pleasen en aan te passen, maar zo raak je verder van jezelf af.

Echte liefde betekent jezelf blijven, ook in verbinding.

Oefening: Jezelf hervinden

Noteer vijf dingen die jij leuk vindt om alleen te doen, zonder iemand erbij. Plan deze activiteiten in je agenda. Herinner jezelf eraan: jij bent compleet zoals je bent.

Loslaten is liefhebben — ook van jezelf

Onvoorwaardelijke liefde betekent niet vasthouden aan wat jou niet dient. Het betekent ruimte geven aan jezelf en anderen om te groeien. Loslaten is een daad van liefde en kracht.

Dit maakt ruimte voor gezonde relaties en innerlijke rust.

Oefening: Loslaten visualisatie

Sluit je ogen en visualiseer dat je een ballon loslaat met alle pijn en verwachtingen die je bij je draagt. Zie hoe deze ballon langzaam opstijgt en verdwijnt in de lucht. Adem uit en voel de ruimte in jezelf.

Slotwoord

Je bent geen spiegel van iemands leegte. Je bent geen pleaser of redder. Je bent een mooi mens dat het waard is om onvoorwaardelijk lief te hebben — door jezelf.

Het pad naar heling begint met een keuze: kies jezelf, kies voor vrijheid, kies voor liefde die jou voedt in plaats van leegzuigt.

Wil je dit samen doen? Mijn gecombineerde sessies: coaching, healing en familie(op)tafelopstellingen helpen je jouw patronen te doorbreken en rust te vinden.

Neem de eerste stap — plan een gratis kennismakingsgesprek via link-coach.nl of mail naar Brinkerink.link@gmail.com

Je bent het waard!