

fiom:

Het eerste jaar na aankomst

Informatie voor (toekomstige) adoptieouders



Inhoudsopgave

- 06** Inleiding
- 07** Een nieuw gezin
- 17** Gedrag na aankomst
- 31** Basisveiligheid
- 43** Opvoedingsondersteuning
- 47** Meer informatie

Colofon

Dit is een publicatie van Fiom
www.fiom.nl

Vormgeving: New Boxes
Foto's: Shutterstock en Stocksy
Druk: Tweede druk (2022)

© 2022 Fiom
Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd zonder
schriftelijke toestemming van Fiom



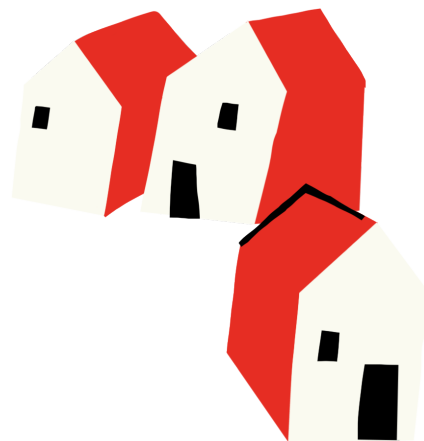
Inleiding

Als je adoptiekind net in je gezin is, breekt er een intensieve tijd aan. Je kind moet wennen aan een totaal nieuwe leefomgeving. Bovendien moeten alle gezinsleden elkaar leren kennen. Dat is leuk, maar ook spannend. In deze brochure lees je meer over wat er het eerste jaar allemaal op je af kan komen. Naast praktische informatie over bijvoorbeeld leerplicht, lees je meer over het gedrag dat je kind kan laten zien na aankomst, de mogelijke oorzaken van dat gedrag en hoe je daar het beste mee om kunt gaan.

Voor de leesbaarheid van de tekst wordt de geadopteerde steeds aangeduid met 'hij', maar uiteraard heeft de tekst betrekking op alle genders. Bovendien schrijven we over 'ouders', waar we ook alleenstaande adoptieouders bedoelen. De praktijkvoorbeelden die zijn toegevoegd zijn fictief, maar gebaseerd op onze adviespraktijk.

Wij hopen dat deze brochure je nuttige informatie biedt. Neem gerust contact met ons op als je na het lezen van deze brochure vragen hebt. Wij bieden hulp en ondersteuning aan adoptieouders, geadopteerden, leerkrachten en andere professionals. In de welkomstdoos of op onze website vind je meer informatie over de verschillende vormen van ondersteuning die wij bieden. In het

eerste jaar van de plaatsing blijkt deze opvoedondersteuning het meest werkzaam, omdat er dan in het gezin nog veel in ontwikkeling is. Vroegtijdige begeleiding zorgt ervoor dat je thuis en in samenwerking met je directe omgeving een goede start met elkaar kunt maken.



Een nieuw gezin

Alles is anders

Hoe intensief je je ook hebt voorbereid op het ouderschap, de werkelijkheid is altijd anders. Er is een wereld van verschil tussen droom en werkelijkheid, fantasie en dagelijks samenleven, tussen jaren wachten open nu 24 uur per dag verantwoordelijkheid dragen, handelen en twijfelen 'doe ik het wel goed?'

Voordat je kind door jullie in de armen werd gesloten, heeft hij minimaal enkele maanden, maar meestal al enkele jaren, in zijn geboorteland geleefd. In het ideale geval werd hij daar goed en liefdevol verzorgd door zijn familie of in een pleeggezin. Maar vaak was de situatie minder ideaal: werd hij bijvoorbeeld te vondeling gelegd en vervolgens opgevangen in een vol kindertehuis met een tekort aan personeel, eten en speelgoed. Of werd hij verwaarloosd, mishandeld of seksueel misbruikt in de periode voorafgaand aan de adoptie of was hij hiervan getuige. De ervaringen die je kind heeft opgedaan voordat hij bij je kwam, bepalen direct en indirect zijn reacties op personen en situaties in deze eerste periode.

Ook jij draagt een geschiedenis met je mee die je heeft gevormd tot de persoon die je nu bent. De sfeer in het gezin waarin je opgroeide bijvoorbeeld, bepaalt voor een deel hoe je zelf als ouder wilt en zult zijn.

Kom je uit een gezin waarin het heel gebruikelijk is om elkaar genegenheid te tonen, dan is de kans groot dat het je geen moeite kost om je kind te knuffelen en hem te vertellen dat je van hem houdt. Mensen die zijn opgegroeid bij stugge, gesloten ouders gaan minder vanzelfsprekend, gemakkelijk en openlijk om met emoties. Uiteraard zijn ook jouw ervaringen in een later stadium van je leven, met relaties en mogelijk verlies en rouw, van invloed op hoe je nu bent: als persoon, partner én ouder.

Sommige ouders en kinderen passen zich vrij gemakkelijk aan elkaar aan, anderen hebben er meer moeite mee. Voor je kind is het een grote overgang van de situatie in zijn geboorteland (vaak een groepsopvoeding in een kindertehuis met een tekort aan afgestemde aandacht en stimulans) naar je gezin (met veel individuele aandacht van volwassenen, soms zonder andere kinderen). Je kind zal tijd nodig hebben om aan alles te wennen en je te leren vertrouwen. Andersom heb jij ook tijd nodig om te wennen aan je rol van ouder en aan je kind. Als je al kinderen hebt, zullen die ook vertrouwd moeten raken met de nieuwe situatie en het gedrag en de aanwezigheid van hun nieuwe broertje of zusje.

Ouderschap

De overgang van aspirant naar feitelijk ouderschap is wennen, ondanks de sterke kindervens en lange voorbereidingsperiode. Als je jarenlang kinderloos was, ga je nu ervaren hoe kinderen je leven verrijken, maar tegelijk ook beperken. Je komt minder aan jezelf en je partner toe dan voorheen. Zeker als je kind geen behoefte meer heeft aan een middagslaapje en misschien ook 's avonds of 's nachts onrustig is. Je zult misschien al je aandacht moeten richten op je kind, wat vermoeiender kan zijn dan je had gedacht.

Naast het plezier en de bevrediging die het ouderschap met zich meebrengen, kun je dus ook negatieve emoties ervaren. Misschien voel je nog geen band met het kind en voel je je daar schuldig over. Of valt het ouderschap tegen en mis je je werk. Soms accepteert een kind een tijd lang slechts de nabijheid van één van de ouders. Dit kan jaloezie en spanningen tussen jou en je partner geven. Ook kan het zijn dat je kind anders is dan je je had voorgesteld qua uiterlijk, gedrag of gezondheid. Het kan moeilijk zijn om je aanvankelijke teleurstelling onder ogen te zien en positief aan het ouderschap te beginnen.

Er is een kans dat er verschillen zijn in tempera ment, intelligentie of interesses. Het komt voor dat introverte en overwegend kalme ouders een vurig en beweeglijk kind krijgen, een muzikaal stel een uitsluitend in sport geïnteresseerd kind of dat twee

hoogopgeleide ouders een kind krijgen met een laag cognitief niveau.

Als je er sterk aan hecht om jezelf in je kind te herkennen, dan zul je meer moeite hebben met verschillen, dan wanneer je accepteert dat ieder mens uniek is. Het vinden van een manier om grote verschillen te hanteren kost tijd, maar uiteindelijk vind je vast een bezigheid waarvan jij en je kind samen genieten. Samen in de tuin werken, puzzels maken, naar een tekenfilmpje kijken? Misschien heb je in de relatie met je partner al kunnen ervaren dat verschillen ook kunnen verrijken en aanvullen.

Voel je vooral niet schuldig vanwege het feit dat je ook minder positieve of zelfs negatieve kanten ziet aan het ouderschap. Alle ouders ervaren dit met enige regelmaat. Het is niet iets om je voor te schamen of zorgen om te maken, al is het wel begrijpelijk dat je je er ongemakkelijk onder voelt. Probeer er met je partner en vrienden of familie over te praten. Er is ongetwijfeld iemand die je ervaringen en gevoelens begrijpt en herkent. Bij andere adoptieouders vind je waarschijnlijk herkenning en begrip voor adoptiespecifieke vragen.

Broertjes/zusjes hier

Is dit adoptiekind niet je eerste (adoptie)kind? Dan heb je moeten kiezen of je je oudste kind(eren) meenam om de jongste op te halen of niet. Mogelijk ervaar je na thuiskomst dat:

- het thuisblijven van je adoptiekind(eren) meer impact heeft gehad dan je had ingeschat, toen jij/jullie zonder hem afreisde(n) om een broertje of zusje op te gaan halen?
- het meereizen heftige en niet voorziene emoties bij je kind teweegbracht. Hij was bijvoorbeeld bang om te worden ingeruild, of er kwamen vervelende herinneringen boven.

Als je al een of meerdere kinderen had voor de komst van je adoptiekind, heeft deze gebeurtenis ook een grote invloed op hen. Ze moeten je aandacht delen met een nieuw broertje of zusje, misschien doorschuiven naar een nieuw bed of zelfs een andere kamer. Gezinsuitbreiding kan hun leven danig op zijn kop zetten. Houd er rekening mee dat ook zij exclusieve aandacht nodig hebben in deze roerige periode.

Jaloezie komt bij iedere gezinsuitbreiding voor, ook bij de komst van een adoptiebroer of -zus. Het jaloezise kind is eigenlijk bang om jouw liefde te verliezen en kan vanuit die angst bijvoorbeeld eisend gedrag vertonen. Hieronder doen we enkele suggesties om onzekerheid of een tekort aan aandacht bij de komst van een broertje of zusje te voorkomen. Ongetwijfeld bedenkt je ook andere oplossingen die goed bij je eigen gezinssituatie aansluiten:

- Hang al voor vertrek een naamkaartje bij de voordeur met de namen van alle (aanstaande) gezinsleden. Dit 'garandeert' ieders terugkeer.

- Reserveer dagelijks een vast moment om ieder kind onverdeelde, exclusieve aandacht te geven. Laat de een bijvoorbeeld iets langer opblijven dan de ander.
- Houd alles zoveel mogelijk bij het oude: het bed, de slaapkamer, de plek aan tafel, het eigen bord en bestek etc. of laat je kinderen al ruim voor de komst van het nieuwe kind wennen aan de nieuwe situatie (dat grotere bed, die andere kamer).
- Praat met je jongste over wat je oudere kind doet, zodat die het gevoel blijft houden dat hij gezien wordt. Ook terwijl je de jongste verzorgt, kun je contact houden met je oudste kind door met hem te praten en te benoemen wat je doet of waar hij mee bezig is.
- Als je jongste dat toestaat, betrek dan je oudere kind bij de verzorging van het nieuwe broertje of zusje. Zo voorkom je dat het zich gepasseerd voelt en zal hij juist trots kunnen zijn op die rol van grote broer of zus. Bovendien ziet je oudste dan duidelijk wat hij zelf heeft geleerd sinds hij of zij zo klein was als zijn nieuwe broertje of zusje. Dit is goed voor zijn zelfvertrouwen.
- Niet altijd accepteert de nieuwkomer de zorgen en betuttelingen van een oudere broer of zus.

Om te voorkomen dat je kinderen zich een verkeerde voorstelling maken van hun nieuwe broertje of zusje, raden we je aan op voorhand geen specifieke uitspraken te doen. Geef aan dat je nieuwsgierig bent, maar dat ook jij het kindje nog niet kent.

Karin: “We hadden van onze beste vrienden al gehoord dat zij toen ze een kind kregen geen tijd meer hadden voor elkaar. Om opnieuw een goede balans te vinden binnen hun relatie hebben zij een paar jaar gewacht met een tweede. Ook al waren wij dus door hen ‘voorbereid’, het viel ons toch nog tegen hoeveel tijd en energie er in het ouderschap gaat zitten. Toen we Lianne adopteerden heeft dat een flinke poos een behoorlijke invloed gehad op onze relatie. Alleen al het feit dat ze ons maandenlang ‘s nachts wakker hield en alleen bij ons in bed uiteindelijk in slaap viel.”

Jannie: “Toen we Chung gingen ophalen namen we Kim-Jin, onze Chinese kletskaus van vier jaar, mee. Toen we Chung voor het eerst zagen, straalde Kim-Jin van trots: eindelijk had ze een klein zusje en was zij de oudste! Na vier weken waren we weer thuis en dat was maar goed ook, want onze oudste voelde zich hoe langer hoe ongelukkiger in die situatie. Ze werd heel stil, at niet meer en dronk nauwelijks. Tijdens de terugreis knapte ze al op. Nadat ze anderhalve vliegtuigmaaltijd had verorberd, begon ze weer te lachen! Ze wilde duidelijk weer naar huis. Inmiddels zijn beide meiden gelukkig in goede doen. Ze genieten van elkaar en wij van hen.”

