

fiom:

Adoptie en hechting als proces

Informatie voor ouders



Colofon

Dit is een publicatie van Fiom
www.fiom.nl

Deze brochure is een uitgave van Fiom en is financieel mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS.

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

Inhoudsopgave

- 06** Inleiding
- 07** Wennen en hechten
- 18** Het hechtingsproces
- 26** Omgaan met spanning en emoties
- 34** Verlies, rouw en gehechtheid
- 38** Gedrag, opvoeden en gehechtheid
- 43** Op de goede weg?
- 47** Meer informatie



Inleiding

En? Is jullie kind al goed gehecht? Deze vraag krijgen adoptieouders vaak te horen. Voor elk kind is een veilige gehechtheidsrelatie met zijn ouders de basis voor een goede ontwikkeling. Niet voor niets is hechting dus een belangrijk onderwerp bij adoptie. Want ook adoptieouders willen hun kind tot een evenwichtige en gelukkige volwassene zien opgroeien.

Een vertrouwensband met elkaar opbouwen heeft prioriteit, het vormt de basis voor de opvoeding en de ontwikkeling van het kind. Toch gaat dat niet vanzelf en dat is logisch. Adoptiekinderen hebben immers al veel meegemaakt. Afgestaan zijn, de wisselingen en tekorten hebben grote gevolgen voor hun gevoel van basisveiligheid. Adoptieouders hebben vaak veel extra vragen en twijfels, omdat ze hun kind en het gedrag nog niet altijd goed begrijpen. Voor zowel ouders als kind is een veilige gehechtheidsrelatie niet vanzelfsprekend aanwezig, het is een intensief en langdurig proces.

Deze brochure gaat in op het hechtingsproces tussen adoptieouders en hun kind. Welke rol speelt de achtergrond van je kind hierin? En die van jezelf? Je krijgt inzicht in de fasen van het hechtingsproces, signalen van onveilige gehechtheid en adviezen die je helpen een positieve band met je kind op te bouwen. Voor de leesbaarheid is het adoptiekind steeds aangeduid met 'hij' in plaats van 'hij/zij'.

Heb je na het lezen van de brochure vragen? Neem dan contact met ons op. Wij geven informatie, advies en ondersteuning aan adoptieouders en geadopteerden, leerkrachten en andere professionals. Achter in deze brochure vind je onze gegevens.



Wennen en hechten

Sommige adoptieouders hebben meteen bij de eerste ontmoeting het gevoel dat hun kind echt hun kind is. Anderen hebben daar wat meer tijd voor nodig. Ook adoptiekinderen reageren heel verschillend op de eerste ontmoeting met hun nieuwe ouders. Eenmaal bij elkaar, begint het échte werk: een hecht gezin gaan vormen.

Inge, moeder van Jin (3 jaar): "Vier maanden geleden kwam Jin met ons mee uit Taiwan, hij was toen net drie jaar. Tot dat moment woonde hij in een groot tehuis en had veel verschillende verzorgsters. In het begin konden we niet zoveel hoogte van hem krijgen. Hij liet alles over zich heen komen en gaf geen kik. Nu we een aantal maanden verder zijn, kruipt hij steeds meer uit zijn schulp. Hij begint een voorkeur voor ons te krijgen en voor bepaald eten, speelgoed en kleding. Aan de ene kant is het fijn dat hij zich meer laat zien, maar het is soms ook lastig. Hij wil per se dat dingen op zijn manier gebeuren. Als iets niet naar zijn zin gaat, krijst hij de hele boel bij elkaar of schopt en bijt hij. We zoeken nog naar een goede manier om hiermee om te gaan, zonder strijd. Bij ons moet hij zich tenslotte prettig en veilig voelen. Gelukkig zien we ook dat Jin steeds vaker naar ons toe komt voor een knuffel of een kusje. Als hij zich pijn doet, houdt hij zich echter nog flink. Verder slaapt hij moeilijk in. Een van ons blijft bij hem tot hij slaapt, dat duurt soms wel langer dan een uur. Ook komt hij 's nachts vaak uit bed. Hierdoor zijn we behoorlijk vermoeid."

Een intensief begin

Uit voorgaand voorbeeld van Jin blijkt dat hij al grote stappen aan het maken is, maar zich nog niet veilig en ontspannen voelt. Dat is niet vreemd. Het kost tijd om te wennen aan een nieuwe omgeving en nieuwe ouders. Bovendien heeft Jin, net als ieder ander adoptiekind, minstens één ingrijpend verlies meegemaakt; dat van zijn biologische ouders. Daarna

is hij opgegroeid in een tehuis, met veel wisselende verzorgsters. Hij heeft daarom logischerwijs heel veel herhaling van positieve ervaringen nodig voordat hij erop durft te vertrouwen dat zijn ouders er voor hem zijn en dat hij voor altijd bij hen hoort.

Tip

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat onveilig gehechte kinderen toch veilige gehechtheidsrelaties kunnen opbouwen als hun adoptie ouders zorgen voor positieve gehechtheidservaringen. Kinderen kunnen zich dus aan hun adoptieouders hechten, ook al hadden zij eerder geen goede ervaringen met volwassenen. Ook oudere kinderen kunnen zich alsnog veilig hechten. Wel kan het meer inspanning en extra vaardigheden van adoptieouders vragen.

Op basis van zijn ervaringen met zijn eerste verzorgers vormt een kind een beeld van wat hij van volwassenen kan verwachten, ook als hij hier geen bewuste herinnering aan heeft. Ervaringen van voor de geboorte en in de eerste maanden daarna zijn hierin essentieel, juist omdat kinderen dan heel kwetsbaar zijn. Vanuit die onbewuste verwachtingen reageert een kind op de wereld en op mensen om hem heen. Hoe ongunstiger de omstandigheden vóór de adoptie zijn geweest en hoe langer deze hebben geduurd, des te meer tijd en moeite het kan kosten om een veilige gehechtheidsrelatie op te bouwen. Verwaarlozing, veel overplaatsingen en wisselende verzorgers staan bijna garant voor onveilige hechting. Overigens brengen niet

alleen gebeurtenissen als afgestaan of verwaarloosd zijn extra risico's met zich mee op een onveilige hechting. Ook een vroeggeboorte, ongewenste zwangerschap of het gebruik van medicijnen, drugs en/of alcohol tijdens de zwangerschap, een traumatische bevalling, een verstandelijke beperking of psychische aandoening van de geboorteouder(s) zijn risicofactoren. Maar kinderen zijn veerkrachtig en kunnen, als ze andere ervaringen aangeboden krijgen, weer nieuw vertrouwen opbouwen.

Het belang van veilige gehechtheid

Een kind dat vanaf het begin opgroeit in een veilige relatie met zijn ouders, heeft het gevoel dat hij gezien wordt en recht van bestaan heeft. Vanuit het vertrouwen in anderen krijgt hij vertrouwen in zichzelf. Dat noemen we basisvertrouwen. Een veilig gehecht kind durft om hulp te vragen als dat nodig is en zoekt bescherming of troost bij zijn ouders bij verdriet, angst of pijn. Hij kan zijn emoties uiten en delen en kan genieten van intimiteit. Hij leert vriendschappen sluiten en rekening houden met wensen en gevoelens van anderen. Omdat hij heeft geleerd om te gaan met spanning en emoties, kan hij zelf oplossingen bedenken voor lastige situaties. Ook heeft veilige gehechtheid positieve invloed op de ontwikkeling van de hersenen en de cognitieve vermogens van een kind. Vanuit het opgebouwde basisvertrouwen kan hij een positief zelfbeeld en een eigen identiteit

ontwikkelen. Kortom: opgroeien binnen een veilige gehechtheidsrelatie helpt een kind later stevig in zijn schoenen te staan en zich optimaal te ontwikkelen.

