

Voor rouwen is geen oplossing, rouwen is de oplossing

Interview met Renée Wolfs naar aanleiding van haar boek 'De cirkel van Verbinding'

Kracht van het individu

Heel trots zegt ze dat ze de cover van haar boek zo mooi vindt: 'Mijn middelste dochter!' Er is wel meer mooi aan het derde boek van Renée Wolfs, 'De cirkel van verbinding'. De ondertitel luidt 'omgaan met verlies bij adoptie en pleegzorg – gids voor (jong)volwassenen'. Als je het voorwoord en de inleiding leest dan vallen de warmte en dankbaarheid op, de waardering voor wat Renée voor elkaar heeft gekregen. Want met minimale verwijzing naar de gebruikelijke, vaak stigmatiserende, termen in het adoptiejargon, zoals hechtingsstoornis, of geen-bodem-syndroom, beschrijft zij op een hoopvolle en constructieve manier wat voor veel geadopteerden wezenlijk is in hun leven: rouw om wat niet is en ook nooit geweest is. 'Niet alle pijn heeft

een diagnose nodig', schrijft ze al in de inleiding. Daarmee trekt ze de pijn naar het domein van het gewone, het alledaagse en maakt ze rouw tot een vanzelfsprekend deel van het leven. Het fijne is dat ze ons ook vertelt hoe we dat kunnen doen, rouwen. Het is daarin een positief (zelfhulp) boek dat uitgaat van de eigen kracht van het individu. De cita-

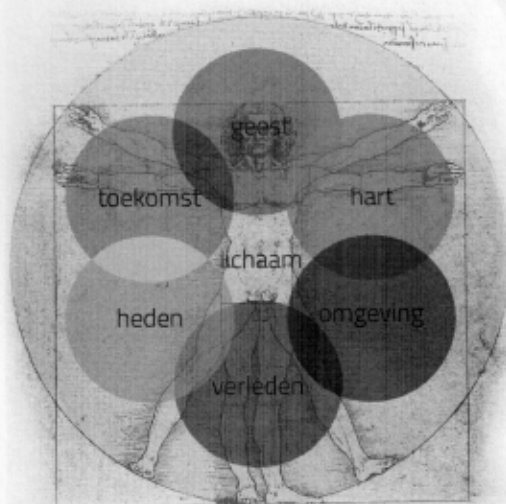
(h)erkenning en tonen aan dat haar vertrouwen op de draagkracht van het individu terecht is.

Het derde boek

Het gesprek dat ik met Renée voer naar aanleiding van het verschijnen van haar boek is zoals de toon in haar boek. Warm, betrokken, persoonlijk en vol van herkenning. Zet twee adoptiemoeders bij elkaar, die ook professioneel eenzelfde kader delen en de tijd vliegt voorbij. Was dit boek anders om te schrijven dan de eerdere twee boeken (Adoptieklassiekers 'Wereldkind' en 'De Adoptiedialoog')? 'De eerste twee boeken schreef ik vanuit een persoonlijke focus, ik had ze nodig voor de opvoeding van mijn eigen kinderen. Ik deelde mijn kennis over adoptie en communicatie en deed daarnaast de nodige research. Mijn derde boek is anders, mijn focus was vooral dat ik mijn kennis en ervaring over rouw wilde delen met iedereen in het adoptie- en pleegzorgveld. Ik heb in mijn nieuwe boek bovendien niet alleen kennis gedeeld, maar ook een nieuw rouwmodel beschreven. Dat rouwmodel was er nog niet toen ik aan dit boek begon. In die zin was het veel meer een 'scheppingsproces', het is tijdens het schrijven wel eens weken lang stil geweest in mijn hoofd; in die weken deed mijn onbewuste het meeste werk. Die stilte en dat niet-weten had ik nodig om dit model te laten ontstaan. Het is een model dat gegroeid is vanuit mijn kennis en mijn levens- en werkervaring.'

