

G.R.O.W.

Magazine

**INTERVIEW
OVER
VRIENDSCHAP**

IK KON HET
NOOIT GOED
GENOEG DOEN

SOON

MASTERCLASS
JE RELATIES
ALS SPIEGEL

**JEZELF
TEGENKOMEN IN
VRIENDSCHAP**

Inhoudsopgave



02

Editorial

03

**Interview ongezonde
vriendschap**

09

**Masterclass
27 februari 2026**

Editorial

De vraag die niemand graag stelt: Wat is jouw aandeel in deze situatie? Confronterend? Ja. Noodzakelijk? Absoluut. Het is niet de eerste keer dat je dit meemaakt. En daarom ben je benieuwd wat er speelt, wat je eraan kunt doen en ook: hoe je dit keer echt een beweging creëert die niet meer te stoppen is. Omdat het doorleefd en verankerd is. Omdat je een transitie hebt dooremaakt.

In GROW Magazine geven we ruimte aan alle moedigen onder ons die het aandurven om stil te staan en te reflecteren.

Wij hanteren drie uitgangspunten:

1. Het gaat niet om schuld

We ontdekken, kijken, onderzoeken. Om ruimte te vinden. Niet om te wijzen.

2. We motiveren om patronen te doorbreken

Als je steeds in vergelijkbare situaties terechtkomt, zit er iets in jou dat daar vatbaar voor is. Een overtuiging. Een angst. Een onvervulde behoefte. We onderzoeken het. Zodat je het kan doorbreken en achter je kunt laten.

3. Van onmacht naar regie

Als iets schuurt en vastloopt, vraagt het aandacht zodat het weer kan bewegen. Een beetje smeerolie kan soms al genoeg zijn. En ja, soms moet de motorkap effe open. Dat geeft zicht.

In dit nummer lees je over een vrouw die 12 jaar vastzat in een ongezonde vriendschap. Ze dacht: "Ik ben niet goed genoeg." Maar niets bleek minder waar.

Welkom bij G.R.O.W.

Debbie



Loskomen uit een ongezonde vriendschap

Tekst: *Debbie Molhuizen**

Jij hebt te maken gehad met een toxische vriendschap die 12 jaar van jouw leven heeft geduurd.

Wanneer is de vriendschap ontstaan?

Nou, inmiddels is dat echt wel 15 jaar geleden. Ik kwam een nieuw groepje meiden tegen bij de sportschool en met één klikte het bijzonder snel. We werden best wel heel hecht in de vriendschap. Die eerste jaren ging dat echt heel leuk en goed. Zij had geen partner en geen kinderen. Dus ik voelde me vanuit een soort... ja, aantrekking... betrokken bij haar leven om het ook aangenaam te maken. Niet altijd alleen maar met partners af te spreken of met kinderen. Ik merkte wel dat dat heel snel als een soort last voelde, dat ik het vervelend vond als zij alleen was, en dat ik dat dan ging invullen. Na een paar jaar kwamen daar scheurtjes in.

Zij claimde mij eigenlijk op alle fronten. Maar ik voelde vooral dat ik dat moest doen, omdat zij alleen was. En dus was het ook mijn verantwoordelijkheid om haar leven aangener te maken.

Ik dacht heel vaak: "Ja, ze bedoelt het niet zo." Maar ik kreeg wel opmerkingen van: "Jij moet dat voor mij doen." Zelfs als ik mijn gezinslid voor liet gaan, kreeg ik te horen: "Oké, dus je laat mij alleen en je weet dat ik het moeilijk heb, maar dat boeit jou niet." En ik voelde dat ook oprecht. Ik voelde oprecht dat ik haar tekort deed en ik voelde alleen maar: ik schiet tekort, ik schiet tekort. En dat werd steeds erger.

Hoe zou je de vriendschap omschrijven?

Ik heb haar weleens gevraagd of ze verliefd op mij was, maar dat was het allemaal niet, van mijn kant ook niet.

Maar van de ene op de andere dag is daar een dusdanige scheur in gekomen dat zij die vriendschap beëindigd heeft. In ging steeds vaker grenzen stellen omdat het niet meer te doen was en toen werd ze een heel ander mens. Ik kreeg te horen dat ik dat allemaal had veroorzaakt. Dat ik degene was die de schuld had. Dat ik degene was waar niet mee om te gaan was. Dat ze zeer teleurgesteld was. En dat ik haar heel veel pijn had gedaan. Dat is eigenlijk jaren zo gebleven, totdat ik in coaching ging. Daar hoorde ik pas voor het eerst over narcisme. Ik had er wel eerder van gehoord, maar voor mij bestond narcisme gelijk aan iemand die het toneel opeist, die iedereen ook aanwijst van "oké, ik bepaal het hier" - zoals nu Trump, heel duidelijk.

