

# fiom:

## Meer kinderen tegelijk adopteren

Voor adoptieouders



# Inhoudsopgave

<b>06</b>	Inleiding
<b>07</b>	De bijzondere broer-zusrelatie
<b>13</b>	Een weloverwogen keuze
<b>18</b>	De periode na aankomst
<b>26</b>	Gehechtheid
<b>30</b>	Rollen, rivaliteit en bondjes
<b>36</b>	De opvoeding van siblings en triblings
<b>42</b>	Vragen van ouders
<b>45</b>	Literatuur
<b>47</b>	Meer informatie

## Colofon

Dit is een publicatie van Fiom  
[www.fiom.nl](http://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

**Twee of meer kinderen tegelijk adopteren is heel bijzonder. In één keer komen er kinderen in je gezin die een gedeelde geschiedenis en een band met elkaar hebben. Samen ga je een toekomst tegemoet die allerlei emoties los zal maken. Het wordt een intensieve tijd; het zal veel energie kosten je aandacht te verdelen over kinderen met verschillende behoeften, vragen en interesses. Alle gezinsleden moeten aan elkaar wennen en een band met elkaar opbouwen. En er moet structuur en veiligheid in je gezinsleven komen. Het is belangrijk dat je als (aspirant-)adoptieouder naast al dit 'moeten' grip blijft houden op je wensen, mogelijkheden en grenzen. Zo kan je voor je kinderen en niet te vergeten voor jezelf en je partner de meest optimale keuzes blijven maken.**

Deze brochure is een gids om je te ondersteunen in de eerste periode na de aankomst van je kinderen. Je leest over de band tussen broer(s) en zus(sen) en welke leuke en minder leuke dingen daarbij horen. De tips en voorbeelden helpen je je kinderen de aandacht, het begrip en de ruimte te geven die ze nodig hebben. En om op gezette tijden te relativiseren, tijd voor jezelf te nemen en de verschillen tussen de kinderen en jezelf te accepteren. Voor de leesbaarheid staat er steeds broer-zusrelatie, maar je kunt dit ook lezen als broer-broer of zus-zus.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, neem je dan gerust contact met ons op. Wij bieden hulp en ondersteuning aan adoptieouders, geadopteerden, leerkrachten en andere professionals. Achter in deze brochure vind je onze gegevens en adressen, websites en boektitels voor meer informatie of hulp.



# De bijzondere broer-zusrelatie

**Twee of meer adoptiekinderen die tegelijk geadopteerd worden zijn meestal broer(s) of zus(sen) van elkaar. Samen plezier en ruzie hebben, omgaan met elkaars verschillen in temperament en karakter: een broer-zusrelatie is van zichzelf al bijzonder. De gedeelde geschiedenis van afgestaan zijn, maakt die band extra speciaal.**

## Siblings en triblings

Soms komen meer kinderen uit één gezin in aanmerking voor adoptie. In dat geval zijn alle betrokken autoriteiten overtuigd van het belang om de kinderen samen in een adoptiegezin te plaatsen. Bij de adoptie van meer kinderen tegelijk gaat het meestal om broertjes en/of zusjes van verschillende leeftijden tussen de twee en zes jaar oud. Gaat het om twee kinderen, dan spreek je over een sibling; bij drie kinderen over een tribling. Vier of vijf kinderen tegelijk adopteren komt zo sporadisch voor dat er geen apart woord voor bestaat. Bij zowel siblings als triblings is soms één of twee van de kinderen boven de zes jaar. Jongere siblings of triblings worden tegenwoordig meestal in het land van herkomst geadopteerd. Meerlingen (twee-, drie- of vierlingen) komen zelden in aanmerking voor interlandelijke adoptie. Voor de adoptie van siblings bestaat grote belangstelling. De proceduretijd voor twee kinderen tegelijk is daarom meestal langer dan van één kind.

Voor triblings is het vaak lastiger ouders te vinden en kan de proceduretijd daarom juist korter zijn. Heel soms is sprake van de adoptie van een sociale sibling. Dat zijn kinderen die niet dezelfde biologische ouders hebben, maar die erg aan elkaar gehecht zijn geraakt. Bijvoorbeeld omdat ze jarenlang met elkaar zijn opgetrokken in een kindertehuis. Ze hebben dus geen gemeenschappelijke familiegeschiedenis.

## Onbevangenheid, lotsverbondenheid en ambivalentie

De langste relatie in je leven is meestal de broer-zusrelatie. Broers en zussen zijn na het overlijden van hun ouders vaak de enigen die nog met elkaar over het leven vroeger thuis kunnen praten. Relaties tussen broers en zussen zijn verschillend. Sommige relaties zijn van meet af aan heel hecht en vol warmte, andere kenmerken zich door levenslange haat en nijd. Daartussenin bestaan allerlei varianten.

Ouders hebben zeker invloed op ongewenste gedragspatronen in de relatie van broers en zussen, maar voor een deel wordt deze ook bepaald door het temperament en karakter van de kinderen.

Wat broer-zusrelaties in een veilige gezinssituatie gemeenschappelijk hebben is onbevangenheid, lotsverbondenheid en ambivalentie.

### Een onbevangen relatie

Een broer-zusrelatie is een gegeven; broers en zussen hebben er niet om gevraagd. Ze hoeven niet hun best te doen de relatie goed te houden, want deze blijft voortbestaan. Dat maakt dat broers en zussen heel onbevangen met elkaar om kunnen gaan. Ze kunnen elkaar ongezoeten de waarheid vertellen en hoeven geen façade op te houden. De relatie kan heel eerlijk zijn, soms eerlijker dan hen lief is.

### Lotsverbondenheid

Broers en zussen delen hun afkomst en een deel van hun geschiedenis. Deze lotsverbondenheid neemt toe als de kinderen samen opgroeien en blijft vaak voor de rest van hun leven een rol spelen. Wanneer ze de angst voor of het gemis van ouders of verzorgers gezamenlijk ervaren, kan dat de band tussen broers en zussen versterken.

### Een ambivalente relatie

Broers en zussen hebben veel samen, maar ze hebben ook last van elkaar. Ze zijn elkaars eerste speelkameraadje en tegelijkertijd elkaars concurrent. Van jongs af aan 'vechten' ze om

schaarse dingen: van de aandacht en de schoot van mama tot en met het grootste koekje en de afstandsbediening.

### Verstoorde broer-zusrelatie

Adoptiekinderen nemen alle ervaringen die ze hebben opgedaan in hun geboorteland mee naar Nederland. Een logisch gevolg is dat deze - voor een deel emotioneel belastende ervaringen - terug te zien zijn in hun reacties en gedrag. Afgestaan zijn in combinatie met andere pijnlijke levenservaringen kan leiden tot verstoring van de normale broer-zusrelatie. In een veilige gezinssituatie kan deze relatie weer worden hersteld.

### Gesloten houding

Als het thuis niet goed gaat, verbergen kinderen dat vaak voor de buitenwereld. Ze zijn loyaal aan hun ouders. Die innerlijke strijd kan resulteren in een teruggetrokken, gesloten houding van het kind naar de buitenwereld. Een kind kan deze spanning en gesloten houding, ontstaan in het oorspronkelijke gezin, meenemen naar het adoptiegezin. Dat heeft effect op de relatie met broer of zus. Deze relatie tussen kinderen kan dan in plaats van onbevangen juist heel broos zijn.

### Groot verantwoordelijkheidsgevoel

Als de biologische ouders de zorg voor jongere kinderen grotendeels hebben overgelaten aan een iets oudere broer of zus, heeft dat een uitwerking op hun onderlinge band.

Het verantwoordelijkheidsgevoel voor de jongere broer of zus kan (te) zwaar drukken op het oudere kind. Tegelijkertijd draagt deze verantwoordelijke rol soms bij aan het gevoel van eigenwaarde.

### Slachtoffer als dader

Nare ervaringen in het geboorteland, zoals verwaarlozing, seksueel misbruik of mishandeling, kunnen in sommige gevallen leiden tot machtsmisbruik in of buiten de broer-zusrelatie. Een lichamelijk of emotioneel verwaarloosd of mishandeld kind kan het gedrag overnemen van de dader en andere kinderen in of buiten het gezin pesten, bedreigen, mishandelen of seksueel misbruiken.

Al gaat de onderlinge band tussen broer en zus vaak gepaard met strijd, tegelijkertijd is deze strijd de ideale proeftuin voor het 'echte' leven met vriendjes en vriendinnetjes. In de veilige relatie met broer of zus oefenen ze zo spelenderwijs sociale vaardigheden zoals jezelf schrap zetten, voor jezelf opkomen en omgaan met ruzie.



**Mark (adoptievader van twee zusjes uit Taiwan):**

“Hoe blij ik ook met hen ben, ik heb echt moeten wennen aan de veranderde sfeer in ons huis met die twee meiden. Overal is het roze: het speelgoed en de kleren. In het begin vond ik het lastig aansluiting met hen te krijgen. Inmiddels ben ik veilig genoeg voor hen om voorzichtig met hen te stoeien. De oudste wil af en toe met me voetballen. Daar kan ik wat mee.”

**Heleen (adoptiemoeder van twee zusjes uit Colombia):**

“Onze oudste dochter Luisa kan zich minder makkelijk aanpassen dan onze jongste, ze wil de dingen graag op haar eigen manier doen. De jongste heeft veel flair en straalt meer zelfvertrouwen uit. Hierdoor loopt het contact met andere kinderen veel soepeler. In nieuwe situaties is zij de initiatiefnemer en krijgt daarmee veel positieve reacties. Dat is soms moeilijk voor Luisa. Ze heeft dan echt extra steun en bevestiging van ons nodig.”