Tineke: “Ik weet nog goed dat wij Tom en Marieke voorbereidden op de komst van hun adoptiezusje. We hadden weinig concrete informatie, dus vertelden we in het algemeen dat Isabel in een kindertehuis had gewoond, zonder speelgoed. Dat ze waarschijnlijk klein en mager en een beetje bang voor ons zou zijn en verlegen. De kleuter waar wij vervolgens mee geconfronteerd werden bleek een pittige tante, goed doorvoed, temperamentvol en met losse handjes. Onze zoon nam Isabel zoals ze was, maar Marieke had de grootste moeite met de nieuwkomer, die zich niet liet en helpen zoals ze had gehoopt.”

Broertjes/zusjes in het geboorteland

Het kan zijn dat de biologische ouders van je kind meerdere kinderen hadden en niet van hen allemaal afstand hebben gedaan, maar alleen van de jongste(n). Als afstand is gedaan van meerdere kinderen uit hetzelfde gezin, wordt in principe gezocht naar een mogelijkheid om de kinderen bijeen te houden. Dit zijn de zogeheten meerling-adopties, waar we een aparte brochure aan hebben gewijd (zie de brochure ‘Adoptie van twee of meer kinderen tegelijk’).

Het in één gezin plaatsen van alle broertjes of zusjes is niet altijd mogelijk. Soms blijven broers of zusjes in het geboorteland. Sommigen zijn al te oud voor adoptie of vervullen wezenlijke taken, waardoor de biologische ouder(s) hen niet kunnen missen. Soms ook weigert een ouder kind om geadopteerd te worden. Soms kan er geen gezin gevonden worden dat alle kinderen op kan nemen. Dan worden zij in verschillende gezinnen geplaatst, die dan wel contact met elkaar kunnen houden, zodat de kinderen elkaar kunnen blijven zien.

Voor je kind kan de situatie zonder zijn broers en zusjes onwennig zijn. Voelt je kind zich eenzaam en angstig of maakt hij zich zorgen over zijn broers/zusjes die niet of elders geadopteerd zijn? Misschien kun je informatie over hen achterhalen via de vergunninghouder. Mogelijk kun je je kind ook geruststellen als je op de hoogte bent van het bestaan en

de verblijfplaats van zijn familieleden. Neem zijn gevoelens serieus, of hij die nu verwoordt in gesproken of in lichaamstaal.

Visite en veranderingen

Familie, vrienden en bekenden zullen nieuwsgierig zijn naar je adoptiekind. Zij zullen graag op bezoek komen. Voor je kind is bezoek van onbekenden in die eerste periode heel verwarrend. Hij moet zijn nieuwe ouders en mogelijk ook broers en/of zusjes leren kennen, is misschien helemaal niet gewend aan leven in een gezin. Gun je kind een aantal maanden de tijd om rustig aan zijn nieuwe plek en het gezin te wennen. Breid de cirkel heel geleidelijk uit naar wat meer mensen, naar de directe omgeving rond het huis. De tijd die je in alle rust, niet gestoord door bezoek, met elkaar doorbrengt heb je nodig om aan elkaar te wennen. Rust en regelmaat in die eerste tijd zijn factoren die essentieel zijn voor een gevoel van veiligheid bij je kind (zie de brochure ‘Adoptie en hechting als proces’).

Er zijn verschillende manieren om de drukte en verwarring voor je kind te beperken.

- Je kunt op het aankomstkaartje vermelden dat jullie de eerste tijd geen bezoek ontvangen omdat je tijd voor elkaar nodig hebt. Je kunt misschien na een poos wel kort in een speeltuintje afspreken met nabije vrienden die graag willen kennismaken.
- Je kunt ook die eerste tijd bewust

selectief zijn in het uitnodigen van bezoek. Bespreek samen wie er tot je 'binnenste' kring van meest vertrouwde, geliefde personen behoort en beperk bezoek tot deze personen, zoals bijvoorbeeld oma en opa.

- Je kind heeft hulp nodig om zijn ouders te leren onderscheiden van andere volwassenen. Je kunt anderen vragen de verzorging van en het troost bieden aan je kind zoveel mogelijk aan jou over te laten. Als je dat lastig vindt, kun je overwegen je verzoek in een klein briefje mee te sturen met het aankomstkaartje. De meesten zullen de reden van je verzoek begrijpen en er graag aan voldoen.
- Het is verstandig je kind, ook al is het al leerplichtig, eerst aan zijn gezin en zijn nieuwe huis te laten wennen. Stel naar school gaan voorlopig even uit, ook al lijkt het te popelen om naar school te gaan. Een volledig dagprogramma op opvang of school, waarbij er wéér andere volwassenen voor hem zorgen, is een enorm stressvolle situatie voor een pas aangekomen adoptiekind. Bespreek met de afdeling Adoptievoorzieningen van Fiom hoe je de overgang naar opvang of school kunt afstemmen op waar je kind aan toe is en waar je dan op kunt letten.
- Veel kinderen ervaren iedere verandering als een verstoring van wat (relatief) vertrouwd is. Verstoring maakt onrustig, angstig. 'Wat hangt er nu weer boven m'n

hoofd?'. Ook op vakantie gaan kan voor je kind beangstigend zijn. Immers omgeving, slaapkamer, leefritme, voeding en misschien ook de klank van de taal veranderen, waardoor je kind zich opnieuw onveilig voelt. Het begrip 'vakantie' is hem onbekend, hij verwacht op reis gaan, koffer inpakken mogelijk met 'definitief weggaan' en voelt zich onzeker en angstig over wat er zal gebeuren, hoeveel geruststelling je ook geeft. Veel adoptiekinderen zijn de eerste jaren na de adoptie nog gebaat bij veel rust, herhaling, voorspelbaarheid en weinig prikkels. Wat voor jouzelf of anderen als nieuw, spannend, verrassend of spontaan ervaren wordt, kan voor je adoptiekind heel veel onrust brengen, of hem zelfs enorm ontregelen.

Omdat je voor de buitenwereld waarschijnlijk duidelijk herkenbaar bent als adoptiegezin, zullen bekenden en onbekenden ongevraagd en soms ook ongepast vragen stellen of opmerkingen maken. Reacties als: "Ja, als ze klein zijn, zijn ze nog wel schattig.", "Wat kost dat nou zo'n bruin kindje?" en "Ben je onvruchtbaar?" kunnen heel kwetsend zijn. Je kunt bij voorbaat bedenken wat voor jou een goede reactie zou zijn op impertinente vragen.

Medisch onderzoek en ziekenhuis

Omdat het overgrote deel van de adoptiekinderen bij aankomst in Nederland medische problemen heeft, is het advies je kind in het begin te laten onderzoeken door een kinderarts met tropenervaring. De meest geconstateerde medische problemen zijn vrij eenvoudig te verhelpen. Ondervoeding, een eiwitten tekort, bloedarmoede, huidaandoeningen, parasieten, hepatitis (leverontsteking) en KNO-problemen komen geregeld voor. Een speciaal formulier voor de onderzoekend arts met richtlijnen voor (laboratorium)onderzoeken van een adoptiekind, krijg je van de vergunninghouder. Deze heeft wellicht ook adressen van gespecialiseerde kinderartsen.

Sommige kinderen moeten direct of kort na aankomst een of meerdere keren worden opgenomen in een ziekenhuis. Omdat een ziekenhuisopname het proces van wennen aan elkaar beïnvloedt, willen we je onderstaande aandachtspunten meegeven.

- Je hebt wettelijk recht op (kort- of langdurend) zorgverlof om te kunnen zorgen voor een ziek kind of een zieke partner. Zoek uit wat de voorwaarden en procedures zijn.
- Zorg ervoor dat de relatie met je kind zich kan blijven ontwikkelen. Breng bijvoorbeeld zoveel mogelijk tijd door met je kind en zorg dat je bij hem in het ziekenhuis kunt

blijven overnachten.

- Maak gebruik van zintuiglijke dingen, zoals foto's van je gezin, een opname met je stem (bijvoorbeeld liedjes of een verhaal), of een doekje met jouw geur, om de verbinding met thuis te blijven leggen. Ook kun je op vaste momenten vanuit het ziekenhuis beeldbellen met andere gezinsleden.
- Maak afspraken met een derde persoon die in staat is om gezinstaken op zich te nemen in het geval van een onverwachte langdurige ziekenhuisopname. Kunnen opa en oma bijvoorbeeld op je andere kinderen passen terwijl je werkt en je partner in het ziekenhuis is?
- Bring er op aan dat je kind enkele vaste verpleegsters krijgt toegewezen om het aantal vreemde gezichten en verschillen in werkwijze voor je kind te minimaliseren.
- Geef je kind een vertrouwd knuffelbeest of ander speelgoed mee. Knuffels zijn een 'houvast' voor een kind, het kan hier steun aan ontlennen.
- Als je onzeker of gespannen bent over de behandeling, kun je je bezorgdheid en spanning overbrengen op je kind. Laat je daarom goed voorlichten door de behandelend arts, dit kan een deel van je zorgen wegnemen.

Als je kunt kiezen voor uitstel van ziekenhuisopname omdat aan- doening van je kind niet urgent behandeld hoeft te worden, kun je de

verschillende belangen die meespelen afwegen. Waarmee is je kind het meest gediend: eerst wennen in je gezin, of eerst genezen? Beide opties hebben voor- en nadelen. Bij uitstel van behandeling kan je kind rustig aan zijn nieuwe thuis wennen. Je kunt hem bovendien voorbereiden op de opname, bijvoorbeeld door hier samen boekjes over te lezen. Als je met elkaar een goede vertrouwensband hebt opgebouwd, is de kans groot dat je je kind daadwerkelijk steun en troost kunt bieden. Bij een opname direct na aankomst in Nederland is die kans kleiner, hoewel de intense aandacht en zorg die een ziek kind oproept, ook bevorderlijk kan zijn voor het ontstaan van een band tussen ouders en hun kind. Een duidelijk nadeel van zo'n snelle opname is echter dat je kind, bovenop de mogelijk traumatische ervaringen van het verlies van al wat vertrouwd was in eigen land, de ervaring van ziekenhuisverblijf en mogelijk operatie te verwerken krijgt. Kijk dus goed wat voor jouw kind op dat moment de minst heftige keuze is.

Schoolgaan en uitstel leerplicht

Alle kinderen zijn in Nederland leerplichtig vanaf de eerste maand na hun vijfde verjaardag. De meeste kinderen gaan op jongere leeftijd al naar de peuterspeelzaal. Het kan zijn dat je kind hier nog niet aan toe is. Overleg met de directeur van de school en bespreek een goed 'wen- en ingroeschema'. Je kind heeft in ieder geval tot zijn zesde jaar recht op tien uur 'vrijaf' per week.

Kan je kind nog niet de hele schoolweek volgen, overleg met de schoolleiding en leerkracht hoe het onderwijs zoveel mogelijk afgestemd kan worden op wat je kind aankan. Als je twijfelt aan de schoolrijpheid van je kind, kun je de afdeling Adoptievoorzieningen van Fiom of een adoptiedeskundige pedagoog raadplegen. In een begeleidingstraject kan een professional je helpen inschatten waar je kind bij gebaat is, rekening houdend met zijn achtergrond en de fase van hechting. Als duidelijk is dat je kind baat heeft bij vrijstelling van de leerplicht kun je uitstel aanvragen bij een leerplichtambtenaar van je gemeente. Deze beoordeelt je aanvraag. Meer informatie vind je op de website van de rijksoverheid.

Is je kind al wel rijp voor school maar beheerst het de Nederlandse taal nog onvoldoende, dan kan het misschien profiteren van de mogelijkheden voor tweede taal onderwijs. Voor meer informatie hierover verwijzen wij je naar het Informatiecentrum Taal, zie www.slo.nl.

Diverse soorten verlof

Ouderschapsverlof

Je hebt, net als biologische ouders, een wettelijk recht op ouderschapsverlof. De Wet op ouderschapsverlof geldt voor zowel de particuliere sector als voor de overheid. Als per CAO een afspraak is gemaakt voor ouderschapsverlof, geldt die regeling in plaats van de wet. Zie voor de meest recente informatie hierover de website van de Rijksoverheid, www.rijksoverheid.nl.

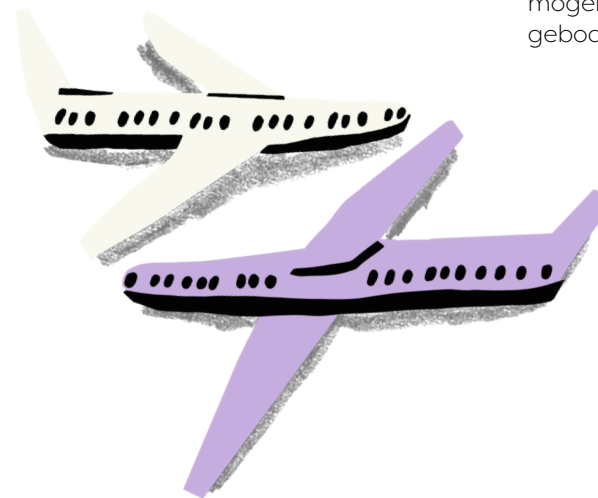
Adoptieverlof

Beide ouders hebben een wettelijk recht op maximaal zes weken adoptieverlof als ze in loondienst zijn. Het adoptieverlof kan binnen 26 weken aaneengesloten of verspreid worden opgenomen. Kijk voor recente informatie op internet.