En dat gaf zoveel verlichting in mijn systeem. Heel langzaam kon iets... ja, beginnen te ontkiemen: oké, misschien is het niet helemaal mijn schuld.

En hoe is het nu met je?

Ik moet heel bewust steeds zeggen: "nee, ik ga niet meer met haar om, ik wil dat ook niet meer, en ik heb het niet nodig wat zij van mij vindt". Ik weet waar ik vandaan kom, met welke intentie. Maar dat blijft wel een strijd. Wat ook een strijd blijft is dat ik het moeilijk te verdragen vind, dat anderen niet zien wat ik zie en wat ik heb meegemaakt met haar. Anderen kunnen zomaar denken: het ligt aan haar. En ik blijf heel alert. Ik ben blijkbaar heel gevoelig voor dit soort types.

Waar ontstond het dat je je verantwoordelijk ging voelen voor haar?

Ja, dat was al wel heel snel. Kijk, zij had een bepaalde status. Ik kende haar van de sportschool. Toen ik daar kwam, had zij wel een status van: Wow, daar wil je wel mee omgaan. Haar familie is bekend in die club en ik dacht: oh nou, als je toch in dat clubje terecht kan komen.

Dus ergens voelde ik me ook heel erg vereerd dat ik daarbij mocht horen. Dat zij bevriend met mij wilde zijn.

Zelfs als ik mijn gezinslid voor liet gaan, kreeg ik te horen: "Oké, dus je laat mij alleen en je weet dat ik het moeilijk heb, maar dat boeit jou niet"

Zij gaf mij iets en ik gaf haar mijn hyper verantwoordelijkheid. Dat is denk ik het grootste wat ik heb ontdekt: dat verantwoordelijk voelen voor iemand anders z'n gevoel. Ja, dat is sowieso niet handig. Maar zij wist dat gewoon heel makkelijk... Ik weet niet of ze dat bewust deed of niet.

Het is natuurlijk ook heel fijn om een vriendin te hebben die continu voor jou beschikbaar is en in het gat stapt van het hebben van geen partner. Die ergens die rol gaat opnemen. Met wie je alles bespreekt. Met wie je heel exclusief wordt.

En ik was ook exclusief voor haar. Ik was de enige die haar weg mocht brengen als ze op reis ging. Die haar weer mocht ophalen als ze op reis ging. Dat mocht niemand anders.

Dus ik dacht: ja, dat gaf mij natuurlijk ook wel een positie in die groep vrienden. Wat achteraf natuurlijk ook allemaal lekker toxisch was.

In het begin zei zij daar niet altijd iets over, maar dat veranderde?

Naarmate die vriendschap vorderde, werden het steeds hardere opmerkingen. "Ik kan niet van jou aan." "Als ik je nodig heb, dan kies je voor je gezin." "Jij hebt geen idee hoe zwaar ik het heb."

"Ik ben teleurgesteld in jou." "Jij gaat alleen voor jezelf, jij bent niet betrokken bij mij."

Ik werd ook heel vaak geghost. Gewoon geen beeld, geen geluid meer. Dan wist ik niet precies wat er was gebeurd, maar ergens leer je dat ook. Je gaat die patronen herkennen: oké, als ik nu nee zeg, dan weet ik dat ik twee weken niks hoor.

En ik ging ook altijd weer terug. Ik ging altijd terug met: "Sorry, sorry, ik heb je pijn gedaan. Sorry, ik was er niet voor je. Sorry dat ik voor mijn gezin gekozen heb, maar zij hadden me nodig." En dan zei ze: "Ja, maar wanneer? Wanneer kies je dan voor mij?" Zelfs als ik het nu vertel, kan ik dat gevoel weer voelen van: oh mijn god, ik schiet zo tekort naar jou. Wat ben ik een waardeloze vriendin. Een voorbeeld dat nu opkomt: als we dan met een groep vrienden waren en ik had onvoldoende aandacht aan haar gegeven, maar meer aan een ander... ja, dan kon ik zomaar een week niets van haar horen. Want ik had geen oog voor haar gehad.

Je bent uiteindelijk coaching bij mij gaan volgen. Wat heeft dat jou gegeven?