Veilige gehechtheid van de ouder(s)

Gehechtheid kan zich alleen ontwikkelen in relatie tot anderen, het is een wisselwerking tussen mensen, een wederkerig proces. In hoeverre het ouders en kind lukt om een veilige gehechtheidsrelatie met elkaar op te bouwen heeft dus niet alleen met het kind, maar ook met de vaardigheden, huidige situatie en vroegere ervaringen van de ouders te maken. Hoe ouders met hun kind omgaan, of ze in staat zijn de signalen van hun kind op te vangen en er adequaat op te reageren, hangt nauw samen met de mate waarin ouders zelf veilig gehecht zijn. Als opvoeder is het dus helpend om stevig in je schoenen te staan, te kunnen omgaan met spanning en emoties, te kunnen genieten van intimiteit, je in te kunnen leven in anderen (je kind) en hulp te vragen als dat nodig is. Veilige gehechtheid van de ouders is daarom een beschermende factor voor het kunnen opbouwen van een veilige gehechtheidsrelatie met een kind.

Tip

Van kinderen die in tehuizen verblijven, is maar 11 procent veilig gehecht. Eenmaal in het adoptiegezin heeft 47 procent van de kinderen na verloop van tijd een veilige gehechtheidsrelatie. Veel adoptiekinderen maken dus een ontwikkeling door van onveilig gehecht naar veilig gehecht. Van de niet geadopteerde kinderen is 61 procent veilig gehecht.

Bron: Van den Dries c.s.: Dries, L. van den, Juffer, F., IJzendoorn, M.H. van & Bakermans-Kranenburg, M.J. (2009). Fostering security? A meta-analysis of attachment in adopted children. *Children and Youth Services Review*, 31, 410-421.

Loslaten en steunen

Hechting ontstaat door een constante wisselwerking tussen het kind en zijn ouders. Het hechtingsproces kan worden weergegeven aan de hand van een cirkel: 'De cirkel van veiligheid'. Vertrekpunt in de cirkel is de veilige basis, de ouders. Het kind voelt zich prettig en wil zijn omgeving verkennen. Zijn ouders moedigen dit aan ('Ga maar') en houden in de gaten of alles goed gaat. Ze leven met hem mee en helpen als dat nodig is. Deze stappen horen bij de 'veilige basis', de bovenkant van de cirkel.

Als het kind schrikt, zich pijn doet of bang wordt, heeft hij geruststelling nodig. Dan zoekt hij van nature zijn ouders op. Zijn ouders bieden troost, steun en hulp ('Kom maar'). Dit proces is weergegeven aan de onderkant van de cirkel: de 'veilige haven'. Dit proces herhaalt zich eindeloos, elke dag weer. Een kind voelt zich veilig als er een balans is tussen de 'veilige basisfunctie' en de 'veilige havenfunctie', tussen 'ga maar' en 'kom maar'. Een stabiele omgeving, consequent reageren en inlevingsvermogen van de ouders zijn hierbij erg belangrijk.



De Cirkel van Veiligheid.

Bron: Cooper, Hoffman, Marvin en Powell (1999).

Onveilige gehechtheid

Kinderen die onveilig gehecht zijn, komen uit een omgeving waarin de volwassenen, meestal door overmacht, niet adequaat voor hen konden zorgen en op hen konden reageren. Het kind heeft uit zelfbescherming een eigen strategie ontwikkeld om daar zo min mogelijk last van te hebben. Ook al geef je je kind veel liefde en steun, over het algemeen duurt het een tijd voordat hij zich veilig bij je gaat voelen. Onveilige gehechtheid kan zich op verschillende manieren en in verschillende gradaties uiten.

Vastklampen (angstig ambivalent)

Sommige kinderen durven hun ouders niet los te laten omdat ze bang zijn om hen te verliezen. Ze lopen de hele dag achter vader of moeder aan en klampen zich soms letterlijk aan hem of haar vast. Ze gaan niet op onderzoek uit en zoeken geen contact met anderen. Emoties worden wel geuit, maar ze laten zich moeilijk geruststellen of troosten. Als je kind aan je rokken hangt en je altijd in de gaten houdt, vertrouwt hij nog niet genoeg op jou en zichzelf om de wereld te gaan verkennen. Hij heeft het nog nodig dat je dicht bij hem blijft en veel benoemt, zodat de wereld begrijpelijk en overzichtelijk wordt. Daarnaast heeft je kind niet alleen je bescherming en bevestiging, maar ook je steun nodig om de wereld te gaan ontdekken. Creëer als je kind eraan toe is kleine oefenmogelijkheden, zodat je kind ervaart dat hij zelf ook iets kan. Daarmee versterk je zijn zelfvertrouwen. Bij jonge kinderen zijn

de signalen subtieler, bijvoorbeeld onrustig worden zonder directe nabijheid van de ouder.

Allemandsvriendje (vermijdend)

Er zijn ook kinderen die geleerd hebben om alles zelf op te lossen. Ze maken ogenschijnlijk gemakkelijk contact met iedereen, maar het contact blijft meestal oppervlakkig en is inwisselbaar. Ze sluiten zich af voor emoties en proberen intimiteit te vermijden. Mogelijk hebben deze kinderen veel wisselende verzorgers gehad. Maakt je kind te weinig verschil tussen jou en andere volwassenen? Dan heeft hij hulp nodig om dit wel te gaan doen. Houd zijn wereld de eerste tijd wat klein, zodat je veel een-op-een-aandacht kunt geven en hij merkt dat hij bij jou hoort. Begeleid de eerste periode het contact en spel met andere kinderen en nabije familie of vrienden. Als je merkt dat je kind nog te vrij is naar anderen of als mensen te weinig afstand houden, neem je kind dan vriendelijk bij je, of houd een bezoek kort. Ook moet hij ervaren dat je in hem geïnteresseerd bent, met hem meeleeft en hem graag wilt helpen. Praat tegen hem, biedt lichamelijk contact, geef veel bevestiging en doe leuke dingen samen. Benoem wat je ziet en laat merken dat je het fijn vindt dat hij er is. Ook een baby of dreumes die weinig zorg gekend heeft, kan soms al uitstralen dat hij je zorg niet echt nodig heeft, of er niet van lijkt te genieten. De expliciete aandacht van vaste verzorgers is tenslotte nieuw voor hem, het heeft soms veel tijd en herhaling nodig voordat hij zich eraan kan overleveren. Soms komt een peuter

hierdoor pas na verloop van tijd in de fase van eenkennigheid en bijkomende scheidingsangst, die normaliter vanaf zeven maanden voorkomt. Dit kan gezien worden als een fase op weg naar veilige gehechtheid.

Tip

Veranderen is niet gemakkelijk. Afhankelijk van zijn voorgeschiedenis, temperament en veerkracht, plus de geboden interactie in het gezin, doorloopt elk kind de verschillende fasen van hechting op zijn eigen manier en tempo. Met veel geduld en de juiste aanpak kunnen kinderen alsnog leren en ervaren dat zij op volwassenen kunnen terugvallen.

Tegenstrijdig gedrag (gedesorganiseerd)

Sommige kinderen gedragen zich steeds weer anders en brengen hun ouders in de war. Ze huilen bijvoorbeeld heel hard omdat ze zich pijn hebben gedaan maar gaan niet naar de ouder voor troost. Of ze zijn overstuur als de ouder weggaat, maar zijn niet blij of keren zich zelfs van hem af als hij weer terugkomt. Deze kinderen hebben vaak een sterke drang tot zelfbepaling en willen steeds de regie houden. Dit gedrag ontstaat door traumatische ervaringen en komt voor bij kinderen voor wie de verzorgers erg onvoorspelbaar of zelfs beangstigend waren. Denk

aan mishandeling, verwaarlozing of krenking. Ze weten niet wat ze van volwassenen kunnen verwachten. Is er bij je kind geen eenduidig gedrag te zien? Is zijn reactie steeds verschillend, bijvoorbeeld de ene keer aanhankelijk en dan weer afwijzend? En geeft hij vaak een onvoorspelbare reactie op troost of afscheid? En roept hij verwarring bij je op?

