

# Inhoudsopgave

Voorwoord (Martine Delfos)

Inleiding

## ***1. Puberteit: algemene ontwikkelingskenmerken***

1.1 Inleiding

1.2 Prepuberteit (9-12 jr.): veranderingen

1.2.1 Fysieke en hormonale veranderingen

1.2.2 Hersengroei

1.2.3 Psychologische en sociale veranderingen

1.3 Puberteit (12-18 jr.): veranderingen

1.3.1 Fysieke en hormonale veranderingen

1.3.2 Hersengroei

1.3.3 Psychologische en sociale veranderingen

1.4 Ouders: veranderingen

1.5 Factoren die de ontwikkeling van een puber beïnvloeden

1.5.1 Aanleg-opvoedsituatie-levensomstandigheden

1.5.2 Basale aspecten in de ontwikkeling vóór de puberteit

1.6 Voorwaarden scheppen voor en tijdens de puberteit

1.7 Tot slot

## ***2. Puberteit en adoptie***

2.1 Inleiding

2.2 Vervroegde puberteit

2.2.1 Meisjes

2.2.2 Jongens

2.2.3 Gevolgen van een te vroege puberteit

2.3 Extra onderwerpen tieners

2.3.1 Identiteit

2.3.2 Reden adoptie

2.3.3 Missende informatie

2.3.4 Loyaliteit

2.3.5 Verschillen

2.3.6 Angst voor verlating

2.3.7 Verantwoordelijkheid

2.4 Extra onderwerpen ouders

2.4.1 Identiteit

2.4.2 Reden adoptie

2.4.3 Missende informatie: openheid

2.4.4 Loyaliteit

2.4.5 Verschillen

2.4.6 Angst voor verlating

2.4.7 Verantwoordelijkheid

2.5 Adoptiegerelateerde rouw

2.6 Tot slot: gedachten leren herkennen

### ***3. Identiteit, loyaliteit, verlangen naar roots***

- 3.1 Innerlijke conflicten als gevolg van identiteitsontwikkeling
- 3.2 Ik zal nooit weten wie ik werkelijk ben
- 3.3 Ik wil mijn biologische ouders ontmoeten
- 3.4 Waarom hebben ze mij verlaten?
- 3.5 Ik wil zo graag zelf een kind
- 3.6 In seksueel opzicht lijk ik op mijn biologische ouders
- 3.7 Ik ben een kind uit twee werelden
- 3.8 Mijn biologische ouders zouden me vast beter begrijpen
- 3.9 Ik verlang naar mijn biologische ouders, maar ik durf het niet te zeggen
- 3.10 Ik ben blij met mijn adoptieouders en denk nooit na over vroeger
- 3.11 Ik voel mij schuldig omdat ik gelukkig ben
- 3.12 Mijn biologische ouders waren vreselijke mensen, ik mag blij zijn dat ik hier ben
- 3.13 Nog enkele algemene adviezen

### ***4. Boosheid en agressie***

- 4.1 Boosheid als gevolg van het adoptieverhaal
- 4.2 Waarom hebben ze mij verlaten?
- 4.3 Waarom hebben jullie mij geadopteerd?
- 4.4 Mijn ouders waren slecht, dus ik zal ook wel slecht zijn
- 4.5 Ik voel me hier niet thuis
- 4.6 Het zijn altijd anderen die voor mij besluiten, wat ik ook doe, het heeft geen zin
- 4.7 Ik kan mijn adoptieouders niet gelukkig maken
- 4.8 Ik heb ook altijd pech; ik word steeds in de steek gelaten
- 4.9 Omgaan met boosheid: algemene adviezen

### ***5. Afwijzing en verlating, schaamte en schuld***

- 5.1 Angst, schuld en schaamte als gevolg van het adoptieverhaal
- 5.2 Ik kan me maar beter niet te veel aan iemand binden
- 5.3 Mijn ouders willen dat ik zelfstandig word, ze zijn vast blij als ik uit huis ga
- 5.4 Als ik te dwars ben, verlies ik mijn adoptieouders
- 5.5 Als ik uit huis ga, ben ik weer alleen
- 5.6 Ik had er eigenlijk niet mogen zijn
- 5.7 Ik moet bewijzen dat ik er mag zijn
- 5.8 Het is mijn schuld dat ik ben afgestaan
- 5.9 Ik ben niks waard
- 5.10 Mijn adoptieouders wilden liever een eigen kind, als dat was gelukt, hadden ze mij nooit geadopteerd
- 5.11 Een eigen kind had mijn adoptieouders vast gelukkiger gemaakt
- 5.12 Ik voel me een buitenbeentje
- 5.13 Waren we maar een 'echt' gezin
- 5.14 Algemene adviezen