Oh, dat was echt... dat was een keerpunt. Want jarenlang had ik het gevoel: dit ligt aan mij. Ik ben niet goed genoeg, ik ben een slechte vriendin, ik schiet tekort. En niemand kon me daarvan overtuigen dat het misschien anders zat.

Maar toen ik bij jou in coaching kwam, gebeurde er iets. Je gaf me taal voor wat ik had meegemaakt. Woorden als "verborgen narcisme", "manipulatie", "trauma bonding", "gaslighting". Ik had daar nog nooit van gehoord. Of in ieder geval niet in deze context. En wat voor mij het allerbelangrijkste was: je hebt me laten zien dat wat ik voelde, die constante schuldgevoelens, die angst om tekort te schieten, dat dat geen bewijs was dat ik fout zat. Maar juist een symptoom van wat er met mij was gedaan.

Wat was het grootste inzicht?

Dat ik niet gek was. Dat klinkt misschien heel simpel, maar... ik had mezelf jarenlang voor gek verklaard. "Waarom kan ik dit niet aan?" "Waarom ben ik zo'n slechte vriendin?" "Waarom voel ik me altijd schuldig?"

"Je bent niet verantwoordelijk voor iemand anders emotionele tekorten"

Jij zei op een gegeven moment: "Je bent niet verantwoordelijk voor iemand anders z'n emotionele tekorten." En dat klonk zo logisch, maar het drong echt niet door. Ik moest dat zo vaak horen. En jij bleef het herhalen, op verschillende manieren. Je liet me ook zien hoe ik mezelf wegcijferde. Dat ik niet eens meer wist wat ik eigenlijk wilde, omdat ik zo bezig was met wat zij nodig had. En dat dat een patroon was dat ik al heel lang met me meedroeg - niet alleen in deze vriendschap. Het teruggaan naar mijn gezin van oorsprong heeft me veel inzicht gegeven waarom ik die rol van pleaser innam en mij voor alles verantwoordelijk voelde.

Hoe heb je mijn begeleiding ervaren?

Veilig. Dat is het woord. Voor het eerst voelde ik me niet beoordeeld. Niet: "Ja, waarom ben je daar ook mee omgegaan?" Of: "Had je toch eerder moeten stoppen?" Jij keek naar: oké, dit is gebeurd. Hoe kunnen we jou helpen om hier sterker uit te komen?

Je was heel helder in patronen benoemen, maar zonder dat ik me aangevallen voelde. Wat ook heel waardevol was:

Je liet me zien dat herstel niet lineair is. Dat ik kon terugvallen in oud gedrag, of dat er momenten waren dat ik weer ging twijfelen - "ligt het toch aan mij?" - en dat dat oké was. Dat het bij het proces hoorde.



Elk herken in jouw verhaal de stappen van De Opkrabbelladder, mijn methode voor doormaken van transities. Herken jij die stappen nu ook?

Ja, absoluut. Ik kan precies aanwijzen waar ik zat. In het begin was het doorzien dat ik aan het *normaliseren* was: horen dat dit vaker voorkomt heeft me de ogen geopend. Dat er andere mensen zijn die dit ook meemaken. Dat ik niet de enige ben die zo lang in zo'n vriendschap bleef hangen. Dat gaf zo'n enorme opluchting. Daarna kwam het *realiseren*: oh shit, dit was dus niet oké.

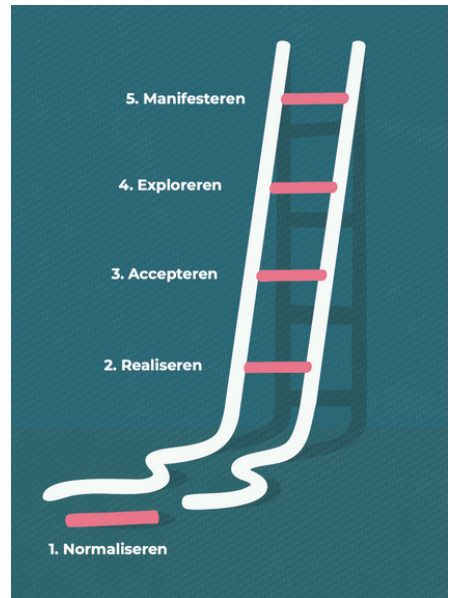
Dit was manipulatie. Dit waren geen "moeilijkheden in een vriendschap", dit was écht niet goed. Dat was pittig, want dan moet je ook onder ogen zien: ik heb mezelf jarenlang tekort gedaan. Het accepteren was het moeilijkste. Accepteren dat dit is gebeurd. Dat ik daar niet meer onderuit kon. Dat mensen geen idee hebben en mij ervan kunnen beschuldigen. Dat ik niet meer kon doen alsof het allemaal wel meeviel. En ook: accepteren dat ik daar gevoelig voor was. Dat er iets in mij was dat dit mogelijk maakte.