Dan is het extra belangrijk om je niet te laten ontmoedigen door het gevoel dat je kind niets van je wil. Vaak zijn er wel degelijk signalen dat je kind contact met je zoekt, maar deze zijn heel zwak en zonder professionele hulp moeilijk te herkennen. Preventieve Video-interactiebegeleiding kan hierbij een goede ondersteuning zijn. Door letterlijk in te zoomen op de signalen leren ouders het gedrag anders te interpreteren en kan samen gezocht worden naar contactmogelijkheden en positieve interactie. Gedrag dat hoort bij onveilige gehechtheid, bijvoorbeeld alles onder controle willen houden, teruggetrokken of over-aangepast gedrag, snel boos of erg druk zijn, is vaak een masker. Onder het gedrag van het adoptiekind zit meestal angst de opvoeder te verliezen of opnieuw afgewezen te worden. Dat is hem immers vaak al meerdere malen overkomen.

Gehechtheid en traumaverwerking

Alle adoptiekinderen hebben dingen meegemaakt die in meer of mindere mate traumatisch waren. Een trauma is een bedreigende of een beangstigende gebeurtenis die psychisch leed veroorzaakt. Meerdere malen verlaten worden,

Moeder Lies en dochter Fu halen samen vormpjes uit elkaar, ze hebben er plezier in. Als moeder opstaat en naar de bank loopt, lijkt Fu opeens te bevriezen. Ze kijkt met een wazige blik voor zich uit. Moeder wordt onzeker en weet niet zo goed wat ze moet doen. Haar neiging is om Fu maar even zo te laten. Op aanraden van de videointeractiebegeleider benoemt moeder wat Fu doet: "Wat ben je stil, misschien schrok je omdat ik even wegliep?" Ze aait haar voorzichtig over haar rug. Opeens pakt Fu weer een vormpje en vervolgt het spel alsof er niets is gebeurd.

ziekenhuisopnames en onvoorbereid overgedragen worden aan wildvreemde nieuwe ouders zijn allemaal traumatische gebeurtenissen, die grote impact kunnen hebben op de ontwikkeling. Ook heel jonge kinderen en baby's kunnen getraumatiseerd zijn. Sommige kinderen zijn daarnaast mishandeld, verwaarloosd of misbruikt. Dan is er sprake van ernstige traumatisering. Ernstige trauma's kunnen zich uiten in hyperalert zijn, totaal in paniek raken bij bepaalde triggers, agressief gedrag of bevriezen. Hierdoor is het lastig om contact met het kind te krijgen. Om een trauma te kunnen verwerken, is een veilige gehechtheidsrelatie een voorwaarde. Als een kind zich steeds meer geborgen voelt en nieuwe,

positieve ervaringen op kan doen, werkt dit vaak helend. Maar andersom kan het trauma de hechting tussen ouders en kind in de weg zitten. Loopt het hechtingsproces vast of reageert je kind extreem op bepaalde triggers? Dan kan een trauma een rol spelen. Vaak is dan gerichte gezinsbegeleiding en/of therapie nodig. Schakel op voorhand preventieve hulp in om hierover een goede inschatting te kunnen maken. Omgaan met getraumatiseerde kinderen vergt bijzondere opvoedingsvaardigheden en een lange adem van ouders. Het is goed om je hierbij te laten ondersteunen door een professional die specifieke ervaring met adoptiekinderen heeft.

Invloed ouders op het hechtingsproces

Allerlei zaken hebben invloed op het verloop en de kwaliteit van het hechtingsproces. Zowel aan de kant van het kind als aan de kant van de ouders. Adoptiekinderen hebben niet de meest gunstige basis meegekregen voor het opbouwen van een veilige hechting. Dat maakt de rol van de adoptieouders zo belangrijk. Bij adoptieouders spelen de volgende factoren een rol:

Eigen opvoeding

Hoe je zelf als kind bent opgevoed, heeft invloed op de manier waarop je zelf opvoedt. Als je vroeger genoeg aandacht, bescherming, stimulans en liefde van je ouders hebt gehad, is de kans groot dat je een positief zelfbeeld heeft. Je staat dan

meestal ook als opvoeder stevig in je schoenen. Misschien heb je minder leuke herinneringen aan je jeugd of een slechte relatie met je ouders. Dit kan, vaak onbewust, meespelen in de manier waarop je op je kind reageert. Voelde je je bijvoorbeeld vaak afgewezen door je ouders, dan is de kans groot dat je ook gevoelig blijkt te zijn voor afwerende reacties van je kind. Het is positief als je je bewust bent van en open bent over je mogelijke valkuilen.

Verwachtingen

Adoptiekinderen functioneren op bepaalde vlakken vaak jonger dan volgens hun kalenderleeftijd logisch zou zijn. Ze willen bijvoorbeeld nog geholpen worden met aan- en uitkleden of met eten, terwijl ze dit zelf al kunnen. Ze hebben weinig zelfvertrouwen en zijn soms gesloten en angstig in plaats van open en vrolijk. Of juist heel erg druk en luidruchtig in plaats van rustig en beheerst. Onbewust voelen kinderen het als ze niet aan je verwachtingen voldoen. Als je je verwachtingen los kunt laten en je kind accepteert zoals het is, is dat gunstig voor het hechtingsproces.

Ontspannen houding en beschikbaarheid

Een ouder die lekker in zijn vel zit, kan de opvoeding beter aan. Tijd voor je kind hebben en nemen is belangrijk. Veel gebeurtenissen in het leven kunnen ervoor zorgen dat je tijdelijk minder aandacht en energie hebt voor je kind: denk aan ziekte, relatieproblemen, overlijden

van een naaste, problemen op het werk of financiële zorgen. Als je een partner hebt, kun je in moeilijke tijden de taken herverdelen en steun aan elkaar hebben. Ook hulp en steun van familieleden of vrienden is van belang, zodat je ook tijd voor jezelf hebt. Vuistregel voor gezond ouderschap is een halve dag per week voor jezelf te nemen om even bij te tanken.

Je vaardigheden als opvoeder

Adoptieouders zijn erg gemotiveerde ouders die zich over het algemeen goed voorbereiden op hun rol. Dat is ook nodig, want adoptieouderschap is op een aantal punten wezenlijk anders dan ouderschap van een biologisch eigen kind. Je hebt je kind niet vanaf het allereerste moment zien opgroeien en er is geen vanzelfsprekende band. Je kind heeft een andere, vaak deels onbekende achtergrond, heeft veel meegemaakt voor de adoptie en hoeft in karakter en temperament helemaal niet op je te lijken. Daardoor ontstaan er vaak meer vragen en onzekerheden en wordt er een groot beroep gedaan op je opvoedvaardigheden. Wees echter mild naar jezelf, perfect ouderschap bestaat niet en iedereen leert het door vallen en opstaan.

Tip

Twijfel aan je eigen kwaliteiten als opvoeder is sneller geboren dan verdwenen. Gelukkig is er adoptiedeskundige hulp en begeleiding beschikbaar. Schroom niet om daar gebruik van te maken. Tijdig hulp inschakelen kan voorkomen dat er op latere leeftijd grotere problemen ontstaan.