## **6. Valkuilen voor ouders**

- 6.1 Inleiding
- 6.2 Mijn kind gedraagt zich ineens zo anders, misschien lijkt hij wel op zijn ouders
- 6.3 Wij zijn haar echte ouders niet
- 6.4 Een eigen kind zou vast meer op ons geleken hebben
- 6.5 Ik moet mijn kind gelukkig maken
- 6.6 Ik moet aan anderen bewijzen dat het goed kan gaan
- 6.7 Ik wil mijn kind het verdriet en de pijn over het verleden besparen
- 6.8 Waar kan ik over praten, we weten niets over zijn verleden
- 6.9 Mijn kind verlangt meer naar zijn biologische ouders dan naar ons
- 6.10 Hij is vast blij als hij straks van ons af is
- 6.11 Als hij uit huis gaat, zijn wij weer alleen
- 6.12 Algemene adviezen

## **7. Sensitief en responsief reageren**

- 7.1 Inleiding: het belang van een open, veilig klimaat
- 7.2 STAP 1: het initiatief van uw tiener ontvangen
  - 7.2.1 Ontvangen zonder woorden
  - 7.2.2 Ontvangen met woorden: ontvangstbevestiging geven
  - 7.2.3 Ontvangen met woorden: benoemen van gedrag, gevoelens, wensen en gedachten
- 7.3 STAP 2: Reactie/initiatief opvoeder
- 7.4 STAP 3: Ontvangstbevestiging of mening vragen
- 7.5 Tot slot

## **8. Doorvragen**

- 8.1 Inleiding: eigen deskundigheid naar boven halen
- 8.2 Directe vragen
  - 8.2.1 Open vragen
  - 8.2.2 Gesloten vragen
- 8.3 Neutrale, stellende zinnen
  - 8.3.1 Het non-verbale gedrag of de emotie benoemen
  - 8.3.2 Het gesprokene herhalen of samenvatten
- 8.4 Doorvragen op subjectieve woorden
- 8.5 Confronteren en proefballonnetjes oplaten
- 8.6 Algemene adviezen
- 8.7 Tot slot: het belang van oprechte interesse, respect en bescheidenheid

## ***9. Praten over adoptie: gedachten helpen veranderen***

- 9.1 Inleiding
- 9.2 De invloed van automatische gedachten
  - 9.2.1 Automatische gedachten als gevolg van de adoptie
  - 9.2.2 Automatische gedachten helpen veranderen
- 9.3 Omgaan met adoptiegerelateerde rouw
  - 9.3.1 Gezonde rouw-emoities herkennen
  - 9.3.2 Ongezonde rouw-emoities herkennen
  - 9.3.3 Realiteit en context bieden
  - 9.3.4 Universaliteit zichtbaar maken
  - 9.3.5 Oplossingsgerichte vragen stellen
  - De wondervraag of toekomstvraag
  - De moeite-waard-vraag
  - De schaalvraag
  - De uitzonderings- of beschrijvingsvraag
- 9.4 Openheid creëren: adviezen
  - Gevoelens serieus nemen
  - Verbinding maken met het verleden
  - Uw tiener zelf laten ontdekken
  - Geen pijnlijke informatie achterhouden
  - De reden van de adoptie handen en voeten geven
  - Op zoek gaan naar informatie
  - Het geboorteland een plek geven
  - De geboorteouders een plek geven
  - Herinneringen zichtbaar maken
  - Vragen concreet maken
  - Ruimte geven
  - Hulp durven vragen
- 9.5 Tot slot: eigen verantwoordelijkheid nemen

### Noten

Geraadpleegde literatuur

Kinderboekenleeslijst

Nuttige websites en telefoonnummers

Bijlage 1: Wie ben ik? Schema

Bijlage 2: VIB-schema

## *Voorwoord*

In De adoptiedialoog beschrijft Renée Wolfs gevoelig en bijna teder de problematiek van het adoptiekind en diens ouders. Ter zake kundig leidt zij de lezer door het moeras van vooroordelen en gedachten waar adoptiegezinnen met tieners vaak doorheen waden. Overtuigend en hoopvol laat ze zien hoe de dialoog kind en ouders bij elkaar kan houden en hoe die hen gezamenlijk door moeilijke fasen heen kan loodsen.