Zorgverlof

De Wet Arbeid en Zorg regelt het recht op kortdurend zorgverlof van maximaal tien dagen per jaar bij een fulltime aanstelling. Dit recht is bedoeld voor de noodzakelijke verzorging van een partner of inwonend kind. Deze tien dagen hoeven niet aaneengesloten te worden opgenomen. Tijdens het zorgverlof heb je recht op 70% van je salaris, met als minimum het wettelijk minimumloon. Informeer je ook over de CAO bepalingen en bij je werkgever over de mogelijkheden.

In verband met het wennen en hechten zou het mooi zijn als je beiden, aansluitend op de aankomst van je kind, zorgtaken kunt verdelen en allebei een goede start maakt met het opbouwen van een band met je kind. Het is voor je kind moeilijker om met zijn nieuwe ouders vertrouwd te raken, als een van de twee alleen 's avonds en in het weekend deelneemt aan het gezinsleven. Natuurlijk hangt dit ook samen met de duur van het verblijf in het land van herkomst en de mogelijkheden die op het werk worden geboden.





Gedrag na aankomst

Invloed van leeftijd, temperament en ontwikkelingsfase

In tegenstelling tot wat je mogelijk denkt, kunnen ook baby's heftig reageren op de vele veranderingen die adoptie teweegbrengt. Zij begrijpen niet wat hen overkomt, merken alleen dat plotseling alles anders is. Van geluiden en geuren tot en met het eten en de verzorging, echt alles is anders! Zij kunnen daar, net als peuters, niet op worden voorbereid. Baby's en peuters uiten de stress die ze ervaren door veel te huilen, door slecht te eten of te slapen. Sommige baby's zijn bang voor aanraking en weren zich lijfelijk daartegen door alle spieren aan te spannen. Hierdoor tonen ze zich stijf en ontoegankelijk. Maar vaak gaat het bij baby's om heel subtiele signalen van stress, die gemakkelijk over het hoofd worden gezien. Juist bij baby's is het dus belangrijk om heel goed te kijken.

Kinderen die al wat praten en eenvoudige zinnen begrijpen, kunnen enigszins worden voorbereid op de veranderingen die hen te wachten staan. Op het afscheid, de adoptieouders, de vliegreis, een (nieuw) huis, een ander land met een andere taal en mensen met een andere huidskleur en andere gewoontes. Een goede voorbereiding kan de eerste kennismaking en wenperiode voor het wat oudere kind iets vergemakkelijken.

Adoptieouders kunnen vaak een fotoalbum opsturen, waarmee het kind kan worden voorbereid, of in sommige gevallen is er een mogelijkheid om met elkaar te beeldbellen.

Emma: "Vorig jaar konden we, na lang wachten, onze Hongaarse zonen van drie en vijf jaar ophalen. We zagen ze voor het eerst in het pleeggezin waar ze tot dan woonden. We schrokken, op de foto's hadden we niet kunnen zien hoe bleek ze waren. En zo klein ook, voor hun leeftijd. Gelukkig klikte het tussen ons. Waarschijnlijk kwam dat ook doordat hun pleegouders regelmatig foto's van ons en ons huis met hen hadden bekeken. We hebben die eerste middag met z'n vieren gespeeld met de cadeautjes die we voor de jongens hadden meegenomen."

Alle zorgvuldige voorbereidingen ten spijt worden kinderen toch meestal overvallen door het afscheid en de veranderingen. Hierdoor kan ook je kind danig ontregeld zijn. Omdat je je kind nog niet kent kun je nog geen onderscheid maken tussen 'gewoon' gedrag en 'ontregeld' gedrag. Er zijn kinderen die zeer heftig reageren op verandering, als het ware 'protesteren'; andere kinderen lijken hun uiterste best

te doen zich zo onzichtbaar mogelijk te houden. Weer anderen gedragen zich lijdzaam, uiterst meegaand, of in zichzelf gekeerd.

'Moeilijk' gedrag in het eerste jaar wordt natuurlijk niet alleen veroorzaakt door het afgestaan zijn, de adoptie of gevoelens van onveiligheid.

Bepaald gedrag hoort ook bij de ontwikkelingsfase of het karakter of temperament van je kind. In de eerste jaren is het wel goed om er als ouders van doordrongen te zijn hoe spannend dit nieuwe leven voor je kind is, wat er van hem gevraagd wordt. Vaak is 'moeilijk' gedrag ook een uiting van wat hem is overkomen, van de ervaringen van voor de adoptie. Adoptiekinderen hebben vaak al op jonge leeftijd enorm veel meegemaakt, gemist en verloren. De impact die dat heeft en de manier waarop een kind dat laat zien kan heel erg verschillen. Hoe groot die impact is hangt niet alleen samen met de heftigheid, hoeveelheid en duur van negatieve ervaringen, maar vooral op hoe het kind die gebeurtenissen heeft ervaren. Zijn eigen leeftijd, zijn rol in het gezin of tehuis en de aanwezigheid van bv. een oudere broer of zus kan al verschil maken in hoe dingen door een kind worden beleefd. Of hij zelf enige vorm van verweer en bescherming heeft gevoeld is van grote invloed op onder andere de veerkracht van een kind.

Daardoor kan het zijn dat het ene kind heel ander gedrag vertoont dan het andere, terwijl de ervaringen misschien hetzelfde of vergelijkbaar waren. Daarnaast is er nog een relatie met

het karakter en temperament van het kind, die mede bepaalt in hoeverre hij in staat is geweest zichzelf te verweren, bescherming of steun te zoeken, of hoe hij zich in moeilijke omstandigheden heeft weten te redden. Een extravert kind met een charmante oogopslag heeft wellicht kunnen zorgen voor meer troost en aandacht van zijn verzorgers dan een angstig of timide kind. En dat heeft weer invloed op zijn basisvertrouwen, het gevoel van: de wereld is ok, ik ben ok.

In het eerste jaar na aankomst is vaak nog heel sterk merkbaar hoe je kind, soms jarenlang, gewend is geweest zich te redden, te overleven onder omstandigheden waarin hij zich onveilig voelde, te weinig aandacht of voeding kreeg of zelfs werd

mishandeld. Dat gedrag was in die situatie heel functioneel, daarmee heeft je kind het op zijn eigen manier gered. Ook al groeit je kind nu op in een liefdevolle en veilige omgeving, waar hij waarschijnlijk ook volop van geniet, toch zul je merken dat hij nog regelmatig volgens het automatische gedragspatroon reageert. Het kan ook zijn dat hij hypergevoelig is voor dingen, die voor ons heel normaal of zelfs leuk lijken. Zo kan een kleine verandering of iets onverwachts hem bijvoorbeeld helemaal ontregelen, of heeft hij heel sterk de behoefte om alles naar zijn hand te zetten om zo de wereld voorspelbaar te maken.

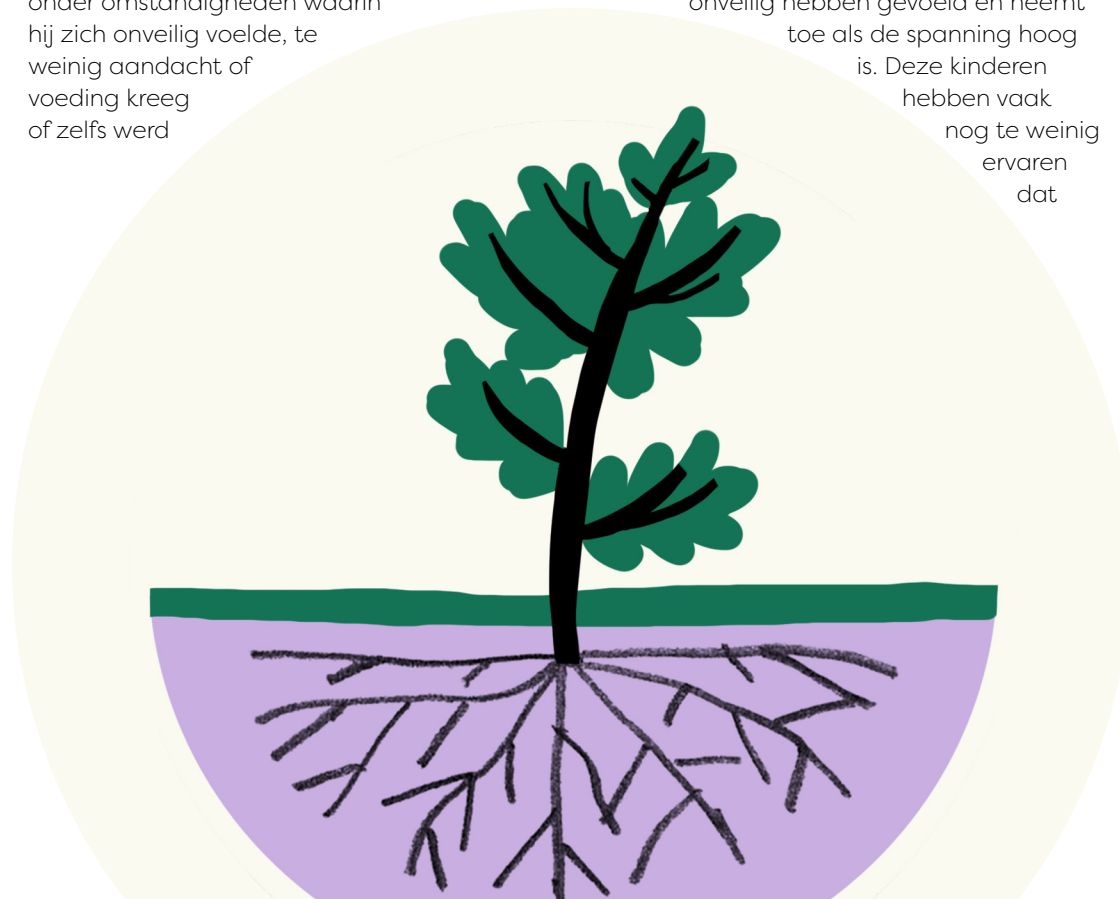
Die controlebehoefte is kenmerkend voor kinderen die zich machteloos en onveilig hebben gevoeld en neemt toe als de spanning hoog is. Deze kinderen hebben vaak nog te weinig ervaren dat

volwassenen stabiele en betrouwbare steunfiguren kunnen zijn. Als een kind daarin heel veel herhalende positieve ervaringen opdoet, lukt het hem als het goed is steeds ietsje beter om zich over te geven aan zorg en steun, en kan hij flexibeler omgaan met veranderingen of regels van een ander. Of een kind zich makkelijk durft te verbinden heeft vooral te maken met eerdere ervaringen met de primaire gehechtheidsfiguren.

Het opbouwen van die gehechtheidsrelatie is de basis voor het verwerken van traumatische ervaringen, maar die trauma's kunnen op hun beurt die ontwikkeling van de vertrouwensband ook bemoeilijken of zelfs blokkeren. Voor meer informatie over de impact van en omgaan met traumatische ervaringen, lees ook de brochure 'Trauma en herstel'

De ontwikkelingsfase van adoptiekinderen is, zeker in het eerste jaar na de adoptie, nog lastig te bepalen volgens maatstaven, curves en pedagogische adviezen die op de kalenderleeftijd zijn gebaseerd. Bij adoptiekinderen is het zaak om heel zorgvuldig te kijken, en rekening te houden met de voorgeschiedenis. Met oog voor wat hij gemist heeft kun je beter afstemmen op wat je kind nodig heeft om de draad op te kunnen pakken.

Door ondervoeding, medische problemen of onderstimulans kan een adoptiekind bijvoorbeeld achterlopen op leeftijdsgenootjes in groei, motoriek of op emotioneel niveau. Op andere taakgebieden heeft datzelfde kind



misschien al heel vroeg zelfstandig moeten worden en kan het juist al meer. Het kan daardoor lastig zijn om een goede inschatting te maken van wat je kind aankan, begrijpt en hoe je daar als ouders op aan kunt sluiten. Vanuit de behoefte je kind alles te willen bieden en gemiste kansen in te halen, is er een risico dat je als volwassene te snel vooruit wilt. Tegelijkertijd wil je je kind ook niet afremmen in wat hij kan. Misschien geeft hij ook tegenstrijdige signalen, waardoor je in verwarring raakt. Je kind kan na verloop van tijd een terugval krijgen in zijn ontwikkeling. Hij wil bijvoorbeeld weer gedragen worden terwijl hij al kan lopen, gevoerd worden terwijl hij heel goed zelf vork en lepel kan hanteren, uit een babyflesje drinken in plaats van uit een beker, of met speelgoed spelen dat eigenlijk voor jongere kinderen bestemd is. Soms schrikken ouders hiervan, maar dat is niet nodig. Zie het als een inhaalslag voor wat je kind (en jullie samen) allemaal hebben moeten missen.

Het blijft zoeken naar een goede balans, waarbij je als ouders je kind steeds beter leert kennen en 'lezen'. Vroegtijdige opvoedondersteuning met behulp van video-interactiebegeleiding is een zeer effectief middel in deze zoektocht. De adoptie-gerelateerde extra vragen en twijfels die, vooral in het eerste jaar, vanzelfsprekend meespelen bij de opvoeding, zijn soms fijn om te kunnen bespreken met een gespecialiseerde professional. Schroom niet om ons bijtijds te consulteren.