Daarna kwam het *exploreren*: wat is dat dan in mij? Waarom voel ik me zo verantwoordelijk? Waar komt dat vandaan? En dat was confronterend, maar ook heel bevrijdend. Want dan ga je het snappen en daardoor kon gaan experimenteren met het maken van een andere beweging.

En nu ben ik op weg naar *manifesteren*: wie wil ik zijn? Hoe wil ik in relaties staan? Wat zijn mijn grenzen? En hoe blijf ik die ook bewaken?

Dat is prachtig om te horen.

Ja, het is een wereld van verschil. Echt. Ik ben een ander mens geworden, of eigenlijk: ik ben meer mezelf geworden. Wat nog steeds gebeurt, is dat ik soms getriggerd word. Zij zit nog steeds in mijn netwerk, dus ik kom haar tegen. En dan voel ik soms die oude patronen weer: "Oh, misschien moet ik toch..." Of ik zie haar kijken op een bepaalde manier en ik voel die schuldgevoelens weer opkomen. Maar, en dit is het grote verschil, ik kan nu heel snel herstellen.



Kun je daar een voorbeeld van geven?

Ja. Vorige maand was er een nieuwjaarsreceptie bij de sportschool. Ik zag haar daar, en ze deed heel gezellig tegen een aantal mensen om me heen, maar negeerde mij compleet. En ik voelde het meteen: die steek in mijn maag. Die gedachte: "Zie je wel, jij voldoet niet" en ook "Wat zullen mensen van mij denken?"

Vroeger was ik daar dagen mee bezig geweest. Dan had ik liggen piekeren, mezelf afgevraagd wat ik fout had gedaan. Misschien zelfs een appje gestuurd: "Hé, is alles oké?"

Maar nu? Ik voelde het, ik herkende het, en ik zei tegen mezelf: "Dit gevoel ken ik. Dit is het oude patroon. Maar ik hoef hier niet in mee te gaan."

Ik ging naar de WC, even een moment voor mezelf. Haalde een paar keer diep adem. En zei tegen mezelf: "Jij bent oké. Dit ligt niet aan jou. Dit is haar gedrag, niet jouw waarde."

En toen kon ik terug naar de groep en gewoon verder met mijn avond. Ik heb er die avond nog wel twee keer dat gevoel gehad, maar elke keer kon ik het sneller loslaten.

En de dag erna? Niks. Geen rumineren, geen twijfels. Gewoon door.

Dat is zo mooi om te horen. Dat je jezelf daar zo snel uit kan halen.

Ja, en dat is echt wat coaching mij gegeven heeft. Die tools. Dat zelfinzicht. Maar vooral: dat vertrouwen dat ik oké ben. Dat ik niet afhankelijk ben van haar goedkeuring of van wie dan ook.

En ik merk het ook in andere relaties. Dat ik eerder grenzen aangeef. Dat ik eerder voel: "Hmm, dit voelt niet goed" - en dat ik daar dan ook iets mee doe, in plaats van dat ik mezelf overtuig dat het wel meevalt.

Ik ben waakzamer, maar niet wantrouwend. Ik ben beschermend naar mezelf, maar niet afgesloten. En dat voelt als echte groei.

Als je terugkijkt: wat zou je tegen jezelf van 10 jaar geleden willen zeggen?

Oh....dat het niet aan jou ligt. Dat je genoeg bent. Dat vriendschap niet hoort te voelen als constant tekortschieten. En dat het oké is om weg te gaan.

Ook als je je daar schuldig over voelt. Ook als de ander zegt dat jij het probleem bent. Soms is weggaan de meest liefdevolle keuze die je voor jezelf kan maken. En dat herstel mogelijk is. Dat je niet voor altijd vast zit in die patronen. Dat er echt een weg uit is.

Ben je er klaar voor om de (ex-)relatie in een ander perspectief te gaan zien? Maak kennis met Debbie's aanpak. Zij verzorgt de Gratis Masterclasses.

Kijk op de website voor data

www.debbiemolhuizen.nl



**Ik kon worstelen.
Ik kon boos zijn. Ik
kon verdrietig zijn.
Alles mocht er zijn,
en dat had ik heel
lang niet mogen
voelen van mijzelf.**



Benieuwd naar de mogelijkheden?

Neem contact op
via www.debbiemolhuizen.nl