Tips

Loslaten van verwachtingen:

- Praat over je gevoelens van teleurstelling met iemand die je vertrouwt en naast je staat, vaak lucht dat op en geeft het ruimte voor een andere blik.
- Zoek contact met andere adoptieouders, zie en hoor hoe verschillend alle kinderen zijn.
- Probeer je in je kind in te leven, hoe zou zijn gedrag hem in het verleden hebben geholpen om de situatie het hoofd te bieden? Begrip hiervoor kan soms milder stemmen en opening bieden om er anders mee om te gaan.
- Bedenk drie sterke kanten van je kind of voordelen van zijn gedrag.



Margot, moeder van Risha:

“Mijn vader had vroeger altijd kritiek op mij. Ik voelde me er heel onzeker door. Na de adoptie van Risha kwam die onzekerheid weer terug. Ik wilde zo graag een goede moeder voor haar zijn maar als ik haar op schoot nam, wilde ze er meteen weer af. Ook daagde ze me voortdurend uit. Ik vond het heel moeilijk om de leiding te nemen. Ik was bang dat Risha mij dan helemaal zou afwijzen. Ik heb, vrij snel nadat ze kwam, preventief hulp gezocht. Dat was een goede beslissing, ik had even een steuntje in de rug nodig. Ik voel me nu zekerder in mijn rol als opvoeder”.

Mia, moeder van Sita (3 jaar):

“Sita was twee jaar toen ze bij ons kwam. In het begin wilde ze niets van mij weten. Ik voelde mij afgewezen. Mijn man kon beter contact met haar krijgen. Geleidelijk aan mocht ik een beetje dichterbij haar komen. Eerst wilde ze niet bij mij op schoot en mocht ik alleen naast haar zitten. Na een poosje kon ik haar op schoot nemen bij het voorlezen. Hierdoor gesteund ben ik steeds contact met Sita blijven zoeken. Pas nu, na anderhalf jaar, kan ik zeggen dat ze echt als mijn kind voelt. Ik kan haar nu knuffelen zonder weerstand bij haar te voelen. We kunnen samen plezier hebben. Ze betreft me bij wat ze doet. Dat had ik een jaar geleden niet voor mogelijk gehouden.”



Het hechtingsproces

Hoe bouw je een veilige gehechtingsrelatie op met een kind dat eerder verlaten is, veel verschillende verzorgers en/of te weinig zorg en aandacht heeft gehad? Om de signalen te herkennen en je aanpak te kunnen afstemmen op de behoefte van je kind is het van belang te weten hoe het hechtingsproces normaliter verloopt. Het hechtingsproces is een complex en langdurig proces en is in een aantal fasen onder te verdelen. Meestal doorloopt een kind deze in de eerste vijf jaar.

Bouwstenen van hechting



Bouwstenen van Hechting

T.B akker van zeil & C.J. Verheule,
Adoptievoorzieningen

Bouwsteen 1 (0 - 3 maanden): basisveiligheid

Een pasgeboren baby is hulpeloos en afhankelijk van de zorg van mensen in zijn omgeving. Als er aan zijn basisbehoeften wordt voldaan: eten, slaap, schone luier en liefdevol contact, wordt de wereld voorspelbaar. De baby absorbeert alle zintuiglijke ervaringen en voelt zich prettig en veilig. Krijgt de baby niet voldoende zorg of de ene keer wel en de andere keer niet, dan leidt dat tot spanning. Dat kan zich uiten in lusteloosheid, apathie of juist heel erg onrustig zijn.

Bouwsteen 2 (3 - 9 maanden): toevertrouwen

In deze periode leert de baby zijn ouders als belangrijke personen herkennen. Hij zoekt actief contact en krijgt een voorkeur voor een persoon, meestal voor degene die het meest voor hem zorgt. Er ontstaat een wisselwerking tussen ouder en kind. Meeleven, het kind spiegelen en volgen, is belangrijk in deze fase. Als er geen vertrouwde verzorger is of de verzorger is onvoorspelbaar, dan ontstaat er wel een emotionele band maar de baby ervaart de relatie als minder 'veilig'. Dat kan zich uiten in het vermijden van contact, afwijzen, vastklampen of wegstaren.

Bouwsteen 3 (9 maanden - 2,5 jaar): zelfvertrouwen

Zelf op onderzoek uitgaan staat nu centraal. Het kind kan zelf iets pakken, zeggen, achter zijn ouders aanlopen en dingen uitproberen. Ook leert hij met frustraties om te gaan. Als de eerste twee fasen goed zijn doorlopen, durft hij erop te vertrouwen

dat moeder weer terugkomt, al is ze even weg. Er ontstaat een evenwicht tussen zelf op onderzoek uitgaan en steun vragen. Ouders stimuleren hun kind zelfstandig dingen te doen en zijn beschikbaar als hun kind hen nodig heeft. Als ouders te beschermend zijn of juist te weinig beschikbaar wordt een kind onzeker. Dit uit zich op verschillende manieren, bijvoorbeeld door passief of klamperig gedrag, snel jaloeers, hebberig, agressief worden of door doelloos rondlopen.

Bouwsteen 4 (2,5 - 5 jaar): zelfstandigheid

Heeft het kind voldoende vertrouwen, dan maakt hij zich los en gaat ontdekken wie hij zelf is en wat hij zelf kan. Taal speelt hierbij een belangrijke rol. 'Mama is hier' is bijvoorbeeld al genoeg om weer rustig te worden als hij spanning voelt. In deze fase leert het kind zich te concentreren, om te gaan met grenzen en rekening te houden met anderen. Het echte opvoeden begint in deze fase. Het is belangrijk dat ouders redelijke grenzen stellen, en consequent zijn. Als de ouder te sturend en dwingend is, onvoldoende tegemoet kan komen aan de behoeften van het kind, dan wordt het kind niet zelfstandig. Het kind is eenzaam en kan dan overkomen als koppig, onzelfstandig, dwangmatig, star of grillig.

Bouwsteen 5 (5 jaar >): creativiteit

Vanaf een jaar of vijf ontdekt een kind dat het zelf actief kan ingrijpen.

Hij leert voor zichzelf op te komen en oplossingen te bedenken voor problemen, zondig met hulp. Hij kan zich steeds beter inleven in anderen. In rollenspellen, zoals 'vadertje en moedertje', wordt dit geoefend. Wanneer de ouders het kind niet genoeg ruimte en vertrouwen geven, kan het kind zich machteloos voelen. Dit kan zich uiten in minderwaardig voelen, bang zijn om te falen, manipulerend of provocerend gedrag.

Voorkeur voor moeder of vader

Eerdere ervaringen met vrouwen en mannen zijn ook van invloed op de relatie opbouw van een kind met zijn nieuwe ouders. Een kind kan bijvoorbeeld contact met zijn adoptiemoeder mijden omdat hij door zijn moeder en verzorgsters in de steek is gelaten. Als hij in het kindertehuis bijna nooit contact had met mannen, kan een man beangstigend zijn. Maar hij kan zich ook sneller toevertrouwen aan zijn adoptievader omdat hij geen slechte ervaringen met mannen heeft gehad. Soms klikt het met de ene ouder net wat makkelijker dan met de andere. Dit is voor ouders vaak moeilijk en kan erg onzeker maken. Het kan helpen je te realiseren dat de reactie van het kind niet zozeer met jou te maken heeft maar met je voorgangers.

De bouwstenen bij adoptiekinderen

In het opbouwen van de relatie met je adoptiekind begin je bij de onderste bouwsteen van hechting. Afhankelijk van zijn eerdere ervaringen met volwassenen, zijn temperament en veerkracht zal het ene kind zich sneller veilig voelen en een intieme band met zijn adoptieouders aangaan dan het andere. Ook je eigen persoonlijkheid, eerdere ervaringen en temperament spelen een belangrijke rol.