**Annelies (adoptiemoeder van Anna (10), Marcos (8) en Luiz (5) uit Colombia):**

“Anna praat heel negatief over het kindertehuis in Colombia, terwijl Marcos nog wel goede herinneringen heeft aan een verzorgster en ook leuke dingen vertelt. Anna overdrijft nogal eens volgens Marcos. Hij corrigeert haar dan en zegt dat het heel anders ging. Luiz zit meestal met grote oren te luisteren, want hij heeft alleen vage herinneringen.”

**Overeenkomsten en verschillen tussen de kinderen**

Misschien heb je een bepaald beeld over het gezinsleven met de kinderen die je geadopteerd heeft. Je verheugt zich bijvoorbeeld op de gezelligheid, het samen spelen en de warmte en steun die je ze wilt bieden. Soms moet je die verwachting bijstellen. De kinderen trekken bijvoorbeeld naar elkaar toe en niet naar je of zij spelen maar weinig samen.

De sfeer in een gezin wordt door veel verschillende factoren bepaald, door je als ouders en door de kinderen. Overeenkomsten en verschillen tussen broers en zussen zijn van invloed op hun onderlinge relatie, hun gedrag en communicatie en daarmee op de sfeer in het gezin. Daarom is het goed als je je bewust bent van overeenkomsten en verschillen tussen je kinderen.

**Jongens en/of meisjes**

Het maakt verschil voor de gezinssfeer of er alleen zonen of alleen dochters zijn, of een mix van beiden.

**Biologische ouders**

Hebben je adoptiekinderen dezelfde biologische ouder(s)? In dat geval heeft het oudere kind vaak langer met zijn biologische ouder(s) geleefd. Mogelijk heeft hij duidelijker herinneringen aan die periode dan zijn jongere broer(s) of zus(sen). Soms hebben kinderen dezelfde moeder, maar verschillende biologische vaders. Dan hebben zij gedeeltelijk dezelfde genen en geschiedenis. Kinderen kunnen heel sterk verschillen in hun

gevoelens naar hun biologische ouders, pleegouders of verzorgers in het land van herkomst.

**Herinneringen**

Bij kinderen zijn herinneringen, anders dan bij volwassenen, vaak versnipperd. Bovendien kunnen de herinneringen van kinderen aan hun geschiedenis en biologische ouders heel verschillend zijn, zowel in omvang als in beleving. Het oudste kind heeft vaak meer herinneringen. Het ene kind onthoudt vooral negatieve, het andere positieve herinneringen. Bovendien kunnen kinderen dezelfde herinneringen verschillend beleven, bijvoorbeeld onder invloed van angst of spanning. De één heeft er een negatief gevoel bij, de ander een overwegend positief gevoel.

**Karakter, temperament en leeftijd**

Al hebben je kinderen dezelfde biologische ouder(s), ze kunnen heel verschillend zijn in karakter en temperament. Het ene kind is van nature gesloten, zijn broer of zus is juist extravert. Er zijn serieuze en minder serieuze kinderen, drukke en rustige. Ook kunnen kinderen met dezelfde ervaringen van verlies en verwaarlozing hun ervaringen heel verschillend verwerken. Het ene kind heeft meer veerkracht dan het andere en heeft er weinig tot geen last van in zijn verdere ontwikkeling. Op een kind met een andere inborst werken de ervaringen misschien wel zijn hele leven door. Verschillen in karakter en temperament zijn van invloed op de wisselwerking met de omgeving. Kinderen beleven daardoor situaties anders en ontlocken



verschillende reacties aan anderen, zoals opvoeders, broers/zusjes en leeftijdsgenootjes. Ook de leeftijd kleurt de beleving van kinderen. Een zesjarige beleeft het verlies van een ouder bijvoorbeeld anders dan een tweejarige.

### Ontwikkelingsfase en -niveau

Ook de gezondheid en ontwikkeling van je kinderen kunnen uiteenlopen. Hun behoeftes kunnen hierdoor ook verschillend zijn; het ene kind heeft dan meer aandacht of begeleiding nodig dan de ander. Soms hebben kinderen een afwijkende ontwikkeling doorgemaakt door de omstandigheden in het geboorteland. Op bepaalde gebieden van hun ontwikkeling kunnen ze dan verder zijn of juist achterlopen op hun leeftijdsgenootjes. Het kan voorkomen dat een jonger broertje of zusje een ouder kind dan 'inhaalt' of dat ze elkaar gaan beconcurreren.

### Gezamenlijke voorgeschiedenis

Broers en zussen die in hun geboorteland dezelfde verblijfplaats hadden, delen min of meer dezelfde ervaringen. Niet alle broers en zussen groeien samen op. Soms worden kinderen uit hetzelfde gezin in het geboorteland van elkaar gescheiden. Ze groeien bijvoorbeeld op in verschillende (afdelingen van) kindertehuizen of in verschillende pleeggezinnen. Het komt ook voor dat het ene kind wel bij de biologische ouder(s) opgroeit en het andere niet. Wel of geen gezamenlijke plek van opgroeien is van invloed op de onderlinge band van broer(s) en

zus(sen). Ze (her)kennen elkaar bijvoorbeeld nauwelijks en zijn weinig of niet aan elkaar gehecht. Of ze hebben elkaar juist erg gemist en klampen zich nu sterk aan elkaar vast, uit angst opnieuw gescheiden te worden.

### Trauma en verlies

De meeste kinderen die als sibling of tribling worden geplaatst, komen uit gezinnen met 'onmachtige' ouders. Ze zijn door de rechter uithuisgeplaatst en de ouders zijn uit de ouderlijke macht ontzet vanwege bijvoorbeeld verwaarlozing, verslaving of mishandeling. Zo komen de kinderen tegelijk in de adoptieprocedure. Het kan zijn dat een of meerdere kinderen traumatische ervaringen heeft (mishandeling, getuige van geweld of seksueel misbruik). Al herinnert het kind zich deze ervaringen niet bewust, ze kunnen tot uiting komen in zijn gedrag.

Je adoptiekinderen kunnen ook positieve ervaringen hebben met hun ouders in het geboorteland. Als gevolg van bijvoorbeeld een lichamelijke of psychische ziekte, overlijden of armoede, kunnen de omstandigheden snel zijn veranderd zodat de ouder(s) niet meer voor hun kinderen konden zorgen. Al hebben ze een goede basis en fijne herinneringen, de kinderen moeten alsnog grote verliezen verwerken.

# Een weloverwogen keuze

**Adoptie van meer kinderen tegelijk vraagt om een goede voorbereiding. In de voorlichting en het gezinsonderzoek heb je voor jezelf helder gekregen wat je wilt en aankunt. Het is belangrijk dat je als (aspirant-)adoptieouder grip houdt op je wensen en grenzen. Zo kan je voor je gezin goede keuzes blijven maken.**

## Motivatie

Adoptieouders die meer kinderen tegelijk adopteren, hebben daar elk een eigen motivatie voor. Veel ouders vinden het een prettig idee dat kinderen die samen worden geadopteerd steun aan elkaar kunnen hebben. Een bijkomend argument kan zijn dat je graag een groter gezin wilt, maar dat je leeftijd of je budget een tweede en/of derde adoptieprocedure niet mogelijk maakt. Anderen vinden het beeld van twee of drie oudere kinderen goed in hun leven passen, bijvoorbeeld omdat de leeftijden van de kinderen dan goed aansluiten bij de gezinnen in hun vriendenkring. De motivatie kan ook ideologisch van aard zijn: je wilt juist oudere kinderen een kans geven in een gezin op te groeien.

## Wensen en grenzen

In de periode van het gezinsonderzoek heb je je grondig georiënteerd op de mogelijkheden en beperkingen bij de adoptie van meer kinderen tegelijk. Ook nu het moment van de adoptie niet meer ver weg is of de adoptie al heeft plaatsgevonden, is

Welke motivatie je ook hebt om meer kinderen tegelijk te adopteren, waar het om gaat is dat je er klaar voor bent liefdevolle ouders te zijn van je adoptiekinderen.

het goed als je je bewust blijft van je wensen en grenzen, van je sterke en minder sterke kanten. Het kan nodig zijn eerdere ideeën en wensen tussentijds bij te stellen omdat de realiteit anders blijkt te zijn. Blijf als partners praten over elkaars ervaringen, wensen en ideeën in tijden dat het soepel loopt én in minder goede tijden.

## Ideeën over de opvoeding

Verken elkaars gedachten en meningen over wat belangrijk is in de opvoeding en verzorging. Wat wil je de kinderen meegeven? Hoe ga je om met verwennen, belonen en straffen? In de volgende paragraaf lees je meer over opvoedingsvaardigheden.

### Ideeën over werk en zorgtaken

Wie van jullie kan (tijdelijk) minder gaan werken of zijn baan opzeggen? Komt er op den duur een oppas? Wanneer gaan de kinderen naar een kinderdagverblijf of naar school? Hoe flexibel kan je omgaan met werktijden? Maak je gebruik van ouderschapsverlof?

### Ideeën over vrije tijd en ambities

Hoe ziet ieder van jullie zijn toekomst? Heeft je behoefte aan een carrière? Bent je bereid hobby's en sociale contacten een flinke periode op een laag pitje te zetten? Hoe stel je tijd voor elkaar veilig?