Slapen

Veel adoptiekinderen hebben problemen met slapen. Zij worden gespannen en dwars als ze naar bed worden gebracht, vallen pas in slaap ze volledig uitgeput zijn of hebben nachtmerries. Niet ieder kind slaapt slecht of vertoont vanaf het begin slaapproblemen. Het kan ook gebeuren dat je kind de eerste tijd veel en makkelijk slaapt, maar daar later alsnog problemen mee krijgt. Dit kan komen doordat je kind eerst uitgeput was van de reis en alle nieuwe indrukken, en pas als de ergste vermoeidheid over is, in gedrag toont dat hij onrustig en gespannen is. Ook kan de oorzaak liggen in het feit dat je kind aan je gehecht begint te raken en daardoor bang is om je weer te verliezen. Als een kind zich veiliger begint te voelen komt er soms juist ook ruimte om te gaan voelen wat er allemaal gebeurd is en dat kan nachtelijke onrust met zich meebrengen.

De grote veranderingen die de verhuizing van het ene land naar het andere met zich meebrengt, kunnen zoveel onrust en angst veroorzaken, dat je kind zich niet kan ontspannen en daardoor niet inslaapt. Of hij durft zich niet over te geven aan zijn slaap omdat het dan de situatie (letterlijk) niet meer kan overzien. En wie weet wat er gebeurt als je even niet oplet... Sommige kinderen slapen daarom met hun ogen open. In Nederlandse gezinnen hebben kinderen meestal een eigen kamer en een eigen bed. In andere landen is

dat een onbetaalbare luxe of wordt dat gezien als een ongebruikelijke afstandelijkheid. In zijn geboorteland sliep je kind misschien bij zijn (pleeg) moeder in bed, deelde het een matrasje of kamer of het was gewend aan een rumoerige zaal in een kindertehuis. Je kind was mogelijk altijd omringd door anderen, waardoor het nooit alleen was. 's Nachts was het waarschijnlijk ook nooit echt stil. Een groter verschil met een eigen bed, alleen in een stille kamer is haast niet denkbaar. Het is daarom logisch dat veel adoptiekinderen zich daar niet prettig bij voelen en moeite hebben met slapen.

Veel kinderen hebben moeite met in slaap komen of doorslapen in de verschillende ontwikkelingsfases, soms door scheidingsangst, soms door een levendige fantasie. De angst bij adoptiekinderen zit vaak dieper, is een basale angst die stoelt op verlatingsen verlieservaringen in hun verleden. Neem hun slaapprobleem serieus en laat je kind niet alleen als hij angstig is. Hoe lang moeilijkheden met slapen aanhouden, is moeilijk te voorspellen.

Misschien slaapt je kind vanaf het begin goed, misschien duurt het jaren voordat het 's nachts zijn ogen dicht durft te doen en zich over kan geven aan zijn slaap. Veel adoptiegezinnen krijgen er mee te maken en dat is logisch.

Het gedrag van slecht slapende kinderen heeft zijn weerslag op alle gezinsleden. Als ouder verlies je van uitputting ook wel eens je geduld en daar heeft niemand baat bij. Probeer er voor te zorgen dat je (om de beurt) wel een nacht goed doorslaapt. Het is belangrijk om een oplossing te zoeken waar je je prettig bij voelt.

Je moet de situatie tenslotte gedurende een langere tijd kunnen volhouden. Op den duur kan de vijf minuten methode een overgang vormen naar echt zelf in slaap vallen.

Tineke: "Met onze dochter hebben we heel wat te stellen gehad. Al in India werd duidelijk dat ze niet goed sliep. Ze werd steeds huilend wakker en als een van ons haar wilde troosten, krijste ze alleen nog maar harder. Eenmaal in Nederland sliep ze tot onze verrassing beter. Ze werd nog maar een paar keer per week huilend wakker. Toen oma overleed ging het echter helemaal mis. Ze durfde niet meer te gaan slapen, wat we ook verzonnen. Omdat haar gegil iedereen wakker hield, besloten we haar bij ons in bed te nemen. Dat werkte, we sliepen allemaal weer. Toen ze na twee weken vond dat papa te veel ruimte innam in bed, wilde ze het wel weer in haar eigen bed proberen, onder de voorwaarde dat ze bij ons in bed mag, als ze niet kan slapen."

Tips bij slaapproblemen:

- Met kinderen vanaf ongeveer een jaar oud kun je overdag verstopspelletjes spelen. Het leert daarvan spelenderwijs dat mensen en dingen die zich buiten hun gezichtsveld bevinden, niet verdwenen zijn. Dit besef kan na verloop van tijd ook zijn vruchten afwerpen bij het slapen gaan.
- Onrustige baby's kunnen baat hebben bij een draagzak of -doek. Je nabijheid, lichaamswarmte en hartslag kunnen een kalmerende werking op je kind hebben.
- Bij oudere en zwaardere kinderen is een draagzak geen voor de hand liggende oplossing, maar kun je op zoek naar een andere situatie die rust en veiligheid biedt. Als je je kind voorleest terwijl het bij je op schoot zit, of lekker bij je in een hangmat ligt, creëer je zo'n situatie.
- Om goed te kunnen slapen is ontspanning nodig. Onrust voor het naar bed gaan heeft zijn weerslag op het kunnen inslapen. Stoeien vlak voor bedtijd is daarom af te raden. Stimuleer ontspanning door je kind te masseren (voeten of rug) als het dat toestaat of door een warme douche of bad voor het slapen gaan.
- Zoek rust en voorspelbaarheid; een vast avondritueel werpt na verloop van tijd vaak vruchten af. Bijvoorbeeld na het eten in bad, pyjama aan, tandenpoetsen, voorlezen of een liedje zingen en dan licht uit op een klein lampje na en gaan slapen.
- Als je kind moeite heeft met slapen en je denkt dat dit komt doordat je kind niet gewend is aan een eigen bed en kamer, zoek dan naar mogelijkheden om het geleidelijk te laten wennen aan de nieuwe situatie. Bijvoorbeeld door erbij te blijven totdat je kind inslaapt.
- Misschien kruipt je kind bij een broertje of zusje in bed omdat het alleen niet kan slapen. Een voor de hand liggende oplossing is je kinderen een slaapkamer te laten delen. Sommige kinderen hebben in het begin ook 's nachts de directe nabijheid van ouders nodig. Het kan helpen het kinderbedje bij je op de slaapkamer te plaatsen. Een aantal ouders en kinderen komt alleen aan slapen toe, als het kind bij de ouders in bed ligt of als het bij de ouders in bed begint en 's nachts wordt overgelegd naar zijn eigen bedje.

Eten

Het voedsel en de eetgewoonten wijken in het geboorteland van je kind vrijwel altijd af van wat in Nederland gebruikelijk is. Je kind zal dus aan het voedsel en de eetgewoonten hier moeten wennen. Baby's die hun flesje zelfstandig leegdranken, kunnen het als bedreigend ervaren wanneer je ineens de fles wilt geven of wanneer je toekijkt terwijl zij drinken. Peuters die slechts vloeibare (fles)voeding kregen, zullen wellicht niet weten wat ze met biscuitjes of brood aan moeten. En kinderen die gewend waren met hun handen te eten, zittend op de grond, kunnen moeite hebben met bestek, (kinder)stoel en tafel.

Heeft je kind moeite met eten? Misschien heb je iets aan onderstaande suggesties.

- Let op de lichaamstaal van je kind. Verstijft je kind in je armen als je het de fles geeft? Draait hij zijn hoofdje weg en komt hij nauwelijks aan drinken toe? Zoek dan een minder 'bedreigende' houding om je kind te voeden. Misschien met de rug naar je toe op schoot, of rechtop in de kussens of naast je op de bank. Vermijd direct oogcontact tijdens de voeding etc. Als je kind eraan toe is kun je het contact weer wat uitbouwen.
- Dring je kind niets op, geef hooguit op een ontspannen manier het goede voorbeeld en moedig met wat complimentjes je kind aan dat voorbeeld te volgen. Accepteer geknoei en nieuwsgierig spel met voedsel als je kind nog klein is of

duidelijk veel in te halen heeft. Houd de sfeer rondom eten vooral ontspannen en vermijd iedere machtsstrijd. Zo'n strijd kent alleen verliezers. Kinderen kunnen lang toe met in onze ogen eenzijdig voedsel. Bied wel voldoende vocht aan (drinkwater).

Als reactie op een gebrek aan voedsel in het geboorteland, kan een kind in Nederland gaan hamsteren. Het schrikt bijvoorbeeld zijn bord leeg en haalt eten uit de koelkast, omdat het er niet op vertrouwt dat er morgen genoeg is. Schep zijn bord niet te vol, om te voorkomen dat hij zich overeet. Gooi in zijn bijzijn geen eten weg, dit is voor je kind stressvol. Geef altijd een kleinigheidje zoals een biscuitje, een mandarijntje of een stukje komkommer als je kind buiten de maaltijden om aangeeft behoefte te hebben aan eten. Zo leert hij erop te vertrouwen dat er altijd voedsel is en dat je hem dat ook geeft. Het kan ook zijn dat je kind de Hollandse pot nog niet lust of verdraagt, bijvoorbeeld koemelk. Als die kinderen toch (te veel) melk krijgen, raakt hun stofwisseling verstoord en voelen ze zich vervelend. Heeft je kind veel dunne ontlasting, vraag je huisarts dan eens of er sprake is van een koemelk- of voedselallergie. De manier waarop je kind op voedsel en maaltijden reageert, vertelt veel over zijn ervaringen in het geboorteland, zowel over de mate waarin hij het kreeg als over de sfeer tijdens de maaltijden. Als je kind schranst en constant de gezinsleden in de gaten houdt, heeft het mogelijk ervaren dat er zelden genoeg voor iedereen

was en dat alleen de snellen/sterken aan hun trekken kwamen. Een kind dat nauwelijks kan kauwen al heeft het tanden en kiezen, kreeg mogelijk vooral vloeibare voeding. Als hij snel braakneiging heeft, bepaald voedsel weigert, slecht verdraagt dat je zijn mond aanraakt, of slecht kan slikken is

het goed om alert te zijn op eventuele traumatische ervaringen, zoals dwangvoeding of seksueel misbruik.



Egbert: “Shin hebben we geadopteerd uit Taiwan toen hij tweeënhalf jaar oud was. Het was ongelooflijk hoe netjes hij toen was. Hij at al zelfstandig en als hij knoeide, keek hij angstig naar ons en zorgde snel dat de boel weer schoon was. Dat moet hij geleerd hebben in het weeshuis waar hij heeft geleefd. Toen hij eenmaal in de gaten kreeg dat hij bij ons niet gestraft werd als hij morste, knoeide hij dat het een lieve lust was. Na de maaltijden vonden we soms etensresten terug in ons haar! We hebben hem een tijdje laten begaan, hij had duidelijk wat in te halen.”

Greetje: “Toen we Raúl adopteerden was hij vier jaar. Hij was niet groot voor zijn leeftijd, maar als hij de kans kreeg, at hij evenveel als ik. Het was onvoorstelbaar hoeveel er in dat jochie verdween. In korte tijd werd hij flink wat zwaarder en toen zijn we erop gaan letten dat hij geen abnormale hoeveelheden meer at. Nu is hij acht en heeft hij een normaal eetpatroon.”

Huilen

Een huilend kind vraagt aandacht en contact. Misschien voelt hij zich niet lekker, is hij bang, heeft hij honger of jeuk of verveelt hij zich. Huilen is een van de weinige manieren waarop een kind dat nog niet kan praten, kan aangeven dat hij zich niet prettig voelt, dat hij iets nodig heeft. Vaak gaat huilen samen met slaap- of eetproblemen. Meestal is duidelijk waarom een kind huilt: hij heeft honger, moet worden verschoond, is geschrokken van een hard geluid, heeft zijn hoofd gestoten. Dan kalmeert hij als hij wordt verschoond, gevoed of getroost. Een kind dat om onduidelijke redenen huilt, laat zich soms troosten als hij kalmerend wordt toegesproken, toegezongen, gewiegd of gedragen etc. De ervaring leert waar je kind de meeste steun aan heeft.

Als je kind door middel van huilen aangeeft dat hij je nodig heeft, kan dat betekenen dat hij aan je gehecht raakt. Niet ieder kind kan of durft zich afhankelijk te tonen, dus probeer ook de positieve kant te zien van het feit dat je kind huilend om je steun vraagt!

De theorie dat je je kind verwent als je reageert op zijn huilen is verouderd. Met huilen geeft een kind aan dat hij zich onprettig voelt. Door te reageren laat je je kind merken dat je hem hoort en ziet en bereid bent naar hem te luisteren. Dat is erg belangrijk, zeker in de periode waarin je kind de basisveiligheid moet gaan ervaren die nodig is om zich op een gezonde manier te kunnen ontwikkelen.

Anouk: "Wij hebben Sunan opgehaald in Thailand toen hij tien maanden was. Hij kwam uit een groot kindertehuis, met veel verschillende verzorgsters en weinig individuele aandacht. Hij was een makkelijk en vrolijk kind, vond alles best. Toen ik eens in alle haast weg moest, heb ik hem even moeten onderbrengen bij een kennis. Dat leek hem toen niks uit te maken. Na vijf maanden huilde hij voor het eerst bij een afscheid. Ik wilde hem bij mijn moeder achterlaten om naar de dokter te gaan maar hij klampte zich huilend aan mij vast. Dat was de eerste keer dat hij liet merken dat hij mij meer nodig heeft dan een ander. Ik was hartstikke blij met zijn gehuil!"

Kinderen hebben verschillende soorten van huilen:

- als een vorm van roepen (je kind heeft je nodig),
- om uiting te geven aan ongemak dat ervaren wordt (je kind heeft ergens last van) en
- huilen als teken van emotie (je kind is teleurgesteld of verdrietig).

Alle vormen van huilen verdienen je ouderlijke aandacht, maar op den duur leer je als ouder wel steeds meer afstemmen wanneer het acuut nodig is om iets op te lossen, of wanneer meeleven en troosten genoeg is.

Iedere baby huilt. Maar als jouw kind veel en ontroostbaar huilt, kan er meer aan de hand zijn. Onderzoek maakt duidelijk dat de onderstaande oorzaken kunnen leiden tot overmatig huilen bij baby's in het algemeen:

- Kolieken/darmkrampjes: je kind heeft pijn na de voeding en is ontroostbaar. Oppakken, voeden of knuffelen helpt niet echt. De meeste baby's groeien hier overheen na hun derde levensmaand. Bij geadopteerde kinderen kan natuurlijk een gevoeligheid voor westers voedsel meespelen, ook op latere leeftijd.
- Het temperament van je kind kan ervoor zorgen dat hij feller reageert op sociale of fysieke omstandigheden dan een ander kind. Hij laat zijn ongenoegen direct en duidelijk merken en huilt daardoor ook sneller en meer.
- Gewone ontwikkelingsprocessen (lichamelijk en mentaal) veroorzaken bij een baby onrust en vragen energie en aanpassingsvermogen. De babytijd is tenslotte een tijd waarin een kind zich fysiek en mentaal in een snel tempo ontwikkelt. Tandem en kiezen krijgen bijvoorbeeld is bij het ene kind pijnlijker dan bij het andere, waardoor het ene kind in die fase meer huilt dan het andere.
- Ontoereikende verzorging, lichamenlijk en emotioneel. Huilen kan erop duiden dat niet aan de behoeften van het kind wordt voldaan. Het wordt bijvoorbeeld structureel te weinig of niet goed gevoed, niet adequaat gekleed of niet op tijd verschoond. Ook

inadequate emotionele verzorging heeft een negatief effect op een kind (zie ook de brochure 'Adoptie en hechting als proces').

- Neurologische stoornissen: afwijkingen aan het centraal zenuwstelsel kunnen leiden tot een toename in huilen. Deze stoornissen kunnen aangeboren zijn, of veroorzaakt zijn door complicaties tijdens de zwangerschap of de bevalling.

Huilt je kind opvallend veel?

- Laat door een arts lichamenlijke oorzaken, zoals schurft of voedselallergie, uitsluiten.
- Informeer expliciet of er mogelijk sprake is van het KISS syndroom (vershoven nekwerveltje), raadpleeg zonodig een kinderfysiotherapeut.
- Houd een aantal dagen bij wanneer en hoe lang je kind huilt. Noteer ook de voedingen en de tijden waarop je kind slaapt. Misschien ontdek je dat het huilgedrag eigenlijk wel meevalt. Of valt het op dat je kind meestal huilt na een maaltijd, wat kan duiden op darmproblemen. Of heeft het een huilpiek op een bepaald moment van de dag, bijvoorbeeld in de avonduren. Als je een patroon ontdekt kun je daar rekening mee houden.
- Een baby of peuter kun je in een draagdoek of -zak tegen je lichaam dragen. Jouw warmte, geur en hartslag kunnen kalmerend werken en bovendien heb je zo je handen vrij om andere dingen te doen.

- Inbakeren is weer 'in' bij huilbaby's, je kunt hierover advies vragen bij het consultatiebureau.
- Ongetwijfeld krijg je vanuit je omgeving goedbedoelde adviezen over wat zou moeten helpen: laten huilen, oppakken, inbakeren, een kalmerend muziekje opzetten, laten drinken. Ook hier geldt net als bij de slaapproblemen: kies een aanpak die bij jullie past en verwacht niet te snel resultaat, houd even vol! Durf tegen anderen te zeggen dat je minder behoefte hebt aan goed bedoelde adviezen dan aan hulp.
- Creëer adempauzes voor jezelf. Als je zelf niet ontspannen bent, kun je je kind ook niet kalmeren. Mobiliseer een of twee vaste 'invalers'. Mogelijk is een vriend(in) of familielid bereid om op te passen, zodat je er even tussenuit kunt. Knap je op van een wandeling, een warm bad of een avondje uit? Regel het! Als dat nog geen optie is kan het al helpen als iemand je gezelschap houdt, zodat je het 'samen' kunt doen. Voel je niet ongemakkelijk als je een beroep doet op anderen, het is essentieel dat je goed voor jezelf zorgt om je kalmte te bewaren en het vol te houden.

Verdriet en rouw

Je kind, ook als het een baby is, kan na aankomst in Nederland verlies ervaren en daar uiting aan geven. Het verlies van zijn biologische ouder(s) of van een vaste verzorgster, van een vertrouwde omgeving met zijn geuren,

geluiden en kleuren. Niet alle kinderen uiten dit verdriet op dezelfde manier. Stil, depressief of heel claimend gedrag, nachtmerries en excessief huilen behoren allemaal tot de mogelijkheden. Omdat veel kinderen hun verdriet pas tonen als zij zich veilig voelen, duurt het soms zelfs jaren, voordat een kind zijn verdriet kan laten zien. Kinderen kunnen enkele personen of de situatie in hun geboorteland missen. Als je foto's of beelden hebt van het verleden van je kind, kun je die samen met hem bekijken en zijn gevoel van heimwee en gemis proberen te verwoorden. Merk je dat je kind dat niet prettig vindt, leg het materiaal dan opzij tot een later moment of geef het een plekje waar hij het zelf kan pakken, als hij wil. Sta je kind toe zijn verdriet op zijn eigen manier te uiten. Kinderen drukken zich uit in hun spel, fantasie, knutselen. Waar volwassenen "verwerken" door er over te praten, verwerken kinderen in hun spel. Laat je kind ervaren dat verlies tot het leven behoort, zoals een jaar ook een herfst en een winter kent. Dat verlies niet angstaanjagend is, maar mensen wel verdrietig maakt. Je kunt je kind leren dat verdriet erbij hoort en er mag zijn, dat het helpt om het te delen en getroost te worden, en er concreet of symbolisch iets mee te doen, zoals een tekening maken, of samen een mooie steen zoeken die een speciaal plekje krijgt. Baby's en peuters hebben nog geen besef van wat adoptie feitelijk inhoudt. Maar ze maken met hun lichaamstaal wel duidelijk hoe ze zich voelen nadat ze gescheiden zijn van hun bekende omgeving en hun eerdere

verzorgers. Die gevoelens kunnen heel tegenstrijdig zijn. Ze willen eigenlijk wel (lichamelijk) contact maar protesteren daar ook tegen; ze willen niet spelen of eten en soms kunnen ze onbedaarlijk boos zijn en huilen. Dat huilen lijkt een manier te zijn om spanning te ontladen die ontstaan is door verdriet, angst en onzekerheid.

Ton: "Ze deed toch zo haar best die eerste weken. Ze wilde alles met ons meedoen en paste zich geweldig goed aan. Maar dan zag ik op een gegeven moment de spanning in haar stijgen. Als ik dan zag hoe ze haar tranen binnenhield, dan pakte ik haar vast en wiegde ik haar zachtjes heen en weer. En dan ging ze huilen. En niet zomaar een beetje, een stortvloed kwam er dan los. Dan kwam al die ingehouden spanning eruit. Ik nam haar dan op mijn schoot, troostte haar net zolang als nodig was."

Een ouder kind dat heel bewust heeft meegemaakt wat het allemaal achterliet, kan behalve verdrietig ook bang, boos, agressief, afwerend of afstandelijk reageren. Het kan weglopen, de handen op de rug houden, gillen, bijten of met net gekregen speelgoed gaan smijten. Voor adoptieouders kan het teleurstellend zijn wanneer hun kind zich gedraagt op een manier die ze niet verwachten. Dat doet een appèl op

inlevingsvermogen en introspectie ('wat maakt dat mijn kind op deze manier reageert?' en 'waarom kwetst mij dat zo?'). Belangrijk is dat je de verschillende emoties van je kind erkent en benoemt, vaak hebben adoptiekinderen niet goed kunnen oefenen met rouwen, en kennen hun eigen verschillende gevoelens nog niet zo goed. Ze hebben je hulp en steun dus extra hard nodig, vooral omdat het bij afstand en adoptie om grote en complexe verliezen gaat.

Oudere adoptiekinderen hebben vaak nog hun eigen herinneringen aan hun land, verzorgers, of familie, maar kunnen die moeilijk toetsen aan de werkelijkheid. Als er niemand is om de verhalen te 'ijken' kunnen herinneringen en fantasie door elkaar heen gaan lopen. De verloren ouders worden bijvoorbeeld enorm geïdealiseerd of krijgen juist een negatief stempel opgedrukt. We merken regelmatig dat kinderen die samen met een broertje of zusje geadopteerd zijn, elkaar met hun verhalen over vroeger helpen om de beeldvorming te corrigeren en helder te krijgen.

Andersom kan het de relatie tussen siblings bemoeilijken wanneer hun herinneringen sterk verschillen en elkaar nauwelijks verdragen.

Ouders willen hun kinderen graag beschermen tegen verdriet. Kinderen willen op hun beurt volwassenen beschermen. Ze verstoppert hun verdriet soms om je te sparen, bang dat je anders ook verdrietig wordt. Adoptiekinderen kunnen hun gevoelens

van boosheid en verdriet onbewust verstoppert uit angst om niet te voldoen, of zelfs (weer) niet te kunnen blijven. Die onderliggende angst is gebaseerd op kernovertuigingen die ontstaan zijn door wat ze hebben meegemaakt. Onbewust durven veel adoptiekinderen daarom aanvankelijk niet te vertrouwen op hun blijvende plek en onvoorwaardelijke liefde. Om te kunnen rouwen is het belangrijk om je veilig en vertrouwd te voelen,

zodat je ook kwetsbaar kunt zijn en je daarbij kunt laten helpen. Als iemand je ondersteunt bij het rouwen verdiept dat ook weer de vertrouwensband. Rouw en hechting grijpen dus in elkaar.



Basisveiligheid

Algemeen

Een baby ontwikkelt vertrouwen in zijn ouders als deze hem in een dagelijks goed ritme en op een voor hem prettige manier voedsel, verzorging, aandacht, huid- en oogcontact bieden. Baby's ervaren daardoor onbewust 'ik ben de moeite van het verzorgen waard, ik mag er zijn' en zo beginnen ze vertrouwen in de ouders en in zichzelf te ontwikkelen. Dit basisvertrouwen is het fundament voor een gezonde en positieve ontwikkeling. Kinderen die een goede zorg krijgen, ervaren dat ouders hun onlustgevoelens signaleren en hun best doen deze te laten verdwijnen. Voor een kind dat ervaart dat een ander zijn spanning kan helpen oplossen, wordt die ander de veilige persoon waarmee het een veilige gehechtheid kan ontwikkelen.

Voor adoptiekinderen met verlieservaringen is het niet makkelijk zich opnieuw aan volwassenen toe te vertrouwen. Soms lukt het een kind nog niet om zich tegelijkertijd aan beide ouders toe te vertrouwen. Hij kiest dan één ouder uit om mee te beginnen. Dit is vaak de ouder die het grootste deel van de verzorging op zich neemt of de ouder die hem ophaalde in het geboorteland. Pas na verloop van tijd, soms maanden, ontstaat er ruimte bij het kind om ook een band aan te gaan met de tweede ouder. Als je niet de

eerste keuze van je kind bent kan dit pijnlijk zijn, omdat je zelf zo graag contact wilt. Misschien ben je jaloers of voel je je afgewezen of onzeker. Het is goed om te beseffen dat het geen onwil maar onmacht van je kind is om jullie beiden tegelijk toe te laten. Via je partner zal je kind op zijn eigen tempo ook jou ontdekken en in zijn leef- en gevoelswereld opnemen.

Er is géén absolute leeftijd waarna kinderen zich niet meer kunnen hechten. Voor adoptieouders is dit een positief bericht. Wel blijken kinderen jonger dan vijf jaar gevoeliger te zijn voor het ontwikkelen van hechtingsvaardigheid dan oudere kinderen. Dit komt doordat een peuter of kleuter de volwassene harder nodig heeft om te overleven dan een kind van zes jaar. Belangrijk is ook dat we ons realiseren dat we ons hele leven gehechtheidrelaties blijven ontwikkelen.

In het proces van gehecht raken zijn verschillende fasen te onderscheiden. Uit de indelingen die mogelijk zijn, kozen wij er een die is gebaseerd op de theorie van Bowlby en op de hechtingspiramide van Truus Bakker. Hier worden de fases ook wel de bouwstenen genoemd. Het is belangrijk dat er een stevig fundament komt; als een fundament onstabiel blijft, heeft dat gevolgen voor het hele bouwwerk.

Suranga, 24 jaar (uit Sri Lanka) 'heeft sinds kort een leuke vriendin. Hij wil haar niet kwijt maar merkt zelf dat hij zoveel woede en argwaan naar haar uit dat hij hard bezig is kapot te maken wat hij zo waardevol vindt. Hij zegt 'wat ik vroeger naar mijn ouders deed doe ik nu naar haar. Ik kon vroeger niet geloven dat mijn ouders echt van mij hielden en deed er eigenlijk alles aan om dat te bewijzen. Het is alsof mijn oude angsten weer de kop opsteken'.



Figuur: de fases ook wel bouwstenen genoemd waarmee een veilige gehechtheidsrelatie wordt opgebouwd.

De eerste bouwsteen is het ontstaan van basisveiligheid, het fundament voor groei. De ouder geeft het kind een veilige plek waar het mag zijn en kan groeien en neemt verantwoording voor zijn welzijn. Van essentieel belang is dat het kind zich in zijn nieuwe situatie veilig en beschermd voelt, dat hij merkt dat je zijn onprettige gevoelens en angsten probeert weg te nemen. Daardoor kan hij zich geaccepteerd voelen: er wordt rekening met hem gehouden. Hij

ontwikkelt basisvertrouwen, voelt een bodem in zijn bestaan. Hij gaat zijn adoptieouders als belangrijke personen ervaren, herkent hen aan hun geur en stem. Het fundament moet stevig zijn wil het de andere bouwstenen goed kunnen 'dragen'. Een kind dat geen of onvoldoende basale veiligheid ervaart blijft overheersend angstig.

De tweede bouwsteen is het ontwikkelen van een emotionele band.

De kwaliteit van deze bouwsteen wordt vooral bepaald door goede afstemming van de ouders op de eigen aard en de signalen van het kind. Een kind dat merkt dat het zich aan zijn ouders kan toevertrouwen gaat in deze fase een voorkeur ontwikkelen voor die ouders. Het zoekt actief contact met hen. Door wat het kind geeft kunnen de ouders op hun beurt groeien in hun ouderschap. Er ontstaat een onderlinge band waarin wederzijds vertrouwen kan ontstaan. Een kind dat zijn ouders vertrouwt zal zijn behoefte in deze fase leren uitstellen: hij weet dat mama of papa komt. Ook kinderen die minder goed door hun ouders verzorgd worden, ontwikkelen in deze fase een emotionele band met hun ouders maar ervaren de relatie als minder 'veilig'. Zij blijven wantrouwend.

De derde bouwsteen is de bouwsteen van het zelfvertrouwen. De kwaliteit van deze bouwsteen wordt vooral bepaald door aandacht, steun, stimulans en door de veilige ruimte die geboden wordt door de ouders. In deze fase staat het op onderzoek gaan en de leefwereld verbreden centraal. Het kind heeft zich ondertussen een veilig beeld gevormd van zijn ouders en weet dat zij er zijn, ook al is hij niet bij hen. Als de vorige fasen goed zijn doorlopen kan nu een goed evenwicht ontstaan tussen afstand nemen (zelf op onderzoek uitgaan, los van de ouders) en nabijheid zoeken (contact maken en zonodig steun vragen aan de ouders).

Het kind gaat zijn eigen gevoelens herkennen en leert frustraties en tegenvallers te hanteren.

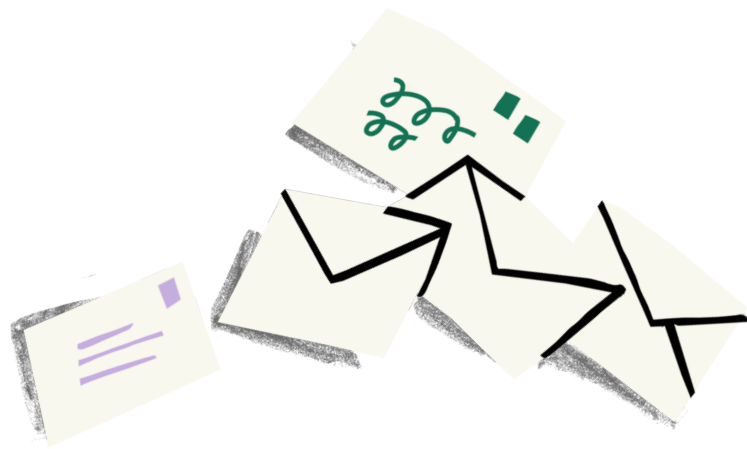
De vierde bouwsteen is het kunnen loslaten. Wie kan groeien in een veilige relatie, kan zich sterk genoeg gaan voelen om op eigen benen te gaan staan. Deze fase betreft de gehechtheid én de persoonlijkheid van het kind. Een kind dat de vorige fasen goed doorliep zal in deze fase steeds duidelijker een wederkerige relatie met zijn ouders en anderen onderhouden. Hij kan rekening houden met hun wensen en gevoelens zonder die van zichzelf uit het oog te verliezen. Hij gaat steeds zelfstandiger functioneren. Het voelen, denken en doen raken goed op elkaar afgestemd. Hij weet dat hij altijd op zijn ouders kan terugvallen en is toegerust om met tegenslagen en frustraties om te gaan. Tekorten in de eerste drie bouwstenen beïnvloeden de kwaliteit van deze vierde steen. Als je bodem drijfzand is of je durft geen nieuwe relaties aan te gaan dan wordt loslaten ingewikkeld.

De vijfde bouwsteen is de creativiteit. Als de jongere en zijn ouders genoeg vertrouwen ontwikkelden in zichzelf en elkaar, dan bieden zij elkaar in deze fase ruimte om op eigen unieke manier mens te zijn en een eigen leven te leiden in verbondenheid met elkaar. Bij de vijfde bouwsteen van de jongere is het van belang dat ouders voldoende vertrouwen hebben in zichzelf en in hun kind om het echt los te kunnen laten. Kinderen die negatieve ervaringen hebben opgedaan in hun contact met

volwassenen, kunnen in een eerdere fase blijven steken. Als bijvoorbeeld in de eerste fase de behoeften van het kind om op een prettige manier vastgehouden en aangeraakt te worden onvoldoende vervuld zijn, kan het kind in een volgende fase angstig blijven voor lichamelijk contact. Als ouders merken dat behoeften uit de

eerdere fase nog onvoldoende vervuld zijn, doen ze er goed aan om situaties te creëren waarin hun kind alsnog die behoeften kan inhalen.

In de video 'Zie je mij' van Truus Bakker en Ton Wolfswijk is de vierjarige Chris te zien, die de eerste anderhalf jaar van zijn leven in een kindertehuis doorbracht. Hier werd hij vooral groepsgewijs verzorgd en kreeg nauwelijks persoonlijke aandacht. Zijn adoptieouders merken dat Chris in zijn eigen wereldje leeft en moeilijk bereikbaar is. Hij zoekt geen lichamelijk contact, steun of troost bij hen. De video laat zien hoe hij zich in bad flink bezeert, zijn gezicht is vertrokken van de pijn, hij bijt op zijn lip, maar hij huilt niet en vraagt geen troost aan de volwassenen in de badkamer. Hij verwacht blijkbaar weinig van hen. Geleidelijk zie je dit veranderen. Hij gaat ervaren, onder andere via babymassage, dat aanraking prettig is en dat zijn ouders oog voor hem hebben en met hem meeleven. Dan groeit zijn vertrouwen en is hij in staat om zich op hen te richten en naar hen te luisteren. Chris gaat troost en hulp vragen. Je ziet hem rustiger worden, meer ontspannen.



Basisvertrouwen verwerven is voor ieder kind belangrijk maar kan bij een adoptiekind ingewikkeld zijn. Hij kan zich door nare ervaringen en door de eerdere scheidingen al een negatief beeld hebben gevormd van volwassenen. Een adoptiekind dat in zijn geboorteland door volwassenen is verwaarloosd, mishandeld of misbruikt of door voor hem belangrijke volwassenen daar niet is beschermd, zal ieder basisvertrouwen missen. Hij voelt zich overgeleverd aan zichzelf en aan zijn onlustgevoelens en zal daardoor veel stress ervaren. Hij kan machteloosheid ervaren. Machteloosheid is de grootste vorm van stress. Controlebehoefte (het gevoel dat je invloed kunt uitoefenen op wat er gebeurt) is aangeboren. Als iemand geen controle ervaart ontstaat er stress. Veel adoptiekinderen hebben geleerd zelf oplossingen te zoeken voor het ontladen van stress (bijvoorbeeld door met het hoofdje tegen een bedje of de muur te bonken, ritmisch heen en weer te bewegen) omdat er niemand was die dat voor hen deed. Voortdurende, ongereguleerde stress heeft invloed op de aanleg en werking van het zenuwstelsel en het brein, waardoor de ontwikkeling van een kind wordt belemmerd. Een belangrijke voorwaarde voor herstel is een veilige gehechtheidsrelatie met sensitieve volwassenen, die co-regulator kunnen zijn.

Je hulp tijdens de bouw

De kern van het verhaal is dat een adoptiekind zijn eigen gedrag en emoties nog niet goed kan regelen,

de stressthermostaat is nog niet goed afgesteld. Dat kan pas veranderen als een kind weer (of voor het eerst) gaat ervaren dat een ander zijn spanning helpt oplossen. Het kind moet leren dat er hoop is als er spanning/angst is. Dat zijn adoptieouders willen en kunnen helpen. De adoptieouders kunnen hem die ervaring bieden. Door te bevestigen dat ze hun kind horen als hij met hen praat, door te benoemen dat ze zien wat hij doet, voelt, wil of denkt.

Hoe doe je dat in de praktijk?

- zonder woorden: door mimiek en houding van je kind te spiegelen, door een toegewende houding, oogcontact, vriendelijke blik, een knipoog;
- door ontvangstbevestiging te geven: ontvangen betekent bij jongere kinderen letterlijk herhalen (maar wel in 'goede' taal) wat het kind gezegd heeft. Daardoor ervaart het kind dat de ouder luistert, interesse heeft in wat het zegt. Dit geeft een positief gevoel. Door te herhalen breng je ook rust in een gesprek, wat nodig kan zijn omdat een kind niet in het tempo van volwassenen kan communiceren. Van belang is om het ontvangen niet vragend maar stellend te doen, zodat hij zich begrepen en gezien voelt. Ontvangen bij oudere kinderen doe je door in iets andere woorden samen te vatten wat het kind zegt. Bijvoorbeeld hij zegt: "Ik ga vanmiddag bij Ellen spelen." De ander ontvangt: "Jij bent dus vanmiddag uit school bij Ellen.";

- door te benoemen: in de eerste stap geef je alleen neutraal weer wat je bij je kind waarneemt. Door het benoemen ervaart het kind niet alleen dat het gezien wordt maar leert het ook zichzelf te ervaren. Het ontwikkelt zo een ik-besef, wordt bevestigd in het recht 'er te mogen zijn'. Een hulpmiddel bij benoemen is de zin altijd met 'jij' te laten beginnen en in het hier en nu te houden. In de tweede stap geef je je mening of benoem je jezelf. Bijvoorbeeld bij stap 1: "Jij vindt het eten niet lekker." (ontvangen). "Nou, dat is jammer, laat maar staan." (eigen mening). Of "Jij bent een auto aan het tekenen." (benoemen); "Ik vind dat je dat heel mooi doet." (ouder benoemt zichzelf en geeft compliment). In een situatie waarin het kind iets doet waar je niet achterstaat, is het belangrijk om eerst neutraal te benoemen wat het kind doet en daarna op een prettige manier sturing te geven aan het gedrag. Dit doe je door 'positief voor te zeggen': je zegt wat je wil dat het kind gaat doen in plaats van wat je niet wilt. Bijvoorbeeld: je kind gooit met speelgoed. Je zegt: "Je gooit met speelgoed, dan gaat het kapot, kom maar, leg het maar voorzichtig in de kast. Goed zo".

Kinderen die in hun eerste levensjaren ernstig tekort zijn gekomen in hun behoefte aan persoonlijke aandacht, kunnen terughoudend zijn in het aangaan van relaties. Zij tonen in hun gedrag dat ze niets of nauwelijks

iets verwachten van volwassenen. Ze kunnen het gevoel hebben ontwikkeld dat ze niet de moeite waard zijn. Dit kan leiden tot passief, vlak of op zichzelf gericht gedrag. Als je kind met zo'n gevoel in je gezin komt, zal het nauwelijks initiatieven nemen tot contact, mogelijk zelfs afwerend of onverschillig zijn. Let in zo'n geval extra goed op de signalen, die erop wijzen dat je kind toch contact zoekt en er op eigen wijze van geniet. Deze signalen zijn waarschijnlijk zwak en moeilijk op te vangen. Je kind kijkt bijvoorbeeld wel naar je, maar alleen zolang je het niet ziet; als je naar hem kijkt, wendt hij snel de blik af. Het blijft belangrijk ook dat je oog houdt voor de, soms minimale en langzame, groei van het contact. Zet al je zintuigen in (luister en kijk naar je kind en voel hoe het lichamenlijk reageert) om te 'zien' of er groei zit in het proces van hechten. Twijfel je daaraan, aarzel dan niet om advies of video-interactiebegeleiding (VIB-G) aan te vragen bij Fiom Adoptievoorzieningen.

Opvallend gedrag

Adoptiekinderen tonen soms gedrag dat in eerste instantie moeilijk te begrijpen is. Zij hebben dit gedrag in hun geboorteland ontwikkeld om het leven daar zo aangenaam mogelijk te maken. Of zij laten het zien als reactie op de overgang die de adoptie en verhuizing naar Nederland met zich meebrengt. Hieronder bespreken we kort enkele verschillende vormen van gedrag. We geven ook aan wat het kan betekenen en hoe je met dit gedrag kunt omgaan.

Anti-sociaal gedrag

Als je kind eten wegneemt, spulletjes inpikt of hard schreeuwt en snel vecht, heeft het waarschijnlijk geleefd in een situatie waar het recht van de sterkste gold. Het kan hebben ervaren dat er de ene dag wel voedsel was en de volgende dag niet of onvoldoende. Voor aandacht moest het schreeuwen omdat het anders niet gehoord en gezien werd. Andere kinderen waren concurrenten die letterlijk moesten worden overschreeuwd en weggeduwd. Dit overlevingsgedrag wordt begrijpelijk als je het kunt plaatsen in zijn context, maar het kan buiten die context heel lastig zijn.

Het overlevingsgedrag van je kind zwakt veelal vanzelf af zodra het merkt dat dit niet langer nodig is. Je kunt je kind hierbij een handje helpen. Aangezien kinderen de neiging hebben gedrag van anderen te kopiëren, kun je zelf consequent vriendelijk en sociaal gedrag laten zien. Negeer het ongewenste gedrag

en beloon het gewenste gedrag door het geven van complimentjes en knuffels. Het heeft meestal nog geen zin om te werken met beloningssysteempjes, omdat je kind nog te weinig controle op zijn gedrag heeft, het gaat als het ware automatisch. Een beloningssysteem veroorzaakt dan juist extra stress en biedt te weinig kans op succeservaring, dat is niet goed voor het zelfvertrouwen. Het is nog een te moeilijke opgave voor je kind, hij heeft nog tijd, oefening en steun nodig om te leren hoe het anders kan. Het helpt om niet te corrigeren of straffen, maar te benoemen wat wel de bedoeling is, en dat samen met hem uit te voeren. Zo wordt hersteld wat er mis is gegaan, help je je kind met oefenen hoe het moet en blijft het contact positief.

Het allemansvriendje

Een kind dat ogenschijnlijk met iedereen makkelijk contact maakt, niet verlegen, terughoudend of selectief is, ook niet in lichamenlijke contacten, wordt 'allemansvriendje' genoemd. Hij geniet van alle aandacht die het kan krijgen. Gezinsleden lijken inwisselbaar voor burens of vreemden op straat. Als je kind geen onderscheid maakt tussen jullie en andere volwassenen, tussen je gezin en andere gezinnen, heeft het hulp nodig om dit onderscheid te leren maken.

Mark: “Toen wij Cecilia vorig jaar mochten ophalen, kwam ze ons lachend tegemoet stappen. Daar genoten we erg van, want je hoort ook wel eens dat kinderen de eerste week alleen maar huilen. Toch bleek al gauw de schaduwkant van Cecilia’s gemak in de omgang. Op straat liep ze net zo makkelijk een lachende voorbijganger achterna als ons. En ze kroop bij iedereen op schoot en liet zich door Jan en alleman troosten. Nu laat ze steeds vaker blijken dat ze ons meer nodig heeft dan anderen. Ze blijft open en spontaan naar bezoek maar zodra er iets gebeurt wat ze eng of vervelend vindt, komt ze wel naar ons.”

De omgeving is meestal gecharmeerd van een allemansvriendje. Toch is het belangrijk voor zijn emotionele ontwikkeling dat je kind ‘selectief’ leert te zijn in relaties. Dat hij gaat voelen bij wie hij hoort, wat zijn ‘nest’ is. Dit kun je als volgt stimuleren:

- Beperk gedurende het eerste jaar de contacten van je kind buiten het gezin/familie enigszins en breid ze geleidelijk uit als hij daar aan toe lijkt te zijn.
- Laat je kind niet te veel bij anderen over de vloer komen, het moet zich de ‘nestgeur’ van zijn nieuwe thuis nog eigen maken. Als je kind met een vriendje wil spelen, laat dat vriendje dan bij jullie thuis komen en ga niet te snel in op verzoeken om te mogen logeren.

- Bespreek met kennissen en vrienden hoe ze om kunnen gaan met je kind. Het is fijn als ze zich een beetje terughoudend opstellen in het fysieke contact en zorgtaken, zodat die door ouders zelf geboden kunnen worden.

Belangrijke familieleden kunnen al eerder een band met je kind opbouwen. Bij opa op schoot kan dus prima zijn, maar als je kind bij een ‘vreemde’ op schoot kruipt kun je hem even ‘ophalen’ en bij je nemen. Als je dit rustig doet hoeft niemand het gevoel te krijgen dat hij iets niet goed gedaan heeft.

‘Te vrij’ gedrag van je kind is een signaal, maar schrik er niet van. Je kunt er bijvoorbeeld uit opmaken dat het nog geen tijd is om met je kind een hele dag naar een groot familiefeest te gaan, of hem te laten logeren. Situaties waarin andere volwassenen voor hem moeten zorgen, zoals opvang of school zijn dan misschien ook nog een brug te ver? Als je je nog erge zorgen maakt over de hechting met jullie, is het misschien beter om uitstel van leerplicht aan te vragen, dan om de juf te vragen fysiek contact met je kind te vermijden?

Welke signalen voldoende geruststellend zijn om je kind op den duur wel aan de zorg van een ander te durven toevertrouwen is soms een lastige, en persoonlijke afweging. Ouders kunnen hier ook verschillend in staan, dat kan twijfels en spanning geven. Schroom niet om dit met een professional te bespreken.

Overmatig zelfredzaam

Een kind dat geen pijn, blijdschap of verdriet toont heeft waarschijnlijk nooit ervaren dat iemand aandacht heeft voor zijn welzijn. Hij verwacht geen troost of steun en heeft daarom niet geleerd om emoties te uiten. Het lijkt daardoor heel zelfredzaam.

In tegenstelling tot wat sommige mensen denken, is deze overmatige zelfstandigheid niet positief. Het is belangrijk dat een kind beseft dat anderen oprecht in hem geïnteresseerd zijn en meelevend in goede en in slechte tijden.

Door het kind langdurig en consequent elke dag positieve bevestiging te geven en door hem zekerheid en structuur te bieden, krijgt hij de kans te leren vertrouwen in plaats van te wantrouwen. Dit stimuleer je ook door het kind te laten ervaren dat het samen doen van spelletjes of activiteiten leuk kan zijn. Verstoppertje spelen, de hond borstelen, samen zingen of bijvoorbeeld afwassen kunnen plezier opleveren voor jullie allebei. Als hij ervaart dat positieve emoties gedeeld kunnen worden en fijn zijn om te delen, zal hij op termijn ook andere emoties, zoals verdriet, angst, jaloezie, of woede durven uiten.

Overmatig aangepast

Soms gedraagt een kind zich bijna griezelig beleefd en netjes. Hij maakt geen ruzie, geen rommel, knoeit niet, wordt niet boos, kan zich ogenschijnlijk prima zelf vermaken en ruimt alles zelf op. Een kind dat dit gedrag laat zien heeft mogelijk onder zeer strikte regels moeten functioneren in het

land van herkomst. Wanneer hij zich ervan overtuigd heeft dat dit hier niet hoeft, kan het aangepaste gedrag verminderen of verdwijnen. Soms treedt er dan een tegenreactie op: het kind wordt tijdelijk enorm slordig en knoeit opzettelijk met zijn eten. Een kind kan ook het idee hebben dat het zijn schuld was dat het is ‘weggedaan’ door zijn biologische familie: misschien huilde hij te vaak, maakte hij te veel rommel of was hij niet mooi genoeg? Om te voorkomen dat je hem in de steek laat, probeert hij een ‘ideaal’ kind te zijn. Deze, meestal onbewuste, gedachten en gevoelens wijzen op een negatief zelfbeeld en op sterk magisch denken (het kind voelt zich machtig, ziet zichzelf als de oorzaak). Ook al is dit gedrag voor jou ‘makkelijk’, voor het kind is het niet goed.

Een kind dat constant vrolijk, gezellig en blij doet, is onecht, is niet vrolijk en blij maar doet alsof. Hij toont gedrag waarvan hij denkt dat je dat op prijs stelt en probeert je daarmee gunstig te stemmen. Wees hier als ouders alert op: een kind dat voortdurend op het plezier van anderen is gericht, cijfert zichzelf weg. Het ontwikkelt dan onvoldoende eigen identiteit. Dit kan in de puberteit leiden tot identiteitsproblemen. Als je kind niet geleidelijk wat meer genuanceerd gedrag ontwikkelt, vraag dan advies van een deskundige. Bevestig je kind in zijn bestaansrecht in je gezin en in je liefde voor hem. Door samen dingen te doen waar je van geniet, biedt je je kind de kans te ervaren dat je oprecht plezier aan en met

hem beleeft. Dit kan eraan bijdragen dat hij zichzelf durft te zijn. Als je zijn gevoelens en activiteiten voor hem probeert te verwoorden, zal je kind zich begrepen en gezien voelen. Ook figuurlijk 'af dalen' op zijn ooghoogte (letterlijk door de knieën gaan, of op de grond gaan zitten) draagt hieraan bij. En als je zelf al babbelen vertelt waar je mee bezig bent en wat je je kind ziet doen, neemt je kind mogelijk je gewoonte over en vertelt het zelf over wat het voelt en doet. Langzamerhand, dit proces kan jaren duren, zal hij zich kunnen ontspannen en zich echt thuis gaan voelen in je gezin.

Klompgedrag en scheidingsangst

Een kind kan overspoeld worden door gevoelens van onveiligheid en angst. Het klampt zich dan letterlijk vast aan degene die het meest vertrouwd is, vaak de moeder. Altijd is het kind zich extreem bewust van haar aan- of afwezigheid. Zonder haar voelt het zich verloren terwijl haar aanwezigheid eigenlijk ook niet voldoende geruststelling biedt. Het kind vertrouwt nog onvoldoende op zich zelf en zijn omgeving. Het gevoel geen grip te hebben op jou en de omgeving, maakt hem angstig en onzeker. Een klompkind kan bijzonder slecht tegen veranderingen, raakt om het minste of geringste van slag en is moeilijk te troosten. Ook een 'klompertje' heeft baat bij de bevestiging waar hij om vraagt. Neem het zo lang dat nodig en mogelijk is overall met je mee naar toe: in huis en buitenshuis, tijdens het boodschappen doen en tijdens het ophangen van

de was. Bij kleine kinderen kan een draagzak een uitkomst zijn, ook voor in huis. Je kind ervaart dan dat je er altijd voor hem bent als hij je nodig heeft en leert erop te vertrouwen dat je er altijd voor hem zult zijn. Geleidelijk zal hij wat meer afstand verdragen en kan hij ook even alleen zijn. De ene ouder verdraagt een klompkind beter dan de ander. Ga bij jezelf na wat dit gedrag aan positieve en negatieve gevoelens bij je losmaakt. Het kan enerzijds fijn zijn om te ervaren dat je zo onmisbaar bent als ouder, maar anderzijds kan het ook beklemmend zijn om geen tijd voor jezelf te hebben omdat je wordt opgeëist door je kind. Probeer een reële inschatting te maken van je 'uithoudingsvermogen' en zoek met je partner naar alternatieven voordat het je teveel dreigt te worden. Ook kun je gebruik maken van video-interactiebegeleiding.

Veel adoptiekinderen zijn bang om alleen achter te blijven, hebben last van scheidingsangst. Dit is niet zo vreemd. Ze zijn tenslotte al een keer achtergelaten, mogelijk door hun ouder, mogelijk volstrekt onverwacht, zonder tekst en uitleg. Logisch dat je kind je niet op je woord gelooft als je zegt dat je zo weer terugkomt als je weg wilt gaan. Voorkom zoveel mogelijk scheidingen tussen de voornaamste hechtingspersoon en je kind totdat je kind ook die andere ouder accepteert en voldoende vertrouwt. Bouw de duur en intensiteit van een afscheid langzaam uit. Ga, zeker in het begin, niet allebei tegelijk weg, maar laat je kind achter bij je partner. Eerst voor een half uurtje,

geleidelijk aan wat langer. Pas als je kind zich ook op zijn gemak voelt bij een familielid of bekende die wil oppassen, kun je overwegen om samen weg te gaan. Weeg voorlopig steeds af wat de hoogste prioriteit heeft: de kwetsbaarheid van je kind of de reden waarom je van huis moet. Stel een avondje theater dus uit, totdat je kind ook steun kan ontvangen van een ander dan jou.

Clownesk en bravouregedrag

Een kind dat zijn emoties nog niet kan reguleren kan zich druk en stoer voordoen of de clown uithangen. Dit is een teken van innerlijke stress en onvermogen om passend sociaal gedrag te vertonen. Hij heeft de hulp van volwassenen nog nodig om rustig te zijn/worden en te kunnen leren hoe het beter kan. Dit proces kan jaren duren.

- Probeer je kind en zijn emoties duidelijk te benoemen tijdens de alledaagse dingen. Niet alleen bij blijdschap, maar ook bij teleurstelling, boosheid, verdriet en angst. Daarmee maak je duidelijk dat iedereen fijne en minder prettige emoties heeft en dat die gegrond kunnen zijn en geaccepteerd worden.
- Ga zorgvuldig met zijn gevoelens om zodra je kind zich eens van zijn kwetsbare kant laat zien en beloon dit gedrag bijvoorbeeld met een knuffel.

Seksueel getint gedrag

Kinderen tonen interesse in hun eigen en jouw lichaam en in hun eigen en jouw geslachtskenmerken. Ook doen veel kinderen aan zelfbevrediging. Kinderen tot twee jaar oud schuiven daartoe heen en weer op hun buik. Als ze wat ouder worden, onderzoeken zij hun lichaam en dat van anderen, bijvoorbeeld tijdens doktertje spelen. Dit is normaal en onderdeel van een gezonde ontwikkeling.

Soms toont een kind echter gedrag waaruit kan worden afgeleid dat hij mogelijk zelf seksueel misbruikt is of getuige is geweest van grensoverschrijdend seksueel gedrag. Hij toont bijvoorbeeld een weerstand tegen tegen (bepaalde vormen van) lichamelijke nabijheid, weigert op schoot te zitten of zich aan- of uit te kleden in je aanwezigheid. Laat je kind zijn grenzen aangeven en respecteer die. Forceer niks en zoek intimiteit bijvoorbeeld vooral in gezelligheid, lieve woorden en oogcontact, tot je kind zich voldoende vertrouwd voelt en kan genieten van fysiek contact. Bouw dit langzaam op en benoem wat je doet: "Mama wrijft even je rug in met crème, ik doe alleen je rug, goed?" Het tegenovergestelde komt ook voor. Het kan zijn dat je kind zich seksueel uitdagend gedraagt, overmatig masturbeert misschien. Dit kan in vroegere situaties van aandachttekort ook een manier zijn geweest om stress te reguleren. Probeer in je reacties hierop niet het gedrag te veroordelen, maar leg uit dat er grenzen zijn. Sta bijvoorbeeld zelfbevrediging wel toe op de eigen

kamer, maar maak duidelijk dat dit niet gepast is in de woonkamer. Als er grenzen worden overschreden ten aanzien van andere kinderen is het belangrijk om goed toezicht te houden en te normeren. Benoem wat wel de bedoeling is, zodat het je kind houvast geeft.

Een kind dat seksueel misbruikt is kan moeite hebben met bepaald

voedsel (dat gedachten oproept aan sperma bijvoorbeeld), met slikken, met tandenpoetsen (weezin tegen iets in de mond). Aarzel niet om contact op te nemen met Fiom Adoptievoorzieningen als je je zorgen maakt over het gedrag van je kind of als je onzeker bent over een goede manier om daarop te reageren.

Opvoedingsondersteuning

Nadat een adoptiekind is geplaatst geeft de vergunninghouder dat door aan Fiom Adoptievoorzieningen, die de registratie van adoptiegezinnen in heel Nederland verzorgt. Ieder adoptiegezin ontvangt na aankomst een welkomstdoos van Fiom Adoptievoorzieningen en wordt na een poosje gebeld om te informeren hoe het gaat, of er vragen zijn en of we iets kunnen betekenen. Bijvoorbeeld in de vorm van een vervolg belafsprak, een consultatie thuis of op school, of een VIB-G traject.

De vergunninghouder

Deze heeft de verantwoordelijkheid om je, in het eerste jaar na plaatsing, ondersteuning te bieden. Hier geven vergunninghouders op verschillende manieren vorm aan. Voor vragen over de procedure, het dossier, en de omstandigheden waarin je kind is opgegroeid in zijn geboorteland is de vergunninghouder het best op de hoogte. Voor vragen over opgroeien en opvoeden die adoptiegerelateerd (kunnen) zijn, kun je ook contact opnemen met Fiom Adoptievoorzieningen.

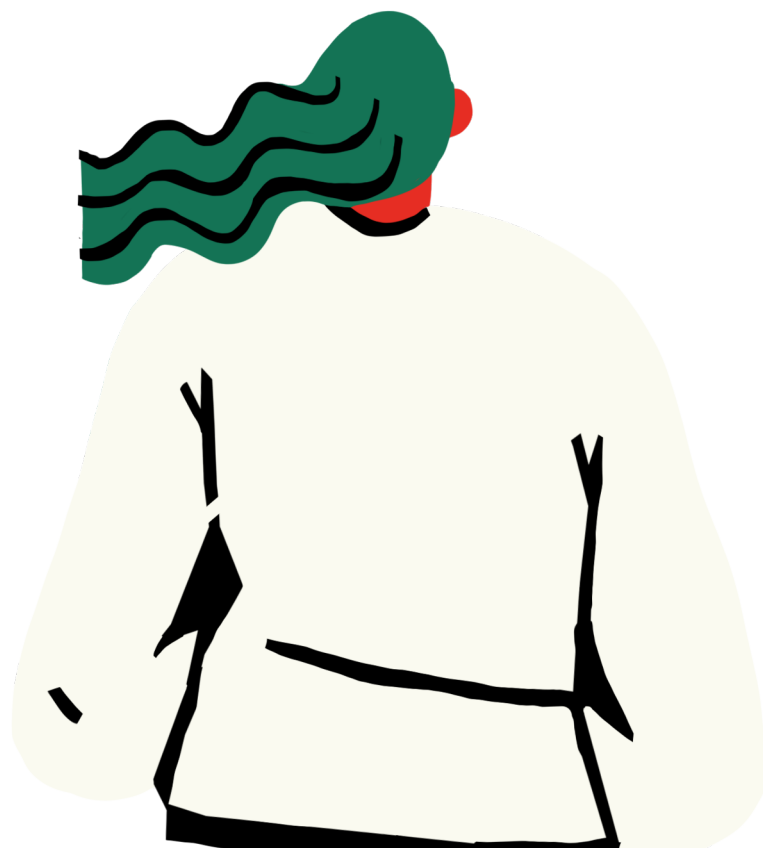
Consultatiebureau

Adoptieouders met kinderen tot vier jaar kunnen bij het consultatiebureau terecht. De consultatiebureau-arts en een wijkverpleegkundige volgen de groei en ontwikkeling van je

kind en geven gezondheidsopvoedingsadviezen. Zij geven de gebruikelijke inentingen, gaan na of je kind goed hoort en ziet, voldoende goed articuleert en of zijn taalontwikkeling goed op gang komt. Allerlei praktische vragen als 'eet mijn kind te weinig of te veel?'; 'hoe vaak moet je een luier verschonen?' en 'moet hij nog een middagslaapje doen?' kun je tijdens een bezoek aan het consultatiebureau stellen. Veel bureau's hanteren een inloopsprekkuur naast een systeem van vaste afspraken. De deskundigheid op het gebied van adoptie wisselt en is onder andere afhankelijk van de frequentie waarmee men met adoptiekinderen te maken heeft.

Video-interactiebegeleiding

Alle adoptieouders kunnen video-interactiebegeleiding bij gehechtheid (VIB-G) aanvragen bij Fiom Adoptievoorzieningen. VIB-G is een vorm van vroegtijdige, kortdurende opvoedingsondersteuning met behulp van video-opnames. De begeleiding is helemaal toegespitst op adoptiegezinnen. Communicatie en hechting staan centraal. Je krijgt handvatten om de onderlinge relatie te bevorderen en de ontwikkeling van het kind of de kinderen in het gezin te stimuleren. Er wordt een aantal korte opnames gemaakt van gezinsactiviteiten bij jullie thuis. De beelden worden geanalyseerd



door speciaal hiervoor opgeleide medewerkers en samen met jullie bekeken en besproken. Je krijgt suggesties om het contact met je kind verder uit te bouwen. Na drie en na zes maanden volgt een follow-up opname om te kijken hoe het gaat. Bijna alle ouders zijn zeer te spreken over deze methode, ondanks hun eventuele gereserveerdheid op voorhand. Video-interactiebegeleiding wordt in de helft van de gezinnen gecombineerd met Sherborne Samenspel.

Sherborne Samenspel

Sherborne kan helpen het zelfvertrouwen van een kind te stimuleren bij het aangaan van relaties, het durven innemen van ruimte en het groeien naar zelfstandigheid en vrijheid. Door eenvoudige bewegingsspelletjes wordt het kind geholpen zich te concentreren en te richten op het eigen lichaam. Via bewegingsoefeningen met zijn ouders samen, wordt hij geholpen vertrouwen in zijn ouders en daarmee in zichzelf op te bouwen. Als een kind zich veilig weet zal het verder op onderzoek willen gaan. Via bewegingservaren krijgt hij stilaan greep op begrippen als ruimte (ver en dichtbij, groot en klein) en tijd (snel en traag, ritme). Het aanbod van Sherborne bij Fiom Adoptievoorzieningen is specifiek ontwikkeld en afgestemd op adoptieouders en hun kind(eren). Voor een optimaal resultaat wordt het altijd in combinatie met video-interactiebegeleiding aangeboden.

Joke: “Twee maanden nadat we Li Feng hebben opgehaald uit China, ze was toen bijna twee jaar oud, hebben we VIB aangevraagd. We genoten wel van onze prachtige meid, maar we kregen nauwelijks contact met haar. Zo lang we geen beroep op haar deden was de sfeer prima, maar als we iets wilden waar zij het niet mee eens was, verzette Li Feng zich hevig. Dit werd na verloop van tijd niet minder, maar erger. Ze liet zich om de haverklap krijsend op de grond vallen. Uit de eerste video-opname bleek al dat we wel degelijk een goede basis hadden voor contact, maar dat we meer structuur konden bieden. We brachten meer regelmaat aan in het dagelijks ritme (aan tafel eten, speelgoed in de kist, iedere avond voorlezen etc.). We maakten een kalender met pictogrammen, waarop ze zelf kon zien wat er ging gebeuren. Haar driftbuien verminderden binnen een aantal weken. Als ze nu een driftbui krijgt, weten we dat we de boel weer laten verslonzen, dat we er een rommeltje van maken. Dan is de boodschap duidelijk: even terug naar de basis!”

Babymassage

Babymassage kan je kind helpen zich te ontspannen en te laten aanraken. Ook oudere kinderen kunnen er baat bij hebben. Informeer bij je huisarts of consultatiebureau naar de mogelijkheden van babymassage bij jou in de omgeving. Ook andere lichaamsgerichte methodes als haptonomie kunnen het genieten van aanraking en daarmee het hechtingsproces bevorderen.

Telefonische advisering en consultatie

Heb je vragen of twijfels over de ontwikkeling van je kind, hechting of opvoeding? Vraag je je af in hoeverre adoptie hierbij een rol speelt? Dan kun je terecht bij de telefonische nazorglijn van Fiom Adoptievoorzieningen. De medewerkers van onze nazorg

zijn opgeleid als (ortho)pedagoog en/of hulpverlener. Zij hebben specifieke deskundigheid en jarenlange ervaring op het gebied van adoptie. Ook voor doorverwijzing naar verdere adoptiedeskundige hulpverlening (diagnostiek, therapie, traumaverwerking), lotgenotencontact of boekentips kun je bij Adoptievoorzieningen terecht.

Ander aanbod

Fiom Adoptievoorzieningen biedt naast individuele begeleiding ook cursussen voor adoptieouders in groepsverband. De cursus ‘Goed op weg’ is specifiek bedoeld voor adoptiegezinnen in de eerste jaren na aankomst.





Meer informatie

De afdeling Adoptievoorzieningen van Fiom geeft informatie, advies en ondersteuning aan adoptieouders, geadopteerden, leerkrachten en andere professionals. Meer informatie over adoptie en de ontwikkeling en opvoeding van adoptiekinderen vind je op onze website.

Persoonlijk advies

Heb je vragen of zorgen over de ontwikkeling of opvoeding van je adoptiekind? Of wil je gewoon eens van gedachten wisselen met een adoptiedeskundigen? Neem dan contact met ons op via 030-233 03 40 (keuze 3). Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.30 - 12.30 uur. Je kan ook je vraag mailen naar nazorgadoptie@fiom.nl

Voor meer informatie:

Fiom

De Bouw 93
3991 SZ Houten
Telefoon: 030-233 03 40
info@fiom.nl
www.fiom.nl

omdat je er niet alleen voor staat