Afhankelijk van zijn leeftijd, heeft je kind bij zijn eerdere verzorgers al een of meerdere bouwstenen van hechting doorlopen. Hoe sterk deze bouwstenen zijn, hangt af van de kwaliteit van de interactie en zorg die je kind heeft gehad. Als je kind vóór de adoptie liefdevol verzorgd is, heeft je kind vertrouwen in zichzelf en volwassenen gekregen. Dat is positief voor het aangaan van een nieuwe band. De onderste bouwstenen zijn dan stevig. Heeft je kind veel gemist in de onderste bouwstenen, dan heeft hij daarin nog veel in te halen. Hij zal telkens positieve ervaringen nodig hebben om op je te gaan vertrouwen en zich evenwichtig te ontwikkelen.

Thomas is 3 jaar en als baby geadopteerd uit Amerika. Gezien zijn leeftijd zou hij in bouwsteen vier moeten zitten. Maar hij kan of wil nog niet veel dingen zelfstandig doen. Hij wil veel geholpen worden door zijn ouders en durft eigenlijk niets zonder hen te doen. Thomas klampt zich vaak vast aan moeder. Zijn ouders proberen hem meer zelfstandigheid bij te brengen en pushen hem om met andere kinderen te spelen, zich zelf aan te kleden, zelf te eten. In het gesprek met de video-interactiebegeleider wordt duidelijk dat Thomas eerst nog meer heeft in te halen en op te bouwen in de eerste drie bouwstenen voordat hij zelfstandiger kangaan functioneren. Ouders zien dat ze een stapje terug moeten doen in plaats van hun kind te pushen verder door te groeien, want als de vierde bouwsteen zo groot zou worden als zij willen valt toch alsnog het bouwwerk om omdat het fundament te smal is.

Sandra, moeder van Daniëlle (6 jaar): "We hebben Daniëlle uit Hongarije geadopteerd toen ze drie jaar was. Ze is nu bijna zes. Op een gegeven moment vielen me wat dingen op. Ze bleef maar moeite houden met naar bed gaan, dan ging ze hard krijsen. Ze kon ook niet met haar zus een rollenspel spelen, ze had geen idee wat ze daar mee aan moest. Ze ging zo'n beetje haar eigen gang en vroeg mij nooit om hulp. Ik had er geen goed gevoel bij. Daarom hebben mijn man en ik een adoptiedeskundige ingeschakeld. We bleken haar sociale en emotionele ontwikkeling te hoog te hebben ingeschat. Op advies zijn wij haar meer bij de hand gaan nemen. We helpen haar nu bij wat ze spannend vindt door haar emoties te spiegelen en te benoemen, zodat ze zich begrepen voelt. Ze heeft het echt nog nodig dat we haar vertellen en helpen bij wat ze moet doen, zoals bij een jonger kind. Daar reageert ze goed op. Je ziet dat haar paniek dan verdwijnt."

Werken aan een veilige basis

Als vanzelf doe je al heel veel om een band met je kind te krijgen en te verstevigen: voeden, verzorgen, knuffelen, troosten, leuke dingen doen. Als je van je kind geniet en inspeelt op zijn behoeften, ben je op de goede weg. Bij heel jonge adoptiekinderen is het voor de meeste ouders vanzelfsprekend om te beginnen met dit soort verzorgende dingen. Een baby is immers afhankelijk van volwassenen en heeft veel verzorging nodig. Wel is het raadzaam om alert te zijn op subtiele signalen. Zo kan bijvoorbeeld wegkijken, strekken of spannen van het lijfje een teken zijn dat een baby het intieme contact nog erg spannend vindt. Het is goed om hier rekening mee te houden en je kind langzaam de tijd te geven om vertrouwen te krijgen en zich aan je zorg over te geven. Ook bij oudere kinderen valt er vaak nog veel in te halen in de eerste bouwstenen, maar daar is soms wat fantasie en creativiteit van de ouders voor nodig. Een kind van vier rent tenslotte al rond, maakt contact met de buitenwereld en kan vaak al veel zelf. Zo kan je kind bijvoorbeeld al gedrag uit de derde bouwsteen laten zien, maar ook nog behoeften hebben uit de eerste bouwsteen.

Om je kind te helpen een gevoel van basisveiligheid te ontwikkelen, kun je onderstaande aandachtspunten verweven in de opvoeding van je kind.

Goede verzorging

Door goed en nadrukkelijk voor je kind te zorgen, laat je hem merken dat hij belangrijk voor je is en dat je verantwoordelijk voor hem voelt. Je legt daarmee de basis voor een veilige relatie.

Prettig lichamenlijk contact

Prettig lichamenlijk contact is heel erg belangrijk in het hechtingsproces. Door huid-op-huidcontact worden hormonen aangemaakt die geruststellend werken en de onderlinge band versterken, ook bij volwassenen! Wiegen, knuffelen, haren borstelen, met je kind op schoot een boekje lezen, samen in bad en daarna lekker insmeren; allemaal manieren om je kind te laten merken dat je hem koestert. Je kind leert van je tactvolle en zachte bewegingen wat aandacht en belangstelling kunnen betekenen.

Vindt je kind het nog eng om aangeraakt te worden? Probeer het dan eens via een zacht doekje of knuffelbeest, begin bij handen of voetjes, of eerst alleen ruggelings tegen je aan zitten of gedragen worden in een draagzak. Je kunt dit dan langzaam verder opbouwen. Sommige kinderen willen nog niet aangeraakt worden. Dan is het beter om niets te forceren. Verzorgingsmomenten zoals verschonen en eten, bieden ook mogelijkheden om plezierig samen te zijn.

Betrouwbaar, duidelijk en voorspelbaar zijn

Een voorspelbare dagindeling, regelmaat en vaste gewoontes zorgen voor houvast en rust. Duidelijk en consequent zijn, is ook heel belangrijk. Je kind moet van je op aan kunnen: doe wat je zegt te zullen doen. Dat helpt je kind om op je te leren vertrouwen.

In quarantaine?

De eerste tijd na aankomst is het adoptiegezin gebaat bij rust en regelmaat. Het kan helpen de wereld in het begin klein te houden om rustig aan elkaar te kunnen wennen. Soms houden adoptieouders hun familie en vrienden lange tijd weg van hun kind om een veilige hechting te stimuleren. Maar je kind hoeft niet in quarantaine gehouden te worden. Dat opa en oma het kind knuffelen, is iets heel anders dan wanneer een vreemde dat doet. Het is voor elk kind belangrijk dat hij voelt dat hij in de familiekring wordt opgenomen. Bovendien kan het juist erg prettig en soms zelfs nodig zijn dat een familielid of goede vriend, die het kind in de toekomst vaak zal zien, even de zorg over kan nemen.

Sensitief en responsief zijn

Als je goed let op de signalen die je kind uitzendt, zich inleeft in zijn gevoelens en behoeftes en daar goed op reageert, ben je een sensitieve en responsieve opvoeder. Je kind voelt zich dan begrepen en gesteund. Kijk goed naar uw kind: Let op zijn lichaamstaal en gezichtsuitdrukking, waar heeft hij plezier in? Wat vindt hij prettig? Waarom huilt hij? Waar is

hij bang voor? Speel hierop in. Goed inschatten hoe dichtbij je kunt komen, is zeker in het begin moeilijk. Vaak is het een kwestie van uitproberen en goed letten op zijn reactie. En glimlach om je eigen 'fouten'... weet dat er altijd weer een nieuwe kans komt.

Inhalen mag, graag zelfs!