Adoptie is een niet-vanzelfsprekende relatie. Iedereen fantaseert als kind wel eens geadopteerd te zijn; vaak gaat het om fantasieën over koningen en koninginnen die elders van verdriet wegwijnen over het kind dat ze zijn kwijtgeraakt. De prepuber troost zich daarmee over zijn eigen ouders die plotseling kritisch worden bekeken en die niet altijd de toets der kritiek kunnen doorstaan. Een normaal en gezond proces. Het hoort bij de ontwikkeling om de eigen identiteit op losse schroeven te zetten en te zoeken naar eigenheid.

Bij adoptie is er geen vanzelfsprekendheid in de relatie; hij is gegroeid, gevormd en vaak bevochten. In de puberteit is het voor adoptiekinderen dan ook een lastige en bijna gevaarlijke klus om de eigen identiteit op losse schroeven te zetten en alles ter discussie te stellen. De band tussen geadopteerden en hun ouders is kwetsbaar en ouders moeten dan vaak alles op alles zetten om vertrouwen in de relatie met hun kind te blijven houden. Toch wil een geadopteerde tiener niet anders dan vertrouwen krijgen, juist van zijn adoptieouders. Ouders die tijdens de puberteit hun ego kunnen inslikken, geven hun kinderen ruimte en grenzen tegelijk, en zo komt het kind de puberteit door. Adoptieouders moeten dat ook, maar dreigen verstrikt te raken in het idee dat hun kind hen uiteindelijk toch los zal laten. Maar zoals Mark Meerum Terwogt zo treffend zegt: “Kinderen hechten niet aan hun genen, maar aan degenen die voor hen zorgen.”

Dit boek zal adoptieouders kunnen begeleiden in het kronkelige en soms donkere pad van de adoptiepuberteit. En hen doen ervaren dat de puberteit van hun adoptiekind vreemd genoeg vaker een kans op verdieping is dan een verlies aan relatie.

Martine Delfos

## *Inleiding*

Hoe kan ik eenvoudige woorden geven aan de ingewikkelde gevoelens van geadopteerde tieners? Toen ik aan dit boek begon, was dat mijn belangrijkste vraag. Want taal helpt ons om gevoelens te duiden en om in contact te komen met de wereld om ons heen. Als er eenduidige woorden te vinden zijn voor de ingewikkelde gevoelens van geadopteerden, zullen we beter begrijpen waarom onze kinderen zich bang, boos of verdrietig voelen. En als we dat beter begrijpen, zullen we vanzelf minder onzeker worden over hun gedrag. De taal zal dan een brug slaan tussen ons en onze kinderen, tussen onze belevingswereld en die van hun.

Sinds ik op zoek ben gegaan naar die 'eenvoudige woorden', heb ik stapels inspirerende vakliteratuur gelezen. Die literatuur ging onder meer over puberteit, ouderschap, adoptie, loyaliteit, rouw, opvoeden en communicatie. Uiteindelijk had ik zoveel gelezen, dat ik het niet meer kon onthouden. Ik liet alles los en moest gaan varen op mijn eigen verworven kennis en inzichten. Hier begon het schrijfproces. Voor u liggen mijn woorden. Ik hoop dat ze u dichterbij uzelf en bij de wereld van uw geadopteerde tiener zullen brengen, en dat ze een brug zullen slaan tussen u en uw kind.