### Ideeën over planning, organisatie en hulp

Een groter gezin vergt meer stressbestendigheid, flexibiliteit en incasseringsvermogen. En het betekent meer huishoudelijk werk, tijd voor contacten met kinderopvang en school, vriendjes, clubjes en dokters (zeker bij kinderen met een special need). Hoe ga je dat in de praktijk regelen? Hoe regel je het als er complicaties zijn, bijvoorbeeld door een ziekenhuisopname of probleemgedrag? Sta je open voor het inschakelen van professionele opvoedingsondersteuning, bijvoorbeeld in de vorm van video-interactiebegeleiding? Op welk moment zou je hulp inschakelen: preventief of alleen als er problemen ontstaan?

Op wie kun je terugvallen, zowel praktisch als emotioneel? Welke burens, vrienden of familie kun en wil je inschakelen? Hebben zij de

capaciteiten je te helpen? Hebben zij begrip voor je motivatie voor adoptie?

### Opvoedingsvaardigheden

Geen enkele opvoeding gaat vanzelf, maar vraagt om opvoedingsvaardigheden van de ouders. Dit geldt zeker voor adoptieouders van meer kinderen tegelijk. Met welk gedrag kunt je uit de voeten: druk, jaloers, afwachtend, bazig, angstig, afwijzend, afhankelijk? Waarmee heb je affiniteit of ervaring of welk gedrag lijkt je lastig of jaagt je op de kast? Kunnen jij en je partner elkaar hierin aanvullen? Ken elkaars kwaliteiten en beperkingen in de opvoeding van jullie kinderen en overleg dit samen regelmatig. Jullie kinderen hebben baat bij structuur, een veilige, warme sfeer en een positieve opvoeding.

Op pagina 16 staat een overzicht van belangrijke opvoedingsvaardigheden. Welke je hiervan nodig heeft, hangt uiteraard af van de geschiedenis, het karakter en het temperament van je kinderen.

### Hans (aankomend adoptievader):

“Een van de eerste dingen die we aangaven tijdens het gezinsonderzoek was dat we graag twee kinderen tegelijk wilden adopteren. Dan hebben ze in ieder geval elkaar. De raadsmedewerker vroeg ons wat ons goed af zou gaan of wat we misschien moeilijk zouden vinden. Hoe hectisch het kan zijn met meerdere kinderen tegelijk weten we omdat we regelmatig neefjes en nichtjes te logeren hebben. Mijn echtgenote is een nuchtere vrouw met veel energie. Ik heb een goedbetaalde baan zodat zij er straks langdurig volledig voor de kinderen kan zijn.”

### Mariëlle (adoptiemoeder van Dayton en Joshua uit Haïti):

“Mijn droombeeld van een groot gezin was de drijfveer om meer kinderen tegelijk te willen adopteren, het liefst wel drie. Gaandeweg besepte ik dat er toch wel een groot verschil is tussen twee of drie kinderen. Nu kan ik zeggen dat het goed is geweest dat we onze wensen hebben bijgesteld. Inmiddels zijn we ouders geworden van twee fantastische jongens. We hebben onze handen meer dan vol aan hen. De jongens zijn nu ruim een jaar bij ons. Ik krijg nu pas weer tijd en energie om mijn tennislessen op te pakken.”

Op internet kun je ervaringsverhalen van adoptieouders van siblings en triblings vinden. Ook is het heel informatief om met adoptieouders te praten die al veel ervaring hebben met het verzorgen en opvoeden van een sibling of tribling. Zo kun je zicht krijgen op wat er van je wordt gevraagd op pedagogisch, emotioneel, praktisch, financieel en organisatorisch gebied.

Je kinderen hebben baat bij structuur en een veilige, warme sfeer en een positieve opvoeding. Het vraagt veel energie en engelengeduld om grenzen en structuur aan te brengen. Toch is dit een investering die loont: grenzen en structuur zorgen voor veiligheid en duidelijkheid en dragen bij aan een veilige en prettige sfeer in het gezin.



## Opvoedingsvaardigheden

- Structuur bieden en een veilige sfeer creëren.
- Herkennen van signalen van kinderen met verschillende behoeftes, karakters en temperamenten.
- Adequaat inspelen en reageren op deze verschillende behoeftes
- Omgaan met hectische situaties.
- De aandacht verdelen over meer kinderen tegelijk.
- Eigen verwachtingen over het gezin kennen en als het nodig is bijstellen.
- Zelfkennis: je eigen levensgeschiedenis, krachten en kwetsbaarheden kennen.
- Hulp in kunnen roepen als dat nodig is.

### Tip

Regel huishoudelijke en andere klussen goed, van strijken tot schilderwerkzaamheden en van verzekeringen afsluiten tot het maken van afspraken met scholen en artsen. Dat geeft veel rust. Schroom niet om voor sommige klussen hulp te vragen of in te huren. Zo houd je meer tijd over voor belangrijke dingen die je minder makkelijk uit handen geeft.



# De periode na aankomst

**De eerste tijd komt er heel wat op je af. Veel zal anders gaan dan van tevoren gedacht. De kinderen moeten aan veel nieuwe dingen wennen, zoals een nieuwe taal, mensen, geuren, omgangsvormen, temperatuur en eten. Door alle veranderingen en de stress die dat oplevert, kunnen ze problemen hebben met eten of slapen en zich dwars of juist teruggetrokken gedragen.**

## Balans vinden

Met de komst van de kinderen zal je een nieuw evenwicht moeten vinden. Veel 'verse' adoptieouders worden in eerste instantie intens moe. De zorg voor meer kinderen vraagt veel lichamelijke en emotionele inspanning. Ook kun je je onzeker voelen. Een begrijpelijk gevoel, want wie vertel je of je het goed aanpakt in je nieuwe rol als ouder? Je hebt misschien behoefte aan steun uit je omgeving, maar je vraagt je tegelijkertijd af of dat verstandig is met het oog op de gehechtheid met de kinderen. Bovendien kan de aanwezigheid van anderen je het gevoel geven dat je je moet verantwoorden over je aanpak. In die eerste tijd komen vrienden, hobby's en de eigen relatie op een laag pitje te staan, terwijl je hier waarschijnlijk meer behoefte aan heeft dan ooit.

## Rust en regelmaat

Samen met je kinderen en partner ben je begonnen aan een gezinsleven. Daar komen voor iedereen veel nieuwe en onverwachte dingen bij kijken die energie kosten. Zowel jij en

### Tip

Geef elkaar regelmatig de ruimte om bij te tanken. Voor de één is dat een uurtje uitslapen, voor de ander hardlopen of uitgaan met een vriend(in). Neem de tijd om met elkaar ervaringen uit te wisselen. Vertel, maak afspraken, verdeel taken, stem af en – misschien wel het allerbelangrijkste – luister naar elkaars ervaringen en emoties.

- je partner als de kinderen profiteren ervan als je van begin af aan zorgt voor rust, structuur en regelmaat in je gezinsleven:
- Zoek naar een vast dagritme voor verschillende activiteiten als eten, boodschappen doen, spelen, naar buiten gaan, tv kijken, in bad en naar bed gaan.
  - Zorg voor voorspelbaarheid: benoem steeds wat je doet en wat er gaat gebeuren. Die overzichtelijkheid en voorspelbaarheid zorgen voor rust.
  - Neem de tijd die kinderen aan het

huis en de directe woonomgeving te laten wennen. Beperk bezoek en maak nog geen verre uitstapjes. Ga regelmatig met de kinderen naar het speeltuintje of de kinderboerderij in de buurt, zodat dat een vertrouwde plek wordt.

- Ontwikkel een vast ritueel bij dagelijks terugkerende activiteiten als opstaan, wassen, aankleden, eten en naar bed gaan; bijvoorbeeld een herkenbaar liedje of spelletje.

### Tip

Maak het dagritme voor de kinderen zichtbaar door activiteiten te visualiseren op een prik- of magneetbord. Hang elke dag een foto op van degene die er die dag voor de kinderen is. Zo hebben de kinderen een houvast.

Je kunt kinderen al van jongs af aan eigen klusjes geven, zoals om de beurt tafel dekken en helpen met koken. Ook deze activiteiten geven structuur en kun je visualiseren met naamkaartjes en plaatjes.

## Individuele aandacht geven

Individuele aandacht is belangrijk voor een kind, daarmee voelt het zich 'gezien' en het versterkt zijn zelfbeeld. Een adoptiekind is niet altijd gewend die individuele aandacht te krijgen. Tegelijkertijd is het ook goed om de

kinderen met elkaar te verbinden door gezamenlijk dingen te doen of gesprekjes te voeren. Samen spelen en delen is iets wat voor de kinderen vaak ook nog moeilijk is omdat ze weinig (eigen) spullen hebben gehad en aandacht te kort zijn gekomen.

## Individuele aandacht geven

- Spreek bij een gezamenlijke activiteit de kinderen niet als groepje aan. Noem elk kind steeds apart bij de naam en kijk het kind daarbij aan. Zo voelt het kind zich individueel gezien.
- Ben je met één kind bezig en moet(en) de ander(en) even wachten? Zeg duidelijk dat zij straks aan de beurt zijn. Het kind voelt zich zo niet vergeten. Geef de wachtende kinderen in de tussentijd een taakje. Wat ook werkt is om je kind met woorden te betrekken bij wat je doet. "Ik poets nu de tanden van Desi, kijk ze doet haar mondje al open. Straks gaan we jouw tanden poetsen. Doe je vast tandpasta op je tandenborstel?"
- Onderneem regelmatig iets met één kind apart als je partner of een ander ook thuis is. Je leert je kind beter kennen en kunt samen genieten van de eigen band tussen jou en je kind.
- Geef elk kind een eigen plek aan tafel en een eigen hoekje om te spelen en speelgoed op te bergen.
- Geef elk kind apart regelmatig een complimentje. "Wat knap dat jij zo goed aan tafel blijft zitten."
- Houd met elk kind afzonderlijk regelmatig een gesprekje over

wat hem of haar bezighoudt. Respecteer verschillen tussen introverte en extraverte karakters en tussen verschillende meningen en behoeften.

- Fysiek contact verstevigt de band met je kind. Kies de vorm die je kind prettig vindt: een massage, insmeren met bodylotion na het bad, een kriebelspelletje, haren invlechten of tegen elkaar aankruipen bij het voorlezen.

### Samen (leren) spelen

- Maak voor de kinderen overzichtelijk welk speelgoed van wie is (eigen kleur speelkist op een eigen plekje bijvoorbeeld) en welk speelgoed gemeenschappelijk is.
- Speel met de kinderen mee (bouwen, tekenen, verkleden etc.). Zo kun je hen spelenderwijs 'voordoen' hoe je op een leuke manier samen kunt spelen en delen. Jonge kinderen (tot en met kleuterleeftijd) spelen overigens vaak nog niet met, maar naast elkaar. Dit kan ook gelden voor oudere adoptiekinderen die veel gemist hebben, ook zij zijn dan gebaat bij eenzelfde aanpak.
- Doe regelmatig met alle kinderen een simpel gezelschapsspelletje of buitenspel (overgooien of -schieten met de bal bijvoorbeeld). Kinderen hebben behoefte aan duidelijk voorbeeldgedrag: geef duidelijk leiding en laat zien hoe het spel gaat.

### Zieke kinderen

Door de hygiënische omstandigheden en andere eetgewoontes in het land van herkomst van je adoptiekinderen, kunnen zowel de kinderen als jij in de beginperiode ziek zijn. Houd er rekening mee dat dit bij de adoptie van een sibling of tribling extra drukte kan geven in de wenperiode. Het is daarom handig voor de zekerheid vooraf hulp te regelen.

### Special need

Als een van je kinderen een special need heeft, krijgt het te maken met onderzoeken, behandelingen of operaties. Dat vraagt extra organisatie en planning, omdat ook de kinderen thuis aandacht nodig hebben. Meestal lukt het om in overleg met artsen een zo gunstig mogelijk plan te maken. Hierbij wordt niet alleen met de medische, maar ook met de emotionele belangen van het nieuwe gezin rekening gehouden.

### Marion (adoptiemoeder van een tribling uit Ethiopië):

"Wij hadden ons goed voorbereid op de komst van onze drie kinderen. Vanuit mijn werk heb ik ervaring met grote groepen kinderen en ik hou van drukte om me heen. We hebben veel gelezen en gesproken met ouders die meer kinderen tegelijk hebben geadopteerd. Nu de kinderen er zijn, is het erg hectisch maar ook gezellig. Van mijn routine is niet veel meer over, alles staat compleet op zijn kop. In Ethiopië hadden we alle tijd voor de kinderen. Hier komen het huishouden en de doktersbezoeken er nog bij. Mijn man Hans heeft gelukkig ouderschapsverlof en mijn schoonmoeder helpt af en toe in huis."

### Veronique (adoptiemoeder van twee zusjes uit Colombia):

"De eerste weken in Colombia gingen we te veel mee in de drukte van de kinderen en liepen we steeds achter de feiten aan. We zijn daarom begonnen met een vast dagritme dat we thuis ook hebben doorgezet. 's Morgens altijd lekker 'tuttelen', elke middag een uurtje op bed en daarna naar het speeltuintje bij ons achter. 's Avonds bij het slaapritueel kozen ze steeds dezelfde bladzijde uit één boekje. De meiden vonden die voorspelbaarheid en herhaling heerlijk. Zelf hou ik van spontaniteit en dynamiek. Ik moest me dus flink aanpassen. Maar doordat dat de meiden veel rustiger werden, hoefde ik minder te corrigeren en bleef er meer tijd over voor gezellige dingen."

**Pia (adoptiemoeder van João en Vitoria uit Brazilië):**

“Elke keer als João vragen stelde over hun moeder in Brazilië liep Vitoria naar haar kamer. Daar kroop ze onder de dekens. Je kreeg geen woord uit haar, het was duidelijk te veel voor haar. Ik wilde João niet het gevoel geven dat hij niet over zijn moeder kon praten omdat Vitoria dat niet wilde. We gaven hem daarom vaker exclusieve aandacht, bijvoorbeeld als zijn zusje naar bed was. Met hem maakten we een plakboek over Brazilië. Hij vond het prachtig om hier samen met ons mee bezig te zijn. Bij Vitoria gooiden we wel visjes uit, maar ze bleef er niks mee willen. Nu is João 18 en wil graag naar Brazilië met mijn man en mij. Vitoria wil absoluut niet mee en wil er niets over weten. We hebben hulp voor haar gezocht omdat we haar kwetsbaar vonden. Ze heeft akelige dingen meegemaakt en gezien. Nu kunnen we er voorzichtig met haar over praten.”

**Mark (adoptievader van Martin en Katharina uit Polen):**

“Een paar weken nadat wij met Martin en Katharina uit Polen terugkwamen, moest Martin in het ziekenhuis opgenomen worden met een zware longontsteking. Gelukkig had ik nog een aantal weken vrij, zodat we de eerste tijd zowel Katharina als Martin met z'n tweeën konden opvangen. Door complicaties moest Martin langer in het ziekenhuis blijven. Ik moest weer aan het werk en mijn vrouw bleef steeds bij Martin in het ziekenhuis. We hebben toen nagedacht over een zo goed mogelijke oplossing voor Katharina. Het was voor haar heel spannend niet bij haar broertje te zijn, dus wilden we haar zoveel mogelijk veiligheid bieden. Zij kon het goed met mijn moeder vinden, dus hebben we het contact tussen hen verder opgebouwd. Oma kwam dan oppassen en nam haar 's middags mee naar het ziekenhuis, daar ging ik na mijn werk ook naar toe.”

**Tips**

- Het kan voor de achterblijvers angstig zijn als een broertje of zusje naar het ziekenhuis moet. Geef daarom uitleg over wat er met broer of zus aan de hand is en wat er gaat gebeuren. Informeer of je als voorbereiding in het ziekenhuis mag gaan kijken.
- Probeer de kinderen contact te laten houden met het zieke kind. Neem hen mee op bezoek, laat hen iets inspreken of tekeningen uitwisselen.
- Laat bij het kind in het ziekenhuis een foto van het gezin achter.
- Maak een dagboekje van het ziekenhuisverblijf (foto's, tekeningen, teksten) zodat alle kinderen ook naderhand nog kunnen begrijpen wat er is gebeurd.
- Wissel ervaringen uit met andere ouders van een kind met special need. Word lid van de Yahoo-lijst voor special need.

**Rouw herkennen**

Boosheid, agressie, driftbuien, huilen, slaap- en eetproblemen... Adoptiekinderen kunnen soms al direct in de periode na aankomst overspoeld raken door negatieve gevoelens. Zelf kunnen ze deze gevoelens niet plaatsen en ook voor je zal het misschien gissen zijn naar de reden van dit gedrag. Het is goed om te weten dat het uiten van dit soort gevoelens tekenen van rouw zijn. De kinderen hebben immers de zoveelste heftige overgang in hun leven moeten meemaken en alles is plotsklaps wéér zomaar veranderd. Ook door het wegvallen van vertrouwde verzorgers, vriendjes, pleegouders, geluiden, beelden en geuren, kan een kind direct in de rouw raken. Het lastige daarbij is dat je als ouder(s) vaak niet weet wie of wat je kinderen missen.

**Rouw bij jonge kinderen**

Het is een misverstand te denken dat alleen kinderen die het verlies bewust hebben meegemaakt rouwgevoelens hebben. Ook jonge kinderen kunnen bij verliezen rouwreacties vertonen, alleen zijn de uitingsvormen vaak subtieler en fysieker (abnormale spierspanning, strakke of afgewende blik, niet drinken, slecht slapen, eczeem, huilen).

**Rouw bij oudere kinderen**

Bij oudere kinderen kan rouw zich uiten in angst, drift, obsessief gedrag, dwars doen, onzindelijkheid, extreem druk zijn, slaapproblemen, etc. Het komt ook vaak voor dat kinderen in een nieuwe, nog onveilige situatie zich eerst erg proberen aan te passen en dat de gevoelens van ongenoegen en verdriet over geleden verliezen pas veel later naar boven komen. Als het hechtingsproces op gang komt, durven kinderen zich makkelijker

te uiten en om hulp of troost te vragen. Je kind ondersteunen als hij het moeilijk heeft, bevordert het hechtingsproces en versterkt de band tussen jou en je kind.

### **Naar school**

Afhankelijk van de leeftijd van je adoptiekinderen, is het goed mogelijk dat één of meer van je kinderen in de periode van het wennen en hechten in het gezin ook al naar school gaat. In de landen van herkomst liepen de meeste adoptiekinderen op verschillende gebieden een ontwikkelingsachterstand op. Als ze eenmaal in Nederland zijn, halen ze deze meestal snel in. De taal-/ spraakontwikkeling en de sociale en emotionele ontwikkeling zijn in de eerste jaren vaak nog kwetsbaar. Het kan dus heel goed zijn dat je adoptiekind meer tijd en/of specifieke begeleiding nodig heeft om zijn achterstand in te halen. Bovendien is het verstandig de school te vragen om een uitgebreide intake en een rustig wenschema.

### **Tip**

Niet elk kind uit zijn gevoelens hetzelfde. Daar komt bij dat het ene kind van nature meer veerkracht heeft dan het andere. Zo gaat het ene kind vrij soepel door het leven en heeft het andere langdurig of blijvend last van het feit dat hij is afgestaan. Accepteer deze verschillen en probeer elk kind die aandacht en steun te bieden die het nodig heeft.



# Gehechtheid

**Voor een goede ontwikkeling van je kinderen is het belangrijk dat zij zich veilig aan je hechten, ofwel basisvertrouwen ontwikkelen. Een band opbouwen met twee of meer kinderen tegelijk vergt heel wat flexibiliteit en relativingsvermogen.**

## Gehechtheid en basisvertrouwen

Een kind dat veilig gehecht is durft zichzelf te zijn. Het voelt zich veilig, beschermd en geaccepteerd en vraagt om hulp of troost als dat nodig is. Een kind met basisvertrouwen durft ook los van zijn ouders dingen te ondernemen en relaties met anderen aan te gaan. Het kan rekening houden met wensen en gevoelens van anderen en kan zelfstandig een steeds wijder wordende omgeving verkennen.

## Sensitief en responsief reageren

Een kind bouwt zelfvertrouwen op als zijn ouders sensitief en responsief op hem reageren. Een sensitieve ouder is gevoelig voor signalen van zijn kind en interpreteert deze goed. Hij begrijpt bijvoorbeeld dat druk gedrag van een kind een uiting kan zijn van onzekerheid. Een responsieve ouder reageert adequaat op signalen van een kind. Bijvoorbeeld door het kind gerust te stellen als het zich uit angst aan hem vastklampt.

## Tips

- Het hechtingsproces kan bij elk van je kinderen anders verlopen. Dit hangt af van het karakter, eerder opgedane ervaringen en behoeften van het kind. Niet elk kind zendt dezelfde signalen uit. Ook kan eenzelfde signaal - bijvoorbeeld: 'Ik wil aandacht'- om een andere reactie vragen. Het ene kind is blij met een kwartiertje voorlezen, het andere met een potje stoeien. Houd hier rekening mee.
- Is je kind angstig, gespannen of klampt het zich aan je vast? Ontspan uw kind door rustig met hem te praten, te neuriën, hem op schoot te nemen of hem te aaien of te masseren.

## Hechtingsproblemen

Ook al geef je je kind alle liefde, geborgenheid en steun, toch kan het hechtingsproces moeizaam of problematisch verlopen. En al bied je naar je idee al je kinderen evenveel veiligheid en steun, dan nog krijg je met het ene kind makkelijker een vertrouwensband dan met het andere.

## Vertrouwen is niet vanzelfsprekend

Eén van de belangrijkste taken voor ouders is hun adoptiekind keer op keer te laten ervaren dat het gezien wordt, dat het de moeite waard is. Sommige kinderen hebben dit gevoel langdurig moeten missen of kennen het helemaal niet. Ze stralen hierdoor niet uit dat ze behoefte hebben aan aandacht en genegenheid. En weten er moeilijk mee om te gaan als hun dat ineens wel wordt geboden. Zeker als het vertrouwen in volwassenen meerdere keren is beschaamd, kan het lastiger zijn een vertrouwensband op te bouwen.

## Verwaarlozing en trauma's

Soms lukt het niet, ondanks geduldige pogingen, om een vertrouwensband op te bouwen. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij kinderen die langdurig of in extreme mate warmte en verzorging hebben gemist. Ook trauma's als gevolg van nare gebeurtenissen kunnen een belemmering zijn. Soms heeft een kind eerst specifieke hulp nodig om deze gebeurtenissen te verwerken. Pas daarna kan het zich gaan hechten. Ook bij kinderen met een verstandelijke beperking of stoornis in het autistische spectrum verloopt

het hechtingsproces vaak trager. In al deze gevallen is het raadzaam professionele hulp in te schakelen.

Veel adoptiekinderen lukt het in het begin nog niet met twee volwassenen tegelijk een innige band aan te gaan. Zij kiezen één van beide ouders uit om zich eerst aan te hechten. Zie het niet als een persoonlijke afwijzing als je kind de band met jou of je partner nog niet aandurft. Het kind is via de 'veilige' ouder hard op weg om te leren vertrouwen.

Schakel hulp in als je twijfelt of het hechtingsproces wel op gang komt met een of meer van je kinderen.

## De invloed van eigen ervaringen

Elke ouder denkt wel eens: Nu lijkt ik mijn eigen moeder wel. Het voorbeeld dat je van je ouders hebt gehad, bepaalt mede hoe je zelf als opvoeder bent. Zeker in crisissituaties vallen mensen terug op oude, bekende patronen. Het is daarom van belang dat je je bewust bent van de goede en minder goede ervaringen in je eigen jeugd.

## Negatieve ervaringen

Ben je zelf niet in een positieve, steunende omgeving opgegroeid, dan kan dat je als opvoeder kwetsbaar



maken. Ouders aan wie als kind zeer hoge eisen zijn gesteld, lopen het risico hun kinderen ook geen fouten toe te staan. Ouders die zich vroeger afgewezen hebben gevoeld door hun ouders, zijn vaak extra gevoelig voor afwerende reacties van hun eigen kind. Dit kan een belemmering zijn voor het hechtingsproces. Aan de andere kant kan een goed verwerkte negatieve ervaring je ook sterken: weten wat je hebt gemist is weten wat je moet bieden.

### Positieve ervaringen

Ben je in een liefdevol gezin opgegroeid, dan helpt die positieve ervaring je bij de opvoeding van je eigen kinderen. Wie zelf het hechtingsproces goed doorlopen heeft, staat open voor wat zijn kind nodig heeft, zonder de eigen grenzen en gevoelens uit het oog te verliezen.

## Teleurstellingen accepteren

Uitgesproken verwachtingen over je kind(eren) kunnen het hechtingsproces in de weg staan. Een ouder hecht zich minder gemakkelijk aan een kind dat 'tegenvalt'. Je kind gedraagt zich bijvoorbeeld angstig en gesloten, terwijl je gehoopt had op een vrolijk en open kind. Soms blijkt een kind een handicap, ziekte of verstandelijke beperking te hebben, terwijl ouders van een gezond kind uitgingen. Sommige ouders vinden het heel belangrijk dat hun kind goed kan leren. Het kan dan teleurstellend zijn als het slecht presteert op school. Ook kan een kind qua temperament sterk van je verschillen, waardoor het meer moeite kost het als 'eigen' te ervaren.

### Tip

Herken je dit soort gevoelens van teleurstelling? Praat er over met anderen. Wie zich bewust is van zijn verwachtingen, is beter in staat met een open blik naar de behoeftes van zijn kind te kijken.

### Peter (adoptievader van Daniël (6), Lovena (3) en Lucy (2) uit Haiti):

"Onze aandacht ging het meest uit naar Daniël en Lucy. Daniël had op sommige dagen de ene huilen driftbui na de andere. Lucy is een schatje, maar heeft een sterke eigen wil. Tijdens de video-interactiebegeleiding zagen we op de beelden dat Lovena vaak lief alleen zat te spelen, terwijl mijn vrouw met Daniël bezig was en ik met Lucy. We zijn Lovena bewust meer aandacht gaan geven. We merkten dat ze zich meer gezien voelde. Ze begon beter voor zichzelf op te komen. We zagen haar voor het eerst boos en bang. Ze had een fase dat ze niet van de zijde van mijn vrouw week. Een positief signaal, want dat betekent dat het hechtingsproces op gang kwam. Het klampgedrag wordt nu weer minder. Eigenlijk doet ze nu weinig meer onder voor de andere twee."

**Margot (adoptiemoeder van Risha en Chandani):** "Als kind kon ik het nooit goed doen, mijn vader had altijd kritiek op mij. Ik voelde me er heel onzeker door. Ik heb therapie gehad en dacht mijn onzekerheid voor een groot deel overwonnen te hebben. Na de adoptie van Risha en Chandani voelde ik die onzekerheid weer terugkomen. Ik wilde zo graag een goede moeder zijn en goed contact krijgen met mijn kinderen. Maar als ik hen op schoot nam, wilden ze er meteen af. Als ik hen wilde knuffelen, duwden ze me weg. Ook daagden ze me voortdurend uit. Ik vond het heel moeilijk hier goed mee om te gaan. We hebben video-interactiebegeleiding aangevraagd. En daarnaast heb ik opnieuw hulp voor mezelf gezocht."

**Marian (adoptiemoeder van twee dochters):** "Onze dochters waren bijna vier en ruim één jaar toen ze kwamen. De oudste leek veel ouder. Ze was niet alleen groter dan ik had verwacht, maar ook zelfstandiger. In plaats van een aanhankelijk jong kind dat ik lekker kon vertroetelen, kreeg ik een zelfstandige kleuter, die bij alles zei: 'ik doen' en die niet op schoot wilde. Het heeft een paar weken geduurd voordat mijn teleurstelling plaats had gemaakt voor acceptatie. Toen kreeg ik ook echt plezier in haar. Het grappige was dat zij dat onmiddellijk doorhad én beloofde: ik mocht na een partijtje stoeien ineens wél met haar knuffelen."

# Rollen, rivaliteit en bondjes

**Meer kinderen tegelijk adopteren betekent dat je vanzelf te maken krijgt met de band tussen de kinderen en de 'onderlinge verhoudingen'. De plaats in de kinderrij (oudste, middelste of jongste kind), de leeftijd en de karakters van kinderen zijn van invloed op hun plek en gedrag in het gezin.**

## Het oudste en het jongste kind

### Oudste kind

Als ouders niet (goed) voor hun kinderen zorgen, zorgen kinderen vaak zo goed mogelijk voor elkaar. In sommige landen is het gebruikelijk dat het oudste kind de opdracht krijgt voor de jongste kinderen te zorgen als de ouder(s) er overdag of 's nachts niet zijn. Oudste kinderen dragen niet alleen veel verantwoordelijkheid, ze voelen zich vaak ook heel verantwoordelijk voor de jongere broers en zusjes. Als je de verantwoordelijkheid voor broertjes of zusjes ineens overneemt ('Geef je broertje maar aan mij;', 'Laat mij maar. '), kan het oudste kind zich schuldig voelen. Hij vraagt zich af of hij het wel goed doet of voelt zich boos ("Láát me toch, mijn mama heeft mij opgedragen die luiers om te doen en te zorgen dat hij niet huilt"). Het kind voelt zich in conflict met u en daardoor verward. Daarnaast weet de oudste zelf vaak niet wat het is kind te zijn en ouders te hebben die voor hem zorgen. Het is niet gewend dagelijkse zorg te krijgen of geknuffeld

te worden. Soms kan het juist zo zijn dat het oudste kind van het gezin nog een goede periode in het gezin heeft meegemaakt, voordat het bergafwaarts ging.

**Jeroen (adoptievader van Zora (5) en Zoltan (2) uit Slowakije):** "Al snel was ons duidelijk dat Zora en Zoltan een sterke band hadden. Zora was voortdurend met Zoltan in de weer. Ze waren allebei heel druk en Zora was heel dominant. In het spel bepaalde zij steeds wat Zoltan moest doen en hij gehoorzaamde haar. Ze corrigeerde haar broertje continu en het kwam erop neer dat hij weinig initiatieven mocht nemen. Als één van ons Zoltan mee naar boven nam, kwam Zora er meteen achteraan. Ze verloor hem geen minuut uit het oog."

## Tips

- Respecteer en benoem de zorgzaamheid van de oudste. Maak hem tot bondgenoot, betrek hem bij de dagelijkse verzorging van de jongste(n) en geef daarbij complimentjes. Stel bijvoorbeeld al babbelend voor dat je het brood zult smeren, dan kan hij het aan zijn broertje geven, want je ziet dat hij dat heel goed doet.
- Probeer je oudste kind geen taken af te nemen of een andere rol op te dringen. Je kind kan zich dan afgewezen en onzeker voelen en zich voor je afsluiten.
- Oudere kinderen stralen soms uit 'blijf van me af' ook als ze bedoelen 'hou me vast'. Ze zijn bang voor knuffels waar ze tegelijkertijd naar verlangen en reageren dan tegengesteld: ze doen stoer of afwerend of verstoren de aanvankelijk ontspannen sfeer door ruzie te maken. Ze wijzen je dus niet af, maar worstelen met hun gevoelens. Hen daarbij helpen begint met het leren herkennen van de signalen van je kind.

## Jongste kind

In het algemeen nodigen jongere kinderen spontaan uit tot knuffelen en lichamelijk contact. Bovendien zijn de jongste kinderen minder (lang) verwaarloosd geweest. Er zijn ook andere situaties denkbaar. Veel hangt af van de ervaringen van het kind in het land van herkomst, het karakter, de aanleg en eventuele lichamelijke, emotionele of psychische problemen. Met het jongste kind kan juist ook meer aan de hand zijn dan met de oudste. Heel jonge kinderen hebben nog geen andere taal ter beschikking om zich te uiten dan lichaamstaal. Door goed te kijken hoe je kind reageert op aanraking, geluiden en activiteiten, kunt je toch ontdekken wat er in het kind omgaat en waar het zich prettig bij voelt.

Meer lezen over de 'strijd' tussen broers en zussen? Lees 'How2Talk2Kids/Broers en zussen zonder rivaliteit' van Adele Faber & Elaine Mazlish.

## Rivaliteit

Wie krijgt het grootste koekje? Krijg ik net zoveel aandacht van papa en mama als mijn broer of zus? Tussen broertjes en zusjes speelt altijd rivaliteit. Zolang deze geen extreme vormen aanneemt, is dit gezond en stimuleert het kinderen in hun ontwikkeling. Sommige adoptiekinderen voelen zich snel benadeeld of reageren heel fel op andere kinderen met wie ze iets moeten delen. Dit komt vaak voor bij kinderen die zich als het ware vechtend staande hebben gehouden in een vol kindertehuis of op straat. Zij streeden vaak met lotgenootjes om aandacht, speelgoed of voedsel.

Een gering leeftijdsverschil of verschil in ontwikkelingstempo kan de rivaliteit extra aanwakkeren. Veel adoptiekinderen hebben heel wat in te halen in aandacht en liefde. Als de gehechtheid op gang komt, kan er een concurrentiestrijd ontstaan om de aandacht van de ouders.

### Tips

- Benoem en beloon gewenst gedrag. Dat kan negatief gedrag voorkomen.
- Geef kinderen om de beurt aandacht en verdeel beurten om aandacht te verdelen. Rond een (te lange) vertelbeurt op een vriendelijke manier af door in je eigen woorden het verhaal samen te vatten en vervolgens één van de anderen aandacht te geven.
- Aandacht geven kan ook heel subtiel. Soms is het al voldoende om je kind aan te kijken of erbij te betrekken door zijn of haar naam te noemen en bijvoorbeeld te zeggen: "Jij zit lekker je boterham te eten."
- Gebruik af en toe humor om negatief gedrag om te buigen. Bijvoorbeeld: "Denk erom: plagen is kusjes vragen."



**Jelle (adoptievader van Kay (7), Adam (6) en Joseph (5) uit Haïti):**

“Onze tribling is in Haïti sterk verwaarloosd. We zijn nu ruim drie jaar verder en merken hoe lastig een gering leeftijdsverschil kan zijn nu Kay zich traag ontwikkelt en Adam als een speer gaat. Kay is de meest competitieve en hecht aan haar positie als oudste. Sinds ze na de zomervakantie op school allebei in dezelfde groep zitten is het constant strijd wie wat mag vertellen over school of wie een boekje mag voorlezen. Kay vecht letterlijk om de anderen de baas te blijven, maakt over alles ruzie en wil steeds het eerste én laatste woord.”

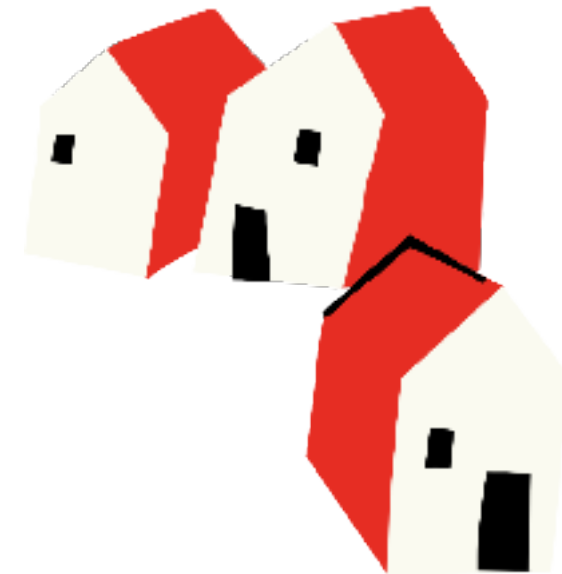
**Anne (adoptiemoeder van twee jongens):**

“Eerst ging de strijd tussen onze jongens vooral om speelgoed, daar vochten ze letterlijk om. Toen ze ontdekten dat er bij ons ook nog aandacht te halen was begon het vechten om bij mij of mijn man op schoot te kunnen. Ze voelden zich ook voortdurend benadeeld als bijvoorbeeld de één eerder eten opgescheept kreeg dan de ander. In het begin werden we hier doodmoe van. Wat goed bleek te werken was een vast ritueel om allebei tegelijkertijd iets met één van de jongens te doen. Dat wisselden we dan wel af, zodat ze merkten dat ze van ons allebei aandacht kregen.”

## Bondjes

Kinderen vormen soms bondjes onderling, samen met een broer of zus tegen een van de anderen. Broers en zussen kunnen elkaars natuurlijke bondgenoot zijn als ze dezelfde interesse hebben, dezelfde belangen of hetzelfde temperament. Als adoptiekinderen zich nog niet zo vertrouwd voelen in hun nieuwe omgeving, kan dat ‘samenspannen’ met een broertje of zusje zelfs een strohalm voor hen zijn. Zeker als een kind teleurgesteld is in het contact met volwassenen (verwaarlozing, mishandeling, verlies), zal het de band met een broertje of zusje misschien ervaren als het enige dat wel veilig en voorspelbaar is, of als iets/iemand waar je als kind wel controle over hebt. Soms vindt een ouder kind het dan ook heel bedreigend als een jonger

broertje of zusje wél een band met de adoptieouders opbouwt. Dit kan zich uiten in afwerend gedrag naar de ouders of naar het broertje of zusje. Het vergt een geduldige en begrijpende houding van de adoptieouders om hier doorheen te kunnen kijken en juist ook het afwerende kind onverminderd aandacht te blijven geven. Soms blijven broers en zusjes lang samen de taal van het geboorteland spreken. Waarschijnlijk hebben ze ‘hun eigen wereldje’ dan nog nodig als houvast in alle veranderingen. Als je hun taal een beetje spreekt, kan je er misschien een spelletje van maken, maar maak er geen halszaak van. Bondjes verdwijnen meestal vanzelf wanneer de kinderen zich veiliger gaan voelen en het vertrouwen in volwassenen toeneemt.



# De opvoeding van siblings en triblings

**De opvoeding van broertjes en zusjes is voor elke ouder iedere dag opnieuw een leerzaam proces en een uitdaging. Voor adoptieouders is die uitdaging vaak net even groter, omdat het gedrag van adoptiekinderen door hun voorgeschiedenis ingewikkelder en lastiger kan zijn.**

## Eerst opbouwen, dan opvoeden

Een relatie en veilige structuur met je kinderen opbouwen heeft de eerste prioriteit. Vaak hebben ouders de neiging om met de beste bedoelingen hun kind meteen op te gaan voeden. Begrijpelijk, omdat het vaak een schrikreactie is op het (onaangepaste) gedrag van de kinderen. Toch werkt het beter om niet direct met opvoeden te beginnen. Kinderen vinden sneller hun draai bij ouders die zich concentreren op het bieden van structuur en contact maken met elkaar. Een voorbeeld: samen aan tafel eten op een vaste tijd en de kinderen positief aanspreken dat ze zo lekker aan het eten zijn, is in het begin belangrijker dan letten op goede tafelmanieren.

Denk in stapjes. Bied eerst structuur en veiligheid, begin dan pas aan de volgende stap van normen, waarden en grenzen. Niet alles hoeft meteen perfect te gaan.

## Opvoedingsvaardigheden

Adoptiekinderen doen meestal, meer dan biologische kinderen, een beroep op bepaalde opvoedingsvaardigheden van hun ouders. Het aanvoelen van en inspelen op de behoefte van een kind zijn vaardigheden die voor elke ouder van belang zijn. Adoptiekinderen kunnen echter ambivalent zijn in hun gedrag. Ze geven soms tegenstrijdige of onduidelijke signalen af door wat ze hebben meegemaakt of hebben gemist. Het vergt dan iets extra's van ouders hun kind(eren) toch te kunnen begrijpen, aan te voelen en te bieden wat ze nodig hebben. Dat geldt zeker als de kinderen verschillende behoeftes en ontwikkelingsniveaus hebben. Omdat siblings en triblings tegelijkertijd komen, kan dit voor ouders een grote opgave zijn. Eigenschappen als geduld, flexibiliteit, relativiseringsvermogen en humor komen dan extra van pas.

## Omgaan met rouwgedrag

Adoptiekinderen hebben een groot verlies geleden doordat zij zijn afgestaan door hun biologische ouders. Sommige kinderen hebben extra te lijden gehad door verwaarlozing, ondervoeding of mishandeling. Of door verslaving, ziekte of oorlog. Een kind moet zijn verlies en eventuele trauma's verwerken door rouw en verdriet. Voor siblings en triblings geldt dat alle kinderen een verlies hebben geleden, maar dat ze het bijbehorende rouwgedrag elk op een andere manier kunnen uiten. Hun rouwgedrag is afhankelijk van hun leeftijd, karakter en veerkracht en de mate waarin ze eventueel met trauma's te maken hebben gehad. Rouw en verdriet kunnen zich uiten in lastig, boos, teruggetrokken, agressief, bedroefd, gefrustreerd of verward gedrag en problemen met eten en slapen. Ook fysieke reacties, zoals plassen, poepen en eczeem zijn mogelijk. Als je dit gedrag herkent en begrijpt, kan dit je helpen ermee om te gaan.

Op moeilijke momenten helpt het inzicht dat een kind zich niet persoonlijk tegen je of de adoptie afzet, maar worstelt met zijn gevoelens van gemis, anderszijn of zijn herinneringen aan wat hij heeft meegemaakt. Boosheid en verdriet zijn gezonde fasen in een rouwproces.

## Tips

- Probeer in de boosheid en het verdriet de onderliggende pijn van je kind te herkennen, bijvoorbeeld van het niet normaal kunnen opgroeien bij de biologische ouders. Erken en accepteer deze pijn en bied je kind ruimte zijn gevoelens te uiten.
- Accepteer de verschillen in de manier waarop je kinderen hun verdriet en rouw uiten.
- In het boek 'Wereldkind, praten met je adoptiekind' van Renée Wolfs vind je goede informatie over verlies en rouw.

## Positief opvoeden

Veel ouders richten zich in de opvoeding ongemerkt op de dingen die niet goed gaan of die beter kunnen. Brutaal zijn, niet netjes eten, niet meteen luisteren, niet opruimen... Deze focus op controleren en verbeteren heeft vaak te maken met de manier waarop ouders zelf opgevoed zijn. Het effect van deze focus is dat de communicatie zich toespitst op verbieden, kritiek geven en corrigeren. De toon waarop je je kinderen toespreekt wordt al snel verwijtend en prekerig. Kinderen en in het bijzonder adoptiekinderen zijn juist gebaat bij positief contact en niet bij kritiek. Het is belangrijk in de opvoeding normen en waarden mee te geven en grenzen te stellen. Je moet hierover duidelijk communiceren met je kind, maar dat kan ook op een positieve manier die niet verwijtend overkomt. Door meer humor te gebruiken en regelmatig complimenten te geven verbetert de sfeer vaak meteen.

## Hulp inschakelen

Hulp van professionals inschakelen is voor adoptieouders die meer kinderen tegelijk adopteren ook een belangrijke opvoedingsvaardigheid. Voor adoptieouders die een sibling of tribling adopteren kan video-interactiebegeleiding (VIB) een goede ondersteuning betekenen in de eerste tijd van wennen en hechten. Naast de gebruikelijke onderwerpen van herkennen, begrijpen en inspelen op individueel

gedrag van de kinderen wordt bij siblings en triblings ook aandacht besteed aan de interactie tussen alle gezinsleden. In de drukte van een gezin met meerdere kinderen worden (subtiele) signalen en ontwikkelingen soms gemist of vergeten. Het kan heel verhelderend zijn samen met een professional videobeelden te bekijken en te analyseren en daardoor te zien welke dingen goed werken. Veel voorkomende vragen van adoptieouders van broertjes en zusjes zijn bijvoorbeeld hoe ze hun aandacht over de kinderen kunnen verdelen, of hoe ze moeten omgaan met onderlinge rivaliteit, rouw, of afwijzing bij één of meer van de kinderen.

## Tips

- Focus meer op wat er wel goed gaat in plaats van wat er niet goed gaat (“Fijn, je hebt zelf je kleren aangetrokken.” in plaats van “Je hebt de verkeerde broek aangetrokken.”).
- Wees niet te kritisch. Geef als het kan een luchtige draai aan conflict-situaties in plaats van deze op de spits te drijven. Een goede band opbouwen is belangrijker.
- Doe veel samen met je kind: buitenspelen, wandelen, de natuur in, bewegen, plezier maken.
- Wees creatief. Verstop bijvoorbeeld tijdens een boswandeling een schat in het bos en laat je kind voorop lopen.
- Kinderen groeien van complimenten. “Wat goed dat je je koekje met je zusje deelt.”
- Gebruik in de beginfase veel jij zinnen en zeg dingen positief voor: “Je vindt het eng om alleen naar boven te gaan. Je wilt liever samen gaan. Kom maar, dan loop ik met je mee.”
- Luister actief naar de behoeften van je kind en benoem deze. “Je hebt honger. Je mag nu geen koekje uit de trommel pakken, want we gaan zo eten. Je mag wel vast een stukje appel.”
- Neem regelmatig de tijd om te stoeien en te knuffelen. Pas de manier aan op wat het kind aandurft en prettig vindt.
- Houd situaties die nog moeilijk zijn kort. Maak een relativerende opmerking als iets niet prettig of goed verloopt. Bijvoorbeeld: “Jammer, het is niet gelukt. Morgen proberen we het opnieuw.”
- Benoem een vervelende situatie om te voorkomen dat deze escaleert. “Jij zal er ook wel van balen dat het zo ongezellig is aan tafel.”
- Geef zelf het goede voorbeeld, sta model.



**Paul (adoptievader van Pablo en Juan uit Colombia):** “We hebben Pablo en Juan geadopteerd toen Juan twee was. Hun biologische moeder liet haar zoontjes een paar maanden na de geboorte van Juan in de steek. Ze zwierf rond en gebruikte waarschijnlijk alcohol tijdens de laatste zwangerschap. Anders dan Pablo, die bij een tante verbleef, zat Juan tot zijn adoptie in verschillende tehuizen. Het lukt ons maar niet echt contact met hem te maken. Het is of hij ons uit de weg gaat. Hij kan zich niet ontspannen en wil meteen weer van schoot als wij hem wat rustiger willen laten worden. Hij doet allerlei dingen die wij niet toestaan, zoals zand in de kamer gooien, de krant kapot scheuren, speelgoed vernielen en kijkt ons daarbij uitdagend aan. Hoewel je het niet wilt, word je dan toch kwaad; hij haalt het bloed onder onze nagels vandaan. We zijn ons steeds machtelozer gaan voelen. Nu hebben we hulp gevraagd, omdat hij ons meetrekt in een negatieve manier van reageren en mijn vrouw en ik samen ook steeds meer conflicten kregen.”



# Vragen van ouders

## **Mijn zoon en dochter maken vaak ruzie. Ik vind dat erg vermoeiend. Hoe kan ik met die ruzie omgaan?**

Ruziemaken is iets wat alle broers en zussen doen. Het is vermoeiend en lastig, maar het heeft ook een sociale functie. In de veilige relatie met broer en zus kun je namelijk goed oefenen hoever je kunt gaan, zodat je beslagen ten ijs komt in 'echte' situaties op school of op straat. Grijp dus niet te snel in en kijk eerst of je kinderen de situatie zelf op kunnen lossen. Kom wel tussenbeide als kinderen elkaar geweld aandoen. Wees niet te snel met straffen of bevelen. Benoem de situatie en de verschillende wensen van de kinderen en kijk of je samen tot een oplossing kunt komen.

## **Mijn ene zoon is heel rustig, de ander snel boos en soms zelfs agressief. Ze spelen bijna niet samen. Ik had het me zo anders voorgesteld. Hoe ga ik om met mijn teleurstelling?**

Veel ouders hebben een ideaalplaatje in hun hoofd van kinderen die samen spelen. De werkelijkheid is soms anders. Elk kind is een unieke persoonlijkheid met een eigen karakter en gedrag. Onderzoek waar je gevoel van teleurstelling vandaan komt. Dat maakt het makkelijker de teleurstelling te incasseren. Accepteer de verschillen en ga uit van wat er wel is. Bekijk wat de kinderen allebei leuk vinden en doe

die activiteiten met elkaar. Zo kun je helpen de band tussen de kinderen (verder) op te bouwen. Onderneem daarnaast een-op-eenactiviteiten met je zoons. Je gaat bijvoorbeeld voetballen met de een, terwijl je partner met de ander gaat tekenen.

## **Wij hebben een tribling. Een van ons twee wil minder gaan werken of misschien helemaal stoppen. Is dat financieel gezien wel verstandig?**

Of je keuze te minderen of te stoppen met werken financieel gezien verstandig is, hangt af van de hoogte van je salaris(sen), je eventuele spaargeld en de levensstijl die je eropna houdt. Minder werken of stoppen betekent waarschijnlijk dat je een stapje terug moet doen. Breng je wensen en mogelijkheden financieel in kaart en houd rekening met de toekomstige kosten voor vervolgonderwijs of een studie van je kinderen. Op de website [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl) vind je meer informatie en richtlijnen.

## **Mijn dochter is een jaar ouder dan mijn zoon. Ondanks hun leeftijdsverschil hebben ze hetzelfde niveau. Mijn zoon gaat heel makkelijk door de leerstof. Mijn dochter gaat een jaar overdoen. Is het slim als ze bij elkaar in de klas komen of juist niet?**

Als er op de school meerdere groepen van eenzelfde leerjaar zijn, wordt er vaak voor gekozen de kinderen naar aparte klassen te laten gaan. Het voordeel is dat de kinderen zich op hun eigen manier en met eigen vriendjes kunnen ontwikkelen zonder dat ze zich hoeven te vergelijken met hun broer of zus. Bovendien kunnen ze thuis hun eigen verhalen vertellen, zonder dat de een de ander hoeft te verbeteren of in de rede te vallen. Hebben de kinderen veel steun aan elkaar, dan kan dat juist een reden zijn (voorlopig) te kiezen voor dezelfde klas.

## **We hebben een tribling geadopteerd. De kinderen zijn nu een maand bij ons en ik zie nu al grote verschillen in gedrag. Zal ik van alle kinderen evenveel houden?**

Het is mogelijk dat je je meer herkent in het ene kind dan het andere waardoor contact met dat ene kind heel vanzelfsprekend en gemakkelijk is. Voor het andere kind moet je meer moeite doen om het te begrijpen. Veel ouders schrikken van zichzelf als ze deze voorkeursgevoelens hebben. Uit de praktijk blijkt dat het helpt als je herkent en erkent dat het verschil er is. Dan kan er ruimte ontstaan om open naar je andere kind te kijken en te zien waarin dit kind uniek en waardevol is. Misschien heeft je partner heel andere gevoelens en kan je elkaar hierin aanvullen.

## **Onze twee adoptiekinderen, broer en zusje, laten mij en mijn partner niet toe en blijven naar elkaar toe trekken. De jongste vraagt af en toe wel om mijn aandacht, maar haar broer staat dat niet toe. Hoe kunnen we hier verandering in brengen?**

Je kan je machteloos voelen als je graag met je kinderen wilt spelen of knuffelen, maar je de kans er niet voor krijgt. Bedenk dat het een kwestie van tijd en geduld is. Je kinderen moeten leren los te komen van de voor hen vertrouwde patronen. Voor de oudste is het vaak heel moeilijk de zorg voor de jongste aan de nieuwe ouders over te laten. Probeer je zoon individueel aandacht te geven, terwijl uw partner iets doet met je dochtertje. Zo kan je oudste meer kind worden en langzaam de zorg voor de jongste loslaten.

## **Het hechten van onze kinderen duurt veel langer dan we hadden gedacht. Wat kunnen we doen?**

Het proces van wennen en hechten kan soms wat langer duren. Dat geldt zeker voor oudere kinderen die vaak al langer tekorten hebben opgelopen en soms ook teleurgesteld zijn geraakt in contact met volwassenen. In dat geval kun je erover denken om naast adoptieverlof ook ouderschapsverlof op te nemen. Op die manier kunt je vaker samen met je partner bij de kinderen zijn. Ook is het zinvol om opvoedingsondersteuning of video-interactiebegeleiding te overwegen.

**Mijn oudste adoptiekind is bijna vijf. Ze is nu nog niet naar school geweest. We twijfelen of ze het al aan kan om naar school te gaan. Wat is wijsheid?**

Voor sommige adoptiekinderen komt de leerplichtige leeftijd van vijf jaar inderdaad te vroeg. Anderzijds kan naar school gaan je kind ook helpen te wennen aan zijn nieuwe leven. Als je twijfelt over de schoolrijpheid van je kind, kun je advies vragen bij de Fiom Adoptievoorzieningen. Als blijkt dat een kind baat heeft bij uitstel van de leerplicht of vrijstelling voor een dagdeel, kunnen ouders dit uitstel aanvragen bij de leerplichtambtenaar. Sommige kinderen zijn erbij gebaat naar het speciaal basisonderwijs te gaan, met kleinere klasjes en meer individuele aandacht. Dit kan een goede ondersteuning zijn van de taalontwikkeling en ontwikkeling van het zelfvertrouwen.

**Mijn drie adoptiekinders zijn zussen. De jongste is heel erg met haar roots bezig, de oudste totaal niet en de middelste zit er tussenin. Hoe ga ik hiermee om?**

Vraag van al je dochters respect voor elkaars herinneringen en beleving daarvan. Dat geldt ook voor verschillen in interesse in hun achtergrond en biologische ouders. Geef je jongste en middelste dochter gelegenheid met je te praten over hun achtergrond en vragen te stellen. Je kunt voor elk kind op een eigen plek in de kast een 'levensboek' leggen met kopieën van foto's en documenten die te maken hebben met haar afkomst (passend bij de leeftijd en niveau van het kind). Zeg dat je kinderen vrij zijn in de map te kijken wanneer ze dat willen, met of zonder je. Zo kan ieder naar behoefte bezig zijn met haar afkomst.

## Literatuur

### **Brochurereeks Fiom Adoptievoorzieningen**

Diverse brochures belichten onderwerpen vanuit het adoptieperspectief. Kijk op [www.fiom.nl](http://www.fiom.nl).

### **Wennen en hechten: een handreiking voor adoptiegezin**

D. Michielsen, Uitgeverij SWP (2004), ISBN 90-6665-539-9. Over de sociaal-emotionele kanten van adoptie en manieren waarop ouders hun kinderen kunnen helpen om te gaan met hun adoptiestatus.

### **How2talk2kids, effectief communiceren met kinderen**

Adele Faber en Elaine Mazlish, ISBN 90-8124-001-3. Effectieve tips om de communicatie met kinderen van 2 tot 20 jaar te verbeteren.

### **How2talk2kids, broers en zussen zonder rivaliteit**

Adele Faber en Elaine Mazlish, ISBN 978-90-812400-2-4. Concrete en direct toepasbare vaardigheden om kinderen te coachen bij hun onderlinge communicatie en conflicten.

### **Luisteren naar kinderen: de nieuwe methode voor overleg in het gezin**

Thomas Gordon, Uitgeverij Elsevier (2003), ISBN 90-5121-082-5

### **Praten doe je met z'n tweeën - Een praktische handleiding voor ouders van kinderen met een vertraagde taalverwerving**

J. Pepper en E. Weitzman, Uitgeverij SWP (2011), ISBN 97-8906-6659704. Dit boek biedt duizend-en-een ideeën hoe ouders alledaagse situaties, zoals eten, spelen, in bad gaan of aankleden, kunnen gebruiken om de communicatie met hun kind te optimaliseren.

### **Wereldkind, praten met je adoptiekind**

Renée Wolfs, Uitgeverij de Prom (2004), ISBN 90-680-172-3. Een handboek over open communicatie tussen ouders en adoptiekinderen tot twaalf jaar. Met allerlei praktische voorbeelden.



## 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](mailto:nazorgadoptie@fiom.nl).

Voor meer informatie:

### **Fiom**

De Bouw 93  
3991 SZ Houten  
Telefoon: 030-233 03 40  
[info@fiom.nl](mailto:info@fiom.nl)  
[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)

**omdat je er niet alleen voor staat**