

Draden spannen tussen heden en verleden

BOEK RENÉE WOLFS OVER ROUWVERWERKING

Pleeg- en adoptiekinderen hebben in hun jeugd betekenisvolle verliezen meegemaakt. Dat vraagt niet zelden om een rouwproces. Want pas als een verlieservaring is doorleefd, wordt het mogelijk om de gevoelens hierover te normaliseren. Pas dan verdwijnt de angst of de onrust over het gebeurde en kan het een plek krijgen in de toekomst.

Tekst Angela Jans



Dat stelt Renée Wolfs in haar nieuwste boek, *De Cirkel van Verbinding. Omgaan met verlies bij adoptie en pleegzorg*. Gids voor (jong)volwassenen. Rouwen doe je wat Wolfs betreft niet alleen als er iemand dood is. Adoptie- en pleegkinderen hebben volgens haar te maken met een vergelijkbaar groot verlies: immers, zij zijn het contact met hun biologische

ouders kwijtgeraakt. Dat verlies kan een kind diep raken, waardoor er misschien op latere leeftijd hulp nodig is. "Als geadopteerden en pleegkinderen in hun leven vastlopen, gaat het volgens mij in essentie veelal om rouw", zegt Wolfs. "Vaak zijn er verliesgevoelens uit de jeugd die nog onvoldoende aandacht hebben gehad. Het kan bevrijdend

en rustgevend zijn om over die verliezen te rouwen."

In haar boek zijn verschillende handvatten te vinden die bij zo'n rouwproces zouden kunnen helpen. Wolfs: "Ik heb er bewust voor gekozen om een praktisch boek te maken waar (jong)volwassenen zelf mee aan de slag kunnen. De overgrote meerderheid

van alle mensen lukt het om zelf over een verlies te rouwen en ik denk dat dat ook voor veel geadopteerden en pleegkinderen geldt. Ouders kunnen hun kinderen daarbij helpen en als je volwassen bent, kunnen vrienden, familie of lotgenoten je steunen." Het boek staat ook vol met boeiende voorbeelden van ervaringsdeskundigen. Geadopteerden en pleegkinderen vertellen in korte anekdotes wat hun is overkomen en hoe ze daarmee omgingen. Alleen al de herkenning kan daarbij misschien helend werken. Mogelijk komt de lezer ook tot inzichten door het beantwoorden van de vragen aan het eind van ieder hoofdstuk.

Rouwen geeft rust

In de eerste plaats heeft Wolfs het boek geschreven voor (jong)volwassenen die zijn geadopteerd of die langdurig in de pleegzorg hebben gezeten. Maar ook anderen zullen er zeker waardevolle informatie in kunnen vinden. "Zelf hoop ik van harte dat ook veel adoptie- en pleegouders het boek zullen lezen en het – eventueel later – zullen doorgeven aan hun kinderen. Het boek kan ouders helpen bij de opvoeding van hun kinderen, maar het kan ook meer inzicht geven in hun eigen rouwprocessen. Iedereen maakt in zijn leven verliezen mee. Zo zijn veel adoptieouders ongewenst kinderloos. Pas als ze het verdriet over die ongewenste kinderloosheid of over andere betekenisvolle verliezen durven te voelen, als ze die pijn zelf durven te ervaren, kunnen ze openstaan voor de pijn van hun kind. Verdriet kun je niet wegnemen. Het komt tot rust door het te doorleven en door het er te laten zijn", aldus Wolfs.

Bijna anderhalf jaar werkte ze aan het boek. De Cirkel van Verbinding is ontstaan uit haar eigen kennis en levens- en werkervaring. Wolfs is adoptiemoeder van drie kinderen. Zij verloor op haar dertigste haar zusje en niet veel later een goede vriendin. "Dit boek is deels een weerslag van mijn eigen ervaringen met rouw. Ik heb geleerd om de pijn over die betekenisvolle verliezen te voelen en

me te verbinden met het verleden. Ik heb gemerkt dat ik sinds ik mijn eigen verliezen een plek heb gegeven, ook een veel beter contact heb met mijn kinderen. Dat komt denk ik doordat ik me nu 'heler' voel. Er is geen oude pijn meer die het contact in de weg staat. Ik heb geleerd dat je in een rouwproces uiteindelijk moet loslaten en dat je daar eventueel rituelen bij kunt gebruiken. De rouw om mijn zusje hield maar niet op. Daar moest ik eerst afscheid van nemen, en pas daarna kon ik me weer richten op de toekomst. Daardoor is er echt meer rust ontstaan."

'JE KUNT DE WERELD NIET VERANDEREN, WEL JEZELF'

Zeven thema's

Toen Wolfs begon te schrijven was er nog geen methode en ook geen cirkel. Ze begon aan het boek omdat ze haar kennis over verlies en rouw, in combinatie met adoptie en pleegzorg, wilde delen. "Stap voor stap ben ik thema's gaan uitwerken tot ik er zeven had: het lichaam, de geest, het hart, de omgeving, het verleden, het heden en de toekomst. Zeven, het magische getal, vond ik mooi. Ik wilde niet dat er een volgorde in zat en dus werd het een cirkel. Verbinding was daarbij het uitgangspunt. Je moet durven om lijntjes te leggen met het verleden, je te verbinden met dat wat niet meer zichtbaar is in je leven. Als je draadjes spant tussen verleden, heden en toekomst, kun je daarover heen en weer bewegen. Je kunt met behulp van het boek ook werken aan bepaalde losse onderdelen, dat is geen probleem, er is geen dwingende volgorde. Het lichaam staat centraal. Zorg goed voor jezelf, beweeg voldoende en eet gezond. Dat lijkt voor de hand te liggen maar dat blijkt heel moeilijk, juist als mensen verdriet hebben verwaarlozen ze zichzelf al snel."

Social media zoals Facebook en Twitter laten volgens Wolfs zien dat er in de moderne samenleving vaak geen natuurlijke plaats meer is voor verdriet of pijn. Dat levert geen likes op, daar zit niemand op te wachten, dus dat wordt weggestopt. "Dat is niet erg helpend," zegt Wolfs, "want pas als je verdriet deelt, bestaat het en kun je ook troost en steun ervaren. Pijn moet stromen, anders kan het niet weg. Dan loop je het risico dat je allerlei ellende op elkaar gaat stapelen, en als de onderste steen al niet stevig is, krijg je daar last van bij een volgend verlies, en uiteindelijk krijg je gegarandeerd een wankele toren."

Hoop

Die onderste steen kan in het geval van adoptiekinderen al minder stevig zijn door het afgestaan zijn en/of het gebrek aan informatie over biologische ouders. Bij het rouwen hierom kan haar methode Cirkel van Verbinding een hulpmiddel zijn, verwacht Wolfs. "Ik zie dat veel geadopteerden gebukt gaan onder de diagnose 'hechtingsstoornis', omdat ze denken dat het onveranderbaar is. Die term komt in mijn boek niet voor omdat ik heb geleerd dat hoop heel belangrijk is. En hoop is er zeker. Je kunt de wereld misschien niet veranderen, maar wel jezelf. Ik geef uitleg en handvatten zodat je zelf kunt leren begrijpen wat er aan de hand is. Het boek vraagt een reflectie op jezelf. Aan de hand daarvan kun je zelf aan de slag met je verliezen en onderzoeken of je professionele hulp nodig hebt of niet."

De Cirkel van Verbinding is uitgegeven bij Aspekt en kost € 19,95. Het is het derde boek van Renée Wolfs, eerder schreef ze *Wereldkind* en *De Adoptiedialoog*. Meer informatie: www.reneewolfs.com/blog/cirkel-van-verbinding