Geef je kind de gelegenheid om ontwikkelingsfasen die hij mogelijk oversloeg, in te halen of opnieuw door te maken. Is hij als baby onvoldoende gekoesterd? Dan wil hij misschien af en toe baby zijn. Poeder hem als een baby, wieg hem op schoot terwijl hij uit een flesje mag drinken. Misschien wil hij onder je trui dicht tegen je aan liggen. Kom aan die behoefte tegemoet, ook al is je kind al ouder en lijkt het misschien raar. Geef hem peuterspeelgoed als hij daar graag mee wil spelen, al is hij al vijf. Laat hem krassen met dikke viltstiften of krijt als de fijnere potloden hem niet boeien ook al zijn leeftijdgenootjes daar wel aan toe. De behoefte aan 'klein zijn' is meestal een aanwijzing dat je kind zich aan je durft toe te vertrouwen. Zie het als een inhaalslag voor wat hij allemaal heeft moeten missen. Het kan ook een teken zijn dat je kind thuis of op school overvraagd wordt of ergens spanning over voelt. Ook dan is het goed om je kind in zijn behoefte te volgen. Als je twijfelt of er meer aan de hand is, schroom dan niet om te overleggen met een adoptiedeskundige.



Benoemen van gedrag en emoties

Taal is een belangrijk middel om contact te maken. Bij jonge kinderen ondertitelen ouders zichzelf en hun kind vaak van nature, maar ook bij oudere kinderen is het een middel om hen extra te bevestigen. Door te benoemen wat je kind doet, laat je merken dat je interesse in hem hebt. Benoemen is op een vriendelijke, neutrale manier onder woorden brengen wat het kind doet, voelt, wil of denkt. Hij voelt zich dan gezien en begrepen. Daarna benoem je wat je ervan vindt. Bijvoorbeeld: 'Jij bouwt een toren, wat is die al hoog. Knap hoor.' of 'Jij wilt nog graag een koekje, dat is goed. Pak er nog maar één.' Als je kind iets doet wat niet mag, benoem je eerst het gedrag, het gevoel, de wens of de gedachte van het kind en daarna het gewenste gedrag. Dat noemen we positief voorzeggen: 'Je loopt van je plek. Lastig dat het niet lukt, he? . Kom maar weer zitten, dan help ik jou'. Is je kind zich nog niet zo bewust van zijn eigen gevoelens, dan helpt het als je zegt: 'Oei, dat doet pijn' als hij gevallen is, of 'Brr, dat is eng, hè' als hij kopje onder gaat in het zwembad. Bied ook steun en troost, ook al vraagt je kind er niet zelf om. Geleidelijk aan merkt hij dat je hem belangrijk vindt en dat hij bij je terecht kan.

Samen plezier hebben en gevoelens delen

Iets doen waar je allebei van geniet, verstevigt de band met je kind. Samen in bed of op een kleed liggen en samen brabbelen en elkaar nadoen, of in bad plezier maken met schuim.

Koekjes bakken, een spelletje spelen, liedjes zingen of neurien, een leuke film kijken of lekker gek doen. Dit helpt ook om zaken te relativiseren die wat minder goed gaan. Ook het delen van gevoelens helpt mee. Praat over wat je samen meemaakt, de leuke en de minder leuke dingen.

Grenzen stellen

Vooral bij oudere kinderen is het belangrijk dat je als ouders rust en duidelijkheid uitstraalt, waar het kind houvast aan ontleent. Als je kind iets doet dat echt niet kan, pijn doet of gevaarlijk is, zul je grenzen moeten stellen, ook al wil je geen strijd met je kind in deze fase van wennen en hechten. In hoofdstuk 5 vind je meer informatie over hoe je op een goede manier grenzen kunt stellen.

Tip

Elke dag tenminste één welgemeend compliment doet wonderen. Kijk naar wat je kind goed kan of waar hij zich voor inspant en zeg wat ujeziet en vervolgens waarom je dat waardeert. Je kunt het ook tegen je partner vertellen terwijl je kind mee kan luisteren. Bijvoorbeeld: 'We waren vanmorgen in de stallen bij de kinderboerderij en Jamie pakte het konijn zo lief en zacht op. Dat vond ik echt knap'.

Omgaan met spanning en emoties

Kinderen die nog niet zo lang bij hun adoptieouders wonen of die erg veel hebben meegemaakt, vervallen bij stress nog gemakkelijk in hun oude patroon van bijvoorbeeld druk doen, zich terugtrekken of grenzen overschrijden. Het kind kan zijn stress niet goed zelf reguleren en wordt erdoor overspoeld. Hierdoor werkt de gangbare pedagogische aanpak vaak niet of zelfs averechts.

Adoptiekinderen kunnen soms, door alles wat ze hebben meegemaakt, bij iets kleins over hun toeren raken, of heel lang in een emotie blijven hangen. Niet omdat ze bewust dwars willen liggen of brutaal zijn, maar omdat ze (nog) niet anders kunnen. Ze worden overspoeld door een fysieke stressreactie die door de hersenen wordt aangestuurd. Hoe werkt dat met stress en de hersenen?

Stressregulatie

Stress hoort bij het leven. Een bepaalde mate van stress is zelfs gezond, onder lichte stress presteert men vaak net iets beter. Een heftige stressreactie ontstaat wanneer een situatie als gevaarlijk wordt beoordeeld. Het lichaam reageert dan op aansturing van de hersenen om te kunnen overleven. Als het gevaar geweken is daalt de stress.

Stress en hersenontwikkeling

Het leren omgaan met stress begint al op heel jonge leeftijd. Een baby heeft nog geen idee van wat er allemaal

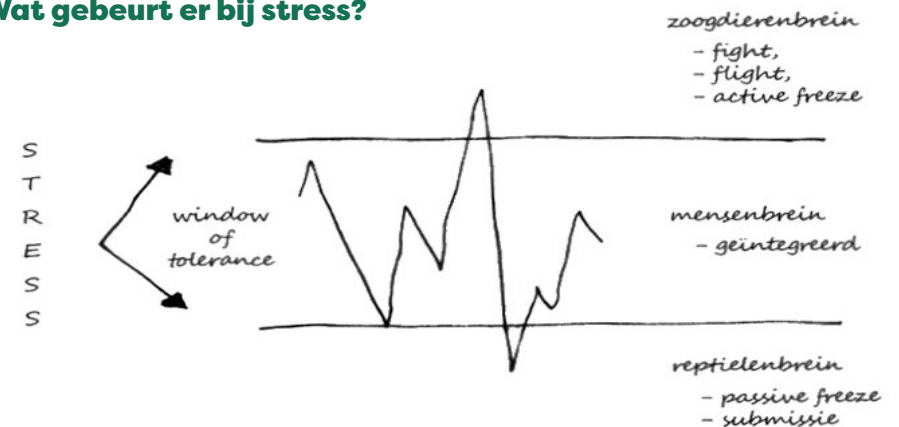
rondom en in hem gebeurt en kan snel van slag zijn en huilen. Wanneer de ouder de baby troost en kalmeert, door hem bijvoorbeeld te strelen, op te pakken of tegen hem te babbelen, wordt hij weer rustig. De ouder helpt op deze manier de stress van de baby te reguleren. Wanneer dit steeds opnieuw en op een prettige manier gebeurt, leert het kind langzaam zelf zijn eigen emoties en stress te reguleren. Wanneer een kind deze troost en aandacht in zijn eerste levensjaren niet of onvoldoende krijgt, zal het kind later moeite hebben met het reguleren van stress en emoties. Bij veel adoptiekinderen was er in de eerste levensjaren niemand of waren er te veel wisselende personen om het kind (adequaat) te troosten. Hierdoor is de stressregulatie vaak niet goed ontwikkeld. Dit is bijvoorbeeld merkbaar doordat het kind hyperalert of angstig is, of bij kleine tegenslagen al boos of agressief reageert en helemaal over zijn toeren raakt. Bijvoorbeeld als iets niet mag, of anders gaat dan hij verwacht of wil. Ook is het vaak moeilijk om contact te maken en het kind tot rust te brengen. Hoe komt dat?