Rouwen is verbinding durven maken

Het model heet 'de cirkel van verbinding' en gaat uit van zeven verbindende thema's waar



De cirkel van verbinding

ten waarin geadopteerden zelf aan het woord zijn, maken het een ontroerend boek vol van



je zelf mee aan de slag kunt. De thema's of basiselementen zijn: het lichaam, het hoofd, het hart, de omgeving, het verleden, het heden en de toekomst. De cirkel is geen routekaart, kent geen begin of einde, maar voor Renée staat het lichaam centraal. Het lichaam geeft namelijk

haarfijn aan hoe het met je gesteld is. De pijn van het verlies is in het lichaam opgeslagen, zeker de pijn die je op jonge leeftijd lijdt, rouwen daarover doen velen

pas in de volwassenheid, als er andere verliezen gestapeld liggen op dat eerste, oude verlies, het kernverlies. In het boek staat over het proces van rouwen (bladzijde 81): 'Rouwen is een proces tussen verbinden en loslaten. In sommige periodes voel je de noodzaak om je te verbinden met de pijn, op andere momenten heb je juist de behoefte om die pijn los te laten en je te richten op het hier en nu en op je toekomst. Beide bewegingen in het rouwproces zijn even belangrijk: om in balans te blijven heb je zowel opbouwgerichte als verliesgerichte momenten nodig.' Ik vraag haar naar de kernboodschap van het boek en daarover zegt ze: 'Rouwen is verbinding durven maken met wat je kwijt bent'.

Ik ben benieuwd wat rouw in het geval van adoptie nu zo specifiek maakt en daarop antwoordt zij: 'Een adoptiekind is meestal nog jong als het zijn natuurlijke ouders verliest. Het kind heeft dan vaak nog geen woorden, het draagt de pijn van een betekenisvol verlies met zich

mee, zonder dat hij zich dat bewust (met woorden) herinnert. Daardoor wordt dat verlies vaak pas later gevoeld. Adoptiekinderen stellen het rouwen ook vaak

uit, omdat ze 'early life stress' hebben gehad: kinderen die veel stress hebben gehad in de baarmoeder of het eerste levensjaar, kunnen vaak moeilijker omgaan met sterke gevoelens; het stressregulatiesysteem is dan gevoeliger afgesteld. In mijn boek ga ik op deze en nog aan aantal andere rouwthema's in die specifiek zijn bij adoptie en pleegzorg.'

Geen pleisters plakken

Het 'bewust worden van de pijn' en 'het toe durven laten', zijn de eerste twee stappen in het rouwproces. Dan volgt het afscheid nemen en het opbouwen van een toekomst, al is het volgens Renée zeker niet zo, dat je stappen

"Adoptiekinderen stellen het rouwen ook vaak uit, omdat ze 'early life stress' hebben gehad"

Vervolg op pagina 20

netjes chronologisch doorloopt. De pijn komt regelmatig terug. 'Wat je vaak ziet bij geadopteerden is, dat een verlieservaring op latere leeftijd die oude, eerste pijn triggert en dat dit tot een emotionele reactie kan leiden die intenser is dan je verwacht. Ze ervaren dan als het ware 'dubbele pijn', en dan is het handig als je begrijpt hoe dat komt.' Hoe kun je als ouder je kind leren rouwen, zodat het er later niet door overvallen wordt? 'Geef het kind taal om zich te uiten, benoem zijn gevoelens en laat weten dat het normaal is om je soms verdrietig of boos te voelen over wat je is overkomen. Door te praten maak je verbinding met het verleden. En zorg bijvoorbeeld voor een band met het land van herkomst. De grootste valkuil is, dat je als ouder je kind wilt troosten door 'pleisters te plakken'. Bij een kapotte knie is dat effectief, maar niet in het geval van rouw. Verdriet moet 'ontladen en gehoord worden': door empatisch te luisteren en er voor je kind te zijn, wordt de pijn in veel gevallen geheeld. Hoe weet je dit zo goed? 'Ik heb in 2011 een Verlieskunde-opleiding gedaan, daardoor weet ik er veel van. Maar ik weet het ook uit eigen ervaring. Als je rouwt, is luisteren zo ongeveer het enige wat helpt, je kunt het verdriet van een ander niet oplossen. Dus luisteren is het enige dat helpt? 'Luisteren is het meest waardevol, het is een heel actief en kwetsbaar proces. Als je echt luistert, maak je contact met de pijn van je kind, maar ook met de pijn in jezelf. Pas dan maak je werkelijk contact, dat voelt je kind intuïtief aan. Je bent er dus niet met het maken van een samenvatting of het stellen van een vraag. Het gaat er in wezen om dat je je eigen verliezen een plek hebt gegeven, dat je weet hoe pijn werkelijk voelt. Pas dan kun je je verbinden met de pijn van je kind. Daarnaast zijn er zeker nog andere dingen die kunnen helpen. In de Cirkel van Verbinding geef ik daarvoor veel handvatten, ook voor ouders.'

Renée Wolfs heeft een blog waarop zij regelmatig nieuwe columns en artikelen publiceert: www.renewolfs.com.

Hier kun je ook veel informatie vinden over haar boeken. Ook heeft zij een Facebookpagina voor adoptieouders en pleegouders: www.facebook.com/renewolfsweblog.

Zelf doen of hulp zoeken

Soms is er echter teveel gebeurd of krijgt een kind toch erg veel last van zijn verliezen. Dan kan het belangrijk zijn om hulp te zoeken. Waar moet je alert op zijn? 'Als er pijn is die alsmat niet geuit wordt, dan gaat dat als energie rondzingen in je lichaam. Die energie kan destructief worden en zich uiteindelijk naar binnen of naar buiten richten. Je wilt bijvoorbeeld schade toebrengen aan jezelf of aan anderen. Je wordt dan bijvoorbeeld verslaafd, je krijgt een eetstoornis of je denkt aan zelfdoding. Of je wilt anderen schade toebrengen. In deze gevallen is het heel erg belangrijk dat je hulp zoekt.

Verder is het ook belangrijk om hulp te zoeken, als er niemand is waarmee je kunt praten. Rouwen doe je zelf, maar je moet je wel kunnen uiten. Heb je die boei niet, dan moet je er een zoeken in de vorm van een lotgenotengroep of professionele hulp.'

Symbolen van heilheid

Ik vraag Renée ter afsluiting of zij ook een bredere toepassing ziet van haar model. 'Het model is naar mijn idee universeel toepasbaar bij rouw. Het is in mij gerijpt op basis van mijn eigen levenservaringen en mijn kennis, op een dag was het er; eerst waren er de zeven elementen en daarna ontstond de cirkel.' We filosoferen samen over de symbolische betekenis van zowel de zeven als de cirkel, die beiden voor heilheid staan. 'Ik ben in deze fase van mijn leven heiler dan ooit', zo beëindigt zij het interview, 'ik heb meer geduld met de kinderen, ik kan mijn eigen gevoelens bij mezelf houden en ze mee laten resoneren in mijn gesprekken met hen, zonder dat ik mijzelf verlies. In een werkelijke dialoog weet niemand de uitkomst en kun je loslaten, dat er een oplossing moet komen. Voor rouwen is geen oplossing, rouwen is de oplossing.'

Bedankje kapsels

Beste Anja,

Dank voor je rubriek in DUET over kapsels. Ik bekijk de kapsels altijd met grote interesse en soms, zoals deze keer, laat ik me erdoor inspireren. Weer een goed nieuw idee opgedaan. Dank je wel!

Hartelijke groet, mede namens mijn dochter Cathleen, die draad in het haar wel een leuk idee vond.

Jolindy van Esterik

