

Renée Wolfs verwierf bekendheid met 'Wereldkind, praten met je adoptiekind' en 'De adoptiedialoog'. Ook pleegouders vonden hun weg naar deze boeken.

In haar eigen praktijk begeleidde zij adoptie- en pleegouders bij verliesverwerking.<sup>11</sup> Mobiel sprak met haar over haar nieuwe boek: 'De Cirkel van Verbinding, omgaan met verlies bij adoptie en pleegzorg.' Wolfs is moeder van drie geadopteerde tieners.



TIM DE JONG

## 'Rouwen is je verhaal kwijt kunnen'

Schrijfster Renée Wolfs over verliesverwerking

**Zijn er kinderen die het verlies aan contact met hun ouders niet als een gemis ervaren?**

"Ik denk dat het voor ieder pleegkind en ieder adoptiekind een thema is in hun leven. Bij adoptie zijn de ouders meestal uit beeld, wat vragen oproept. Bij pleegkinderen is er vaak een vorm van contact. Zij verlangen bijna altijd naar herstel van de band met hun ouders.

Veel mensen denken dat als het kind niet over de ouders praat, het er niet mee bezig is. Bij sommigen staat het in de kindertijd niet op de voorgrond. Dit kan door hun karakter komen. Ook zijn sommigen meer 'opbouwgericht' en anderen meer 'verliesgericht'. Opbouwgericht wil zeggen dat je meer met de toekomst bezig bent dan met het verleden. Soms krijg je pas later in je leven het gevoel iets te missen, bijvoorbeeld wanneer je zelf een kind krijgt.

Iedereen maakt in het leven verliezen mee. Als je de ruimte krijgt om die ervaring te ontladen, hoeft het geen probleem te worden. Vaak denken ouders dat ze iets niet goed doen als hun kind veel pijn laat zien, maar het kind voelt zich juist veilig genoeg om de pijn te ontladen. Dat werkt helend."

**Je boek is gericht op jongvolwassenen. Waarom deze doelgroep?**

"Pubers zijn met veel tegelijk bezig: opgroeien, school, vriendschappen, zelfstandig worden, beroepskeuze. Daar-

door hebben ze vaak de energie niet om bij hun geschiedenis stil te staan. Dan gaan ze in de jonge volwassenheid pas weer vragen stellen over hun afkomst. Bij pleegkinderen kan het uit huis gaan een extra heftige periode zijn, doordat de pleegzorgbegeleiding en financiële vergoeding stoppen met achttien jaar. Ze worden dan helemaal op zichzelf teruggeworpen. Het boek kan hen helpen om met hun verliesgevoelens om te gaan."

'Het kind wil dat de pijn gezien wordt.'

**Hoe verwerken adoptie- en pleegkinderen hun verliezen?**

"Ieder kind doet dit anders. In mijn praktijk was een meisje dat zelden over haar geboortefamilie sprak, tot ze op haar zevende 's avonds naar beneden kwam en tegen haar adoptiemoeder zei: 'Ik mis mijn China-moeder zo'. Haar adoptiegeschiedenis is toen een half jaar een thema voor haar geweest. Daarna ontstond er rust en kon ze het (voorlopig) weer afsluiten.

Sommige gezinnen vieren ieder jaar de adoptiedag van hun kind. Dat is een natuurlijk moment om ermee bezig te zijn. Onze kinderen namen op de basisschool bijvoorbeeld een boekje mee over hun geschiedenis en ze trakteerden dan op chips die met stokjes gegeten moesten worden. Zo'n ritueel rond de adoptiedag kan een manier zijn om verbinding te maken met het verleden en om er woorden aan te geven.

Er zijn ook ouders die elk jaar een kaarsje branden voor de biologische familie van hun kind."

### Hoe kunnen pleegouders hun kind helpen met rouwen?

"Wanneer een kind verdrietig is, wil je dat als ouder natuurlijk graag oplossen, bijvoorbeeld door het kind iets leuks of moois te geven. Maar je moet die pijn niet proberen op te lossen. Het kind heeft niets aan een nieuwe step, het wil alleen maar dat de pijn gezien wordt. Als een kind die pijn mag voelen, ontstaat er uiteindelijk rust. Luisteren en kijken naar een kind is het moeilijkste wat er is. Naast een kind gaan zitten en het laten weten dat het mag voelen wat het voelt."

### Is het belangrijk om over de voorgeschiedenis te praten?

"Ouders vinden het soms moeilijk om over het verleden van het kind te vertellen. Toch kun je dit het beste van jongs af aan doen, bijvoorbeeld door samen een levensboek te maken. Wij hebben zelf vanaf de eerste dag met onze kinderen over hun geschiedenis gepraat. Bij elk vliegtuig dat overvloog hadden we het er weer over hoe zij met het vliegtuig bij ons waren gekomen."

'Een mentor, oom of oma kan de 'reddingsboei' zijn bij wie je alles kwijt kunt.'

Ook als een kind bijvoorbeeld uit incest is voortgekomen, kun je dit al op jonge leeftijd in een aangepaste versie vertellen. Het kind zal dit begrijpen op het niveau waar het op dat moment aan toe is. Het kan dan wennen aan de feiten zonder dat er al te veel emoties bij komen. De informatie groeit daarna 'met het kind mee'. Op die manier is het minder heftig dan wanneer het die informatie pas op zijn of haar achttiende krijgt."

### Wanneer moet je hulp zoeken bij de verwerking van verliezen?

"Professionele hulp is soms nodig, bijvoorbeeld wanneer je jezelf of een ander schade dreigt toe te brengen of als je niemand hebt met wie je kan praten, maar meestal kunnen mensen elkaar helpen. Een mentor, een oom of een oma kan de 'reddingsboei' zijn bij wie je alles kwijt kunt. Ook lotgenoten kunnen elkaar steunen. Herkenning vinden en je verhaal kwijt kunnen is de essentie van rouwen.<sup>(2)</sup>

In mijn praktijk kwam ik in aanraking met adoptie- en pleegouders die vertelden dat hun kind niet over het verleden wilde praten. Vaak bleek dat de ouders zelf nog onverwerkte verliezen hadden. Wanneer zij hiermee aan de slag gingen en zelf leerden rouwen, werden ze ook kalmer over het rouwproces van hun zoon of dochter. Hun kinderen voelden die verandering intuïtief aan en durfden daardoor ineens gemakkelijker over hun eigen pijn te praten.

Als je geleerd hebt dat je je verdriet maar moet inslikken, neem je die overtuiging mee als je kinderen krijgt. Zo wordt een patroon naar de volgende generatie doorgegeven. Het is dus aan te raden om je eigen leven op orde te brengen, liefst voordat er een kind komt. Maar ook als het kind er al is, kun je naar manieren zoeken om je eigen verliezen te verwerken."

<sup>10</sup> Inmiddels is deze praktijk beëindigd.

<sup>11</sup> Voor geadopteerden bestaan er diverse contactorganisaties. Zie voor een lijst met adressen: [www.adoptie.nl](http://www.adoptie.nl). Een netwerk van jongeren met pleegzorgervaring is te vinden via [www.facebook.com/Jongwijs](http://www.facebook.com/Jongwijs).



Informatie van en over Renée Wolfs: [www.reneewolfs.com](http://www.reneewolfs.com) en [www.facebook.com/renee\\_wolfsweblog](http://www.facebook.com/renee_wolfsweblog)