Voor de hoofdstukken over puberteit en communicatie heb ik vooral veel gehad aan de boeken van Martine Delfos (*Ik heb ook wat te vertellen*) en Annette Heffels (*Praten met je puber*). Beide schrijfsters hebben mij overtuigd dat er in de puberteit heel veel boeiends te leren valt, en dat het juist de communicatie is die in deze periode van groot belang is. Hun kennis heb ik deels geïntegreerd in het eerste, algemene hoofdstuk over (pre)puberteit, maar ook in de laatste twee hoofdstukken over communicatie. Een ander deel van mijn onderzoek was gericht op de specifieke ontwikkeling van geadopteerde tieners. Met name het Amerikaanse boek *Beneath the mask* van o.a. Debbie Riley gaf mij handvatten om de onderwerpen van geadopteerden en hun ouders op een inzichtelijke manier te scheiden van de andere, meer algemene tieneronderwerpen. Vervolgens heb ik naar eigen inzicht een aantal basisgedachten geformuleerd die geadopteerden en hun ouders kunnen hebben als gevolg van hun geschiedenis. Deze basisgedachten heb ik in het middendeel van het boek over verschillende hoofdstukken verdeeld en voorzien van een zo eenvoudig mogelijke uitleg. Ook verdiepte ik mij opnieuw (net als voor *Wereldkind, praten met je adoptiekind*) in de communicatiemethode van Nelleke Polderman waarin het sensitief en responsief reageren centraal staat. Ik ontdekte dat deze interactiemethode opnieuw veel handvatten kan bieden aan ouders van geadopteerde tieners. Polderman's stappenplan heb ik verwerkt in hoofdstuk 7. In de daaropvolgende twee hoofdstukken heb ik de communicatietheorieën van Delfos en Heffels aangevuld met een aantal oplossingsgerichte vraagtechnieken uit *Social Work, een constructieve benadering* van Nigel Parton en Patrick O'Byrne. Tevens heb ik hier mijn eigen communicatieve kennis en inzichten ingebracht. Ook het boek *De Liefdesladder* van Else Marie van den Eerenbeemt bracht mij veel inspiratie. Bijna op iedere bladzijde benadrukt zij in dit boek hoe belangrijk het is dat mensen zich verbinden met hun familie, en dat zij dat contact in stand houden. 'Vrijheid', zo schrijft zij, 'is te vinden in de erkenning van verbondenheid'. [noot 1] Zonder die verbondenheid ontken je je wortels, en dus je eigen identiteit. De gedachten die zij in *de Liefdesladder* heeft vastgelegd, weerklinken als stille echo's op diverse bladzijden van mijn boek. Tot slot heb ik veel gehad aan het boek *Vertraagde start*, waarin 17 geadopteerden openhartig vertellen over hun jeugd. Ik heb een aantal van hun beschrijvingen in mijn boek gebruikt.

Zoals ik aan het begin van deze inleiding al schreef, is taal mijns inziens het allerbelangrijkste middel dat u tot uw beschikking heeft om uw geadopteerde tiener te bereiken. Om deze reden besteed ik in dit boek ruim een derde van de inhoud aan de dialoog tussen ouder en kind. Hoe kwetsbaar sommige geadopteerden zich voelen in de communicatie met anderen en hoe essentieel het daarom is dat wij met hen in dialoog blijven, blijkt onder meer uit de woorden van geadopteerde Mirjam Hamoen in *Vertraagde Start*, als zij op haar negenendertigste terugkijkt op haar jeugd. Over wat er met haar gebeurde vanaf het moment dat zij voor het eerst alleen werd achtergelaten op de kleuterschool schrijft ze:

‘Ongelooflijk alert werd ik, voelsprietten de hele dag werkzaam op volle toeren, ogen van voren en van achteren en altijd dat gevoel van onveiligheid, angst, alarm. Ik belandde op een eiland, net als mijn broer. Alleen hij bleef op dat eiland en ik had een manier gevonden om er af en toe ook weer vanaf te komen. Als ik dat tenminste nodig vond.

Mijn tweede natuur, die ik als een razende ontwikkelde, bleek mijn brug te zijn naar contact en communicatie met de buitenwereld. Die brug werd mijn overleving. Die brug kon ik aan de noordzijde, de pessimistische en terughoudende kant, oversteken, maar ook aan de zuidkant. Net waar het die aanpassing nodig had. Ik had ook de mogelijkheid de brug omhoog te doen, zodat niemand op mijn eiland kon komen, als ik mij daar op terug wilde trekken. Zo creëerde ik mijn eigen veiligheid, op mijn voorwaarden, met mijn waarneming en altijd maar die alertheid en die voelsprietten.’[noot 2]

Mirjam Hamoen verwoordt hier heel treffend wat veel geadopteerden ervaren in contacten met anderen. Waar velen van hen behoefte aan hebben, is een veilige, betrouwbare brug, waarlangs ze op ieder gewenst moment kunnen oversteken naar de buitenwereld. Die brug kunt u als ouder slaan door samen met uw tiener een dialoog aan te gaan en samen woorden te geven aan ingewikkelde, adoptie-gerelateerde gevoelens.

Wat ik gaandeweg het schrijven van dit boek vooral heb geleerd, is dat de meeste geadopteerde tieners zich anders voelen dan hun leeftijdgenoten, en dat het belangrijk is dat dat anders-zijn door ons als ouders wordt gezien en erkend. Zoals al zo vaak geschreven is, is de pijn van het afgestaan zijn iets wat velen hun leven lang met zich meedragen. Die pijn komt tot uiting in hun relaties met anderen, in hun identiteit, hun levensgeschiedenis, hun uiterlijk en (in veel gevallen) in hun naam. Daarnaast heb ik geleerd dat binnen de grote groep adoptiekinderen ook weer ieder kind anders is, en dat het belangrijk is dat wij als ouders dat zien. Iedere kind gaat weer anders met zijn adoptie om. Het is daarom essentieel dat we bij ieder afzonderlijk kind weer opnieuw leren ontdekken hoe dit kind tegen zijn adoptie aankijkt. In die zin is het belangrijk dat we onze kinderen niets opdringen, dat wij hun geen problemen in de mond leggen of dat wij ongevraagd aandacht schenken aan hun geschiedenis of oorspronkelijke cultuur. Want hoe belangrijk de meeste adoptieouders het ook vinden dat hun kinderen zich verbinden met hun geschiedenis, uiteindelijk heeft ieder kind recht om zijn adoptie op een eigen manier te verwerken en te beleven. Het is niet aan ons om dit pad voor hun uit te stippelen. Sommige geadopteerden willen (nog) niet rouwen of praten over hun geschiedenis, omdat zij daar (om welke reden dan ook) nog niet aan toe zijn. Zij moeten de vrijheid behouden om hierin hun

eigen weg te gaan. 'Truth is a pathless land', zo schreef de Indiase wereldleraar Krishnamurti. Zoveel kinderen, zoveel waarheden. En als u daar ook nog eens uw eigen unieke temperament en levensloop aan toevoegt, en de combinatie die u vormt met uw partner, dan mag het duidelijk zijn dat de hoeveelheid waarheden oneindig is. In het licht van deze bewustwording heb ik geprobeerd om mijn boek zoveel mogelijk te ontdoen van 'waarheden'. Waar ik in dit boek vooral de aandacht op heb willen vestigen is, dat er verschillende extra onderwerpen zijn waarmee geadopteerden en adoptieouders zich bezighouden. Door woorden te geven aan veel voorkomende basisgedachten en basisgevoelens, kunnen wij misschien beter begrijpen waarom onze kinderen zich soms anders voelen en gedragen.

Een ander belangrijk punt waar ik mij gaandeweg het schrijven bewust van ben geworden, is dat puberteit niet 'een ding' is wat ouders en kinderen overkomt, maar dat het iets is waar je samen naartoe groeit. In feite is de puberteit een herhaling van dat wat de hele periode daarvoor ook al aan de orde is geweest. En als uw kind die periode daarvoor goed heeft kunnen doorlopen, heeft hij meer kans om zich in de puberteit en daarna goed te ontwikkelen. Natuurlijk hangt ook veel af van uw tieners aanleg en temperament, zijn adoptiegeschiedenis, de aankomstleeftijd en niet te vergeten van de mate waarin hij basisvertrouwen heeft kunnen ontwikkelen. In die zin hebben adoptieouders vaak een veel gecompliceerdere taak te volbrengen dan 'gewone' ouders, en is de puberteit als gevolg daarvan een periode die meer dan gemiddeld heftig kan zijn. Juist om die reden is het belangrijk dat deze kinderen een zo stevig mogelijke basis kunnen leggen vóór de puberteit. Die basis, zo heb ik geleerd, kunt u als ouder voor een belangrijk deel beïnvloeden door u bewust te zijn van een aantal ontwikkelingstaken die uw kind heeft te doorlopen vóór de puberteit, en deze ontwikkelingstaken te stimuleren.

Om formuleertechnische redenen en om beide seksen geen onrecht aan te doen, heb ik ervoor gekozen afwisselend per hoofdstuk te verwijzen naar de geadopteerde met hij dan wel zij.

Graag wil ik Nelleke Polderman van Basic Trust bedanken voor de inspirerende en nuttige adviezen die ze mij gaandeweg het schrijven gaf. Haar betrokkenheid, deskundigheid en ruime ervaring gaven mij gedurende het schrijfproces steeds het gevoel dat ik er niet helemaal alleen voor stond. Ook wil ik Martine Delfos, Joosje Christophersen, Willy de Reus en Corrie Huijbregts bedanken voor hun zorgvuldige commentaar op eerdere versies. Dankzij hun commentaar was ik in staat om de tekst steeds met een andere bril te bekijken en vervolgens te verdiepen. Tot slot gaat mijn dank uit naar Ans Meens van kinderboekhandel Kakelbont in Utrecht. Net als voor *Wereldkind, praten met je adoptiekind* stelde ze voor dit boek een boeiende, recente kinderboekenleeslijst samen met adoptie-verbante thema's. Die leeslijst, die speciaal gericht is op tieners, treft u achterin het boek aan.

Utrecht, oktober 2007