Het 'stressraampje' ('Window of tolerance')

De hersenen zijn in te delen in drie breinen: het reptielenbrein, het zoogdierenbrein en het mensenbrein. Eerst groeit het reptielenbrein, dit is het meest primitieve deel van de hersenen. Het reptielenbrein zorgt voor de functies waar je zelf eigenlijk geen invloed op hebt (ademhaling, hartslag, lichaamstemperatuur). Daarna groeit het zoogdierenbrein, ook wel het emotionele brein genoemd. Hier wordt gevaar gesignaleerd en zo nodig de overlevingsreactie in werking gezet

(vechten, vluchten of je stil houden). Als laatste groeit het mensenbrein. Dit deel stuurt het denken aan, het plannen, afwegen en praten over dingen. Het mensenbrein is pas volgroeid rond het 24e levensjaar. Het gebied waarbinnen iemand zijn hersenen (de drie breinen) geïntegreerd kan gebruiken, wordt ook wel 'Window of tolerance' genoemd ofwel het 'raampje' waarbinnen stress te hanteren is en de ervaring goed verwerkt kan worden.

Wat gebeurt er bij stress?



Window of tolerance
Bron: Ogden & Minton (2000).

Wanneer een situatie als te gevaarlijk wordt ingeschat stijgt het stressniveau te veel en komt dit buiten de tolerantiezone, buiten het raampje. Het mensengebrein wordt dan tijdelijk uitgeschakeld. Kinderen gaan dan bijvoorbeeld schoppen of slaan (vechten) of ze rennen weg (vluchten) of ze slaan dicht (actief bevroren). Omdat het mensengebrein is uitgeschakeld, heeft het geen zin om vragen te stellen, uitleg te geven, of een kind toe te spreken. Eerst moet hij weer rustig zijn (binnen zijn raampje) en moet zijn mensengebrein weer werken om te kunnen luisteren, begrijpen en verwoorden. In extreme situaties kan een mens bij stress letterlijk stil vallen. Het lichaam wordt dan alleen nog aangestuurd vanuit het reptielenbrein. Het kind zal zich dan hulpeloos of onderwerpend gedragen en maakt een afwezige, emotioneloze indruk. Hij kan zich later niet meer herinneren wat er is gebeurd.

Tijdens de zwangerschap en vlak na de geboorte zijn baby's zeer gevoelig voor stress. Een baby heeft nog geen taal om gebeurtenissen te kunnen verwerken. Gevoelens van ontredde of machteloosheid die bijvoorbeeld bij verwaarlozing optreden, hebben invloed op de ontwikkeling van de hersenen en worden als het ware in het lichaam opgeslagen. Negatieve, maar ook positieve ervaringen in de vroege ontwikkeling zijn dus van grote invloed op de ontwikkeling van vaardigheden om zichzelf te reguleren.

Tip

Bij kinderen is het mensengebrein nog niet volledig ontwikkeld. Daarom is hun 'raampje' nog kleiner dan bij volwassenen, Zij vliegen dus sneller uit hun 'raampje' en reageren dan vanuit het zoogdierenbrein. Volwassenen verwachten van heel jonge kinderen meestal niet dat ze hun emoties onder controle hebben en reageren vaak mild en helpen het kind om te herstellen. Adoptiekinderen die zorg en aandacht te kort gekomen zijn en wiens gehechtheid nog onveilig is, hebben vaak last van chronische stress waardoor hun 'Window of tolerance' nog kleiner is. Zij hebben dus ook baat bij een begripvolle aanpak zoals bij een heel jong kind, zodat ze via de volwassene weer rustig kunnen worden.

Je kind helpen

Met emoties zoals boosheid of angst, is op zich helemaal niets mis. Problemen ontstaan pas door het ongewenste gedrag dat eruit kan voort komen zoals slaan, gillen, schelden, zichzelf of een ander pijn doen, dingen kapot maken of weglopen. Als je kind goed leert omgaan met spanning en emoties, dan is dat niet alleen prettig voor anderen in zijn omgeving maar ook voor hemzelf. Hoe kun je je kind hierbij het beste helpen?

Bij adoptiekinderen heeft het gedrag en de emotie vaak niet alleen met het huidige voorval te maken, maar raakt het ook aan eerdere negatieve ervaringen en is het kind bang afgewezen te worden of (weer) iemand te verliezen. Die onderliggende angst en de daarmee gepaard gaande stressreactie herkennen en begrijpen is voor ouders en andere (mede) opvoeders een belangrijke eerste stap. Neem de woorden tijdens een driftbui van je kind niet te letterlijk en trek het je niet persoonlijk aan, je kind doet het niet expres.

Aanpak bij stress

Als je kind boos maar nog wel bereikbaar is, kun je benoemen of positief voorzeggen. Daarmee help je je kind herstellen en leert hij hoe het ook kan. 'Je was bang dat het niet zou lukken en toen werd je boos, dat kon ik zien. Kom maar, dan help ik je even. Pak maar het plakband dan gaan we het dichtplakken.'

Wanneer je kind uit zijn 'raampje' gaat, is het denken (mensengebrein) tijdelijk uitgeschakeld. Het is dan niet goed mogelijk om tot je kind door te dringen, om contact te maken. Boos worden, wegsturen, of straffen werkt vaak averechts, omdat de stress daar juist door toeneemt. Vragen stellen, toespreken of oplossingen bedenken heeft ook nog geen zin, want daar is het mensengebrein voor nodig. Het is zaak dat je kind weer rustig wordt en hij heeft je daarbij nodig. Je nabijheid helpt je kind om de stress te laten zakken, zodat hij weer binnen zijn 'raampje' komt. Blijf in de buurt, houd je kind vast of streel hem als hij dat fijn vindt, en spreek of neurie geruststellende woordjes ('Ach, ach, het is toch wat...'). Soms helpt het om samen naar een andere ruimte te gaan, waar minder prikkels zijn. Bij kinderen die veel hebben meegemaakt, of die zich nog niet veilig voelen, kan het veel geduld en tijd van jou vergen om de stress te laten zakken. Als je kind weer binnen zijn 'raampje' is en je weer contact met hem kunt maken, kun je het voorval bespreken en je kind helpen herstellen. Je kunt dat doen door positief voor te zeggen (benoemen van gewenst gedrag). 'Kom, dan gaan we naar beneden, dan gaan we het goedmaken met je broertje. Kun je me daarna helpen met zijn autootje te lijmen'. Het is belangrijk dat je kind de situatie kan afronden en weer door kan. Nieuwe ronde, nieuwe kansen.

Het kan ook zinvol zijn om te reflecteren op de manier waarop je zelf met boosheid en andere emoties omgaat en wat vroeger bij jou thuis de gewoonte was. Je staat als opvoeder immers steeds model voor je kind en kunt daar bewust gebruik van maken. Positief gedrag voordoen is een sterk middel om je kind dingen te leren.

Tip

Een kind leert van zijn ouders om zich met woorden te uiten in plaats van te schreeuwen, slaan of stampen. Help hem daarbij, vat kort samen wat er is gebeurd als hij weer rustig is geworden na een boze bui en vertel rustig wat de volgende keer de bedoeling is. Daarna is het klaar en is er een nieuwe start. Blijf niet hangen in wat nog niet lukte of wat verkeerd ging. En vertel je kind dat hij niet de enige is die dit lastig vindt. Ook papa's en mama's hebben moeten leren om met boosheid om te gaan.

Benoemen emoties

Om te leren omgaan met emoties, moet je kind eerst leren verschillende emoties van elkaar te onderscheiden. Je kunt hierbij helpen door te benoemen welke emotie je ziet, met hem mee te leven, hem te steunen en te troosten. Bijvoorbeeld bij onweer: 'Dat is een harde klap, je schrikt ervan... Kom maar even bij mij. Ach ja, huil maar even. Dat is onweer en dat gaat

zo weer voorbij'. Als je je kind met je stem en mimiek spiegelt (zoals bij een heel jong kind) ondersteunt dat het gevoel van zich gezien en begrepen voelen. Ook het benoemen van je eigen emoties en die van anderen draagt hieraan bij. 'Kijk, Asha, Jinte is verdrietig omdat ze is gevallen. Zullen we haar even overeind helpen?' of: 'Ik ben vandaag heel vrolijk, het zonnetje schijnt zo lekker'.

De adoptieouders van Abreham zijn onzeker geworden door zijn gedrag. Op onverwachte momenten slaat hij hen. Vader wil hem hiervoor streng straffen, maar moeder is bang dat hij zich dan niet aan hen zal hechten. Op videobeelden is te zien dat Abreham moeder een tik geeft op het moment dat ze even met vader praat en geen aandacht voor hem heeft. Het is mogelijk dat hij zich snel verloren voelt en met het slaan het contact probeert te herstellen. Abreham is met 18 maanden achtergelaten op straat. Dat kan verklaren waarom hij zo sterk reageert als het contact verbroken wordt. Ouders begrijpen zijn gedrag en emoties nu beter. Ze benoemen voortaan zijn onderliggende angst en behoefte. Abreham voelt zich hierdoor meer begrepen, zijn angst neemt af en het slaan vermindert. Na een half jaar is het verdwenen.

Terugval?

Ook al lukt het je kind steeds beter om met spanningen en emoties om te gaan, het oude gedrag kan in bepaalde situaties weer de kop opsteken. Bijvoorbeeld als je samen een dagje weggaat met mensen die je kind niet kent of als hij voor het eerst naar school gaat. Adoptiekinderen kunnen lang gevoelig blijven voor dit soort nieuwe of spannende momenten of periodes en dan weer terugvallen. Het kan dan helpen om weer even een pas op de plaats te maken. Voorspelbaarheid, individuele aandacht en rust inbouwen, het helpt allemaal om spanning te verminderen.

Stress bij baby's

Jonge kinderen kunnen al ingrijpende dingen hebben meegemaakt of meegeregren die ervoor zorgen dat ze overgevoelig voor bepaalde dingen zijn. Denk bijvoorbeeld aan bepaalde geluiden, aanraking, of geuren. Dit kan zich uiten in veel huilen, schrikachtig of alert reageren, spierspanning bij aanraking en intimiteit, slecht of licht slapen, niet willen/kunnen drinken, krampen of andere lichamelijke reacties. Het vergt soms veel geduld en uithoudingsvermogen van ouders om uit te zoeken waar hun kind van ontspant.

Claudia, moeder van Hannah (4 jaar): "Hannah was net geboren toen we haar in de USA mochten ophalen. Ze was een zeer gestreste baby. Tijdens het zoeken naar de oorzaak hiervan, ontdekten we dat de biologische moeder had geprobeerd haar zwangerschap te beëindigen door veelvuldig op haar buik te stomp. Bovendien had zij veel lawaai en agressie om haar heen. Hannah is nu vier jaar en een zeer onrustig, snel ontvlambaar kind. We zijn gestart met Sherborne Samenspel om daaraan te werken".

Omgaan met je eigen spanning en emoties

Opvoeden brengt vaak stress met zich mee. Dat is normaal. Als je kind slecht slaapt, veel huilt, vaak boos is, of zich van je afkeert, kan dat lastig zijn om te begrijpen. Soms reageer je anders dan je zou willen. Gevoelens van onzekerheid, irritatie, teleurstelling of schuldgevoel kunnen je parten spelen.

Belangrijk is dat je signaleert dat je opvoedstress hebt en bedenkt wat je er aan kan doen. Merk je dat schaamte, verdriet of onmacht je in de weg staan om nog op een rustige en positieve manier te reageren op heftige emoties van je kind, dan is het belangrijk om hulp in te schakelen. Bij Fiom Adoptievoorzieningen wijzen we je graag de weg.

Tips

Je eigen stress de baas

- Zorg voor eigen lijf Chronische stress is slecht voor het lichaam en je wordt er onnodig moe van. Met bijvoorbeeld sporten, yoga, voldoende slaap en een rustig levenstempo kom je al een heel eind.
- Wees mild voor jezelf Perfecte ouders bestaan gelukkig niet. Wees mild voor jezelf, sta eens wat vaker stil bij de dingen die je goed doet en die goed gaan. Beloon jezelf als het je gelukt is om in een moeilijke situatie rustig te blijven.
- Neem soms bewust afstand Plan regelmatig wat leuks voor jezelf en, als dat mogelijk is, voor jullie samen.
- Deel ervaringen. Ook het delen van je ervaringen met andere adoptieouders kan helpend zijn. Je bent niet de enige adoptieouder die soms worstelt. Kijk bijvoorbeeld eens op social media of verenigingen van adoptieouders (www.fiom.nl)



Verlies, rouw en gehechtheid

Verlies en adoptie zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Adoptiekinderen maken ingrijpende dingen mee voordat ze geadopteerd worden. Bij het opgroeien moeten ze die ervaringen zo goed mogelijk verwerken, een plek geven, ook als ze die ervaringen niet bewust hebben meegemaakt of het zich niet herinneren. Daar kun je je kind bij helpen. Rouw kan het opbouwen van een veilige gehechtheidsrelatie bemoeilijken, maar je kind helpen rouwen kan de band ook verstevigen. Reden om hier in dit hoofdstuk extra bij stil te staan.

Rouw hoort erbij

De ingrijpende breuk tussen kind en biologische ouders, vaak veel verschillende opvoeders of verzorgers, een tekort aan individuele aandacht, soms mishandeling en verwaarlozing, het zijn ingrijpende levenservaringen die een adoptiekind met zich meeneemt en die tijdens het opbouwen van de band merkbaar kunnen zijn in het gedrag en de ontwikkeling van je kind. Ook zal het tijdens het opgroeien, bij bepaalde gebeurtenissen of in een bepaalde leeftijdsfase opnieuw actueel zijn en extra aandacht vergen. Rouwen is niet gemakkelijk, daar heeft een kind hulp bij nodig en het moet geoefend worden.

De eerste tijd na de adoptie

Voor adoptiekinderen betekent de adoptie het acute verlies van een vaste verzorger of pleegouder(s). Ook raken zij hun vertrouwde omgeving kwijt: de andere kinderen in het kindertehuis of

pleeggezin, hun bedje of matje, de geuren, het dagritme, de geluiden, het licht en de kleuren. Niet ieder kind rouwt direct na de adoptie om wat hij is verloren. Een kind is afhankelijk van volwassenen. Hij moet zich snel weer openstellen voor de zorg van andere mensen. Soms lijkt het dan alsof hij geen verdriet heeft of al over het verlies heen is, maar dat is vaak schijn. Sommige kinderen gaan pas rouwen als ze zich na een lange tijd geborgen beginnen te voelen.

Andere kinderen beseffen hun verlies al snel na de overdracht, dan realiseert hij zich dat hij zijn vroegere verzorgers niet meer terug zal zien. Uitingen van verdriet zijn bijvoorbeeld: huilen, zich slap houden, zich verzetten, woedend zijn, apathie, bang zijn, slecht eten, slecht slapen, in bed plassen. Schrik niet van dergelijk gedrag, blijf rustig en biedt zoveel mogelijk troost.

Jan, adoptievader van Charles (7 jaar):

“De vader van Charles heeft hem naar het kindertehuis gebracht toen hij vijf was. Zijn moeder was drie maanden daarvoor overleden. Voor zijn vader werd het te zwaar om alleen voor hem te zorgen. Toen Charles bij ons kwam, kon hij niet wennen. Hij huilde veel, was teruggetrokken, en wilde niet aangeraakