

# Inhoud 'De Cirkel van Verbinding'

## Hoofdstuk 1: Omgaan met verlies

- 1.1. Veranderingsprocessen
- 1.2. Wat is verlies?
- 1.3. Wat is een rouwproces?
- 1.4. Welke thema's spelen er bij een rouwproces?
  - 1.4.1. Ontkenning & ongeloof: erkenning van het verlies
  - 1.4.2. Omgaan met de chaos van gevoelens en gedachten
  - 1.4.3. Steun vragen in je omgeving
  - 1.4.4. Doorgaan met leven: vermoeidheid, somberheid
  - 1.4.5. Afscheid nemen en loslaten
  - 1.4.6. Herinneringen levend houden
  - 1.4.7. Wie ben ik zonder het verlorene?
  - 1.4.8. Betekenis geven
  - 1.4.9. Invullen van een nieuwe toekomst
- 1.5. Uitgestelde, gestapelde en gecompliceerde rouw
- 1.6. Schokkend verlies/trauma
- 1.7. Factoren die het rouwproces beïnvloeden
  - 1.7.1 Hoe zwaar ervaar je het verlies?
  - 1.7.2 Hoe ga je met het verlies om?
  - 1.7.3 Hoeveel steun krijg je uit je omgeving?
- 1.8. Vragen

## Hoofdstuk 2: Rouwen om het kernverlies

- 2.1. Verliesthema's bij uithuisplaatsing en adoptie
- 2.2. Kinderen
  - 2.2.1 Ontkenning als beveiligingsmechanisme
  - 2.2.2 Acute rouw na plaatsing
  - 2.2.3 Bestaansonzekerheid bij pleegkinderen
  - 2.2.4 Periodieke rouw in de basisschoolleeftijd
- 2.3. Adolescenten (12-24 jaar)
  - 2.3.1 Ontkenning als beveiligingsmechanisme
  - 2.3.2 Periodieke rouw in de puberteit/adolescentie
- 2.4. Volwassenen
  - 2.4.1 Ontkenning als beveiligingsmechanisme
  - 2.4.2 Periodieke rouw in de volwassenheid
- 2.5. Levensloopverliezen
- 2.6. Factoren die het rouwproces belemmeren
  - 2.6.1. Verminderde stressregulatie
  - 2.6.2. Onvoldoende basisvertrouwen
  - 2.6.3. Uitgestelde en gestapelde rouw
  - 2.6.4. Onverwerkte schokkende ervaringen
  - 2.6.5. Geen definitief afscheid mogelijk
- 2.7. Vragen

## **Hoofdstuk 3: De Cirkel van Verbinding**

- 3.1. Zeven verbindende thema's
- 3.2. De Cirkel van Verbinding
  - 3.2.1. Het lichaam en lichaamsbewustzijn
    - Lichaamsbeweging, daglicht en voeding
    - Lichaamsbewustzijn/aandacht
    - Ademhaling/hartcoherentie
  - 3.2.2. De geest: je verwachtingen en overtuigingen kennen
  - 3.2.3. Het hart: ruimte maken voor de pijn
  - 3.2.4. De omgeving: steun zoeken
  - 3.2.5. Het verleden: de puzzel completer maken
    - Informatie verzamelen
    - DNA afstaan
    - Contact maken
    - Je familiegeschiedenis onderzoeken
    - Een familieopstelling doen
    - Je levensverhaal schrijven
    - Herinneringen levend houden
  - 3.2.6. Het heden: afscheid nemen en betekenis geven
  - 3.2.7. De toekomst: je opnieuw verbinden met je leven
- 3.3. Vragen

## **Hoofdstuk 4: Contact met je biologische familie**

- 4.1. Rouwen om dat wat er (niet) is
- 4.2. Contact in de kindertijd
  - 4.2.1. Pleegkinderen
  - 4.2.2. Adoptiekinderen
- 4.3. Het eerste (hernieuwde) contact
  - 4.3.1. Veel voorkomende verliesgevoelens
    - Verwarring
    - Angst voor afwijzing
    - Schuldgevoel
    - Boosheid
    - Verdriet
    - Somberheid
  - 4.3.2. Omgaan met een afwijzing
  - 4.3.3. Betekenis geven aan wat je hebt meegemaakt
- 4.4. Voortgaand contact in de volwassenheid
  - 4.4.1. Verliesgevoelens
  - 4.4.2. De Cirkel van Verbinding
- 4.5. Vragen

### Noten

Geraadpleegde literatuur

Verdiepende literatuur

Bijlage: Waarden in kaart brengen

## Voorwoord

Kennismaken met dit boek van Renée Wolfs over verlies en rouw was voor mij een bijzondere en intense ervaring. Zij vroeg mij als ervaringsdeskundige mee te lezen met haar boek. Doordat ik ook trainingen geef aan pleegouders en pleegkinderen, kon ik tevens veel ervaringsverhalen inbrengen. Gaandeweg het lezen begon het boek mij steeds meer te raken. Het neemt je mee naar afgelegen gebieden uit het verleden waar je misschien niet zo vaak meer naar toe reist. Soms ontmoet je daar opnieuw verdriet, soms ontmoet je daar de oorsprong van je eigen kracht. Verademend was het om de ervaringen van pleeg- en adoptiekinderen te lezen en om te zien hoe Renée deze ervaringen vervolgens plaatst in het licht van rouw en verlies. Soms verlies je jezelf een moment in de verhalen omdat ze zo herkenbaar zijn, maar even later ervaar je ook dat je weer veilig thuiskomt. Renée toont zich namelijk door haar deskundigheid over het onderwerp en haar waardevrije manier van schrijven een uitstekende reisbegeleider. Vakkundig neemt zij de lezer mee in de thema's waar geadopteerden en volwassen pleegkinderen mee te maken hebben (gehad), waarna ze steeds weer beschrijft hoe je 'de weg terug naar huis kunt vinden', hoe je aan kunt komen bij je authentieke zelf.

Nergens in dit boek wordt gesproken over de zo bekende diagnose 'hechtingsstoornis'. Renée blijft van deze 'etikettering' weg en normaliseert daarmee de gevoelens van verlies die onder deze mijns inziens uitzichtloze diagnose verborgen zitten. Die gevoelens van pijn en gemis zet zij in een volkomen normaal, menselijk daglicht. Daarmee kijkt zij op een hele waardige manier naar de volwassen pleegkinderen en geadopteerden die moeten omgaan met betekenisvolle verlieservaringen. Ook geeft zij hulpverleners en ouders hiermee iets heel moois in handen, namelijk een empatische, oordeelvrije blik waarmee zij geadopteerden en pleegkinderen kunnen begeleiden bij het doorlopen van hun rouwproces.

In mijn trainingen zeggen pleegkinderen vaak: '*Van buiten doe ik sterk maar van binnen ben ik bang*'; het lijkt of er onder andere door de schok van de uithuisplaatsing een soort 'verstilling' heeft plaatsgevonden. Alsof de adem nog steeds moet worden ingehouden en er (nog) niet kan worden begonnen aan de rest van het leven. Met de Cirkel van Verbinding geeft Renée zowel (jong)volwassenen als hulpverleners en ouders hele basale en eenvoudige handvatten om uit die verstilling te treden. Haar rouwmodel gaat over de cirkel van het leven waarbij afscheid nemen hoort. Ook gaat het over het opnieuw (leren) inademen en uitademen, over het verinnerlijken van je eigen geschiedenis en je verbinden met de kracht ervan.

Hoewel geadopteerden en voormalig pleegkinderen ieder hun eigen verhaal hebben, ben ik ervan overtuigd dat ieder zich kan herkennen in de vele verhalen die in dit boek zo respectvol en invoelend beschreven staan, en dat iedereen de Cirkel van Verbinding op zijn persoonlijke manier kan inzetten. Laat je inspireren en raken door dit mooie en intense boek. Het gaat over de pijn van het verlies, maar ook over het herstel van de verbinding. Over thuiskomen dus eigenlijk.

Marlene van Steensel

Oprichter en trainer bij [www.be4you2](http://www.be4you2) en voormalig pleegkind

## Inleiding

Voor je ligt een boek voor (jong)volwassen geadopteerden en pleegkinderen. Het gaat over omgaan met verlies. In een tijd waarin we geneigd zijn om psychische pijn te diagnosticeren en te behandelen, is het belangrijk om ook te vertrouwen op dat wat je zelf voelt. Want niet alle pijn heeft een diagnose nodig. Dat is dan ook een van de redenen waarom ik dit boek geschreven heb. Een paar jaar geleden specialiseerde ik mij in het vak 'Verlieskunde'. Ik voelde me sterk verbonden met dit onderwerp, vooral omdat ik zelf in mijn leven tot nu toe een aantal betekenisvolle verliezen heb meegemaakt. Ik las in die tijd een plank vol met boeken over verlies en rouw, maar ik kon moeilijk een 'essentie' vinden. Gaandeweg besepte ik steeds meer dat 'omgaan met verlies' voor de meeste mensen geen therapeutisch proces is; verlies is iets dat iedereen in zijn leven meemaakt en waar de meesten vervolgens met vallen en opstaan 'mee om gaan'. Uiteindelijk komen velen tot een vorm van 'ontlading' van de pijn, waarna ze tot een symbolisch afscheid kunnen komen. Vaak komt de pijn dan tot rust en kan iemand voorlopig weer verder met het heden en de toekomst. Herinneringen aan het verlorene worden daarbij meegenomen en er ontstaat een nieuwe verbinding of hechtingsrelatie met het verlorene. Als je geadopteerd of langdurig uithuisgeplaatst bent, ben je in je jeugd de (dagelijkse) relatie met je biologische ouders kwijtgeraakt. De kans dat je daarover in je leven periodiek verliesgevoelens hebt, is groot. Net als in ieder rouwproces heb je waarschijnlijk periodes in je leven dat je toekomstgericht en optimistisch bent en periodes waarin je terugkijkt en meer gericht bent op dat wat je kwijtraakte. Ik gebruik hier bewust het woord 'kwijtraakte' en niet 'verloor' omdat ik denk dat hierin een belangrijk onderscheid ligt. Als iemand sterft, als je baan verliest, ziek wordt of gaat scheiden *verlies* je iets definitiefs en daar moet je op een of andere manier afscheid van nemen. Pleegkinderen en geadopteerden 'verliezen' in de meeste gevallen hun ouders niet, *ze raken het contact kwijt*. Afscheid nemen is in de meeste gevallen eigenlijk niet aan de orde. Het rouwproces wordt voor een groot deel gevuld met *de behoefte om te vinden* en daarin schuilt ook de kern van de pijn: pleegkinderen hopen een liefdevol contact te hervinden, geadopteerden hopen op het vinden van meer informatie of een hereniging met hun onbekende ouders. En als je gevonden hebt, houdt het rouwproces niet op. De hoop, de pijn van het terugkijken, het zoeken en vinden, het duurt voor velen een leven lang. Dat maakt het rouwen over dit betekenisvolle, jonge verlies ingewikkeld.

Dit boek gaat over dit ingewikkelde rouwproces van geadopteerden en pleegkinderen. Veel verschillende verliesverhalen van pleegkinderen en geadopteerden waren bij het schrijven mijn leidraad. Ik hoop dat je er inzichten door krijgt en dat je er herkenning in vindt.

In de eerste helft van dit boek leg ik uit hoe rouwprocessen werken en waarin het rouwen om je adoptie of (langdurige) pleegzorgplaatsing verschilt van andere vormen van rouw. In de tweede helft bespreek ik de 'Cirkel van Verbinding'; in deze cirkel heb ik zeven thema's bij elkaar gebracht die je kunnen helpen bij het rouwen over je geschiedenis. De meeste thema's in de cirkel zijn niet ingewikkeld, maar ze vragen wel bereidheid en toewijding. 'Bereidheid' om te kijken naar de dingen in jouw leven die je pijn doen en hebben gedaan. 'Toewijding' om met heel je hart te streven naar dat waar je in gelooft. Zodat je uiteindelijk weer kunt verbinden met je eigen leven. Dat zijn de waarden die dit boek van je vraagt. Verlies hoort hoe dan ook bij het leven, 'het ermee leren omgaan' is het enige mogelijke antwoord.

Voorjaar 2014  
Renée Wolfs  
[www.renewolfs.com](http://www.renewolfs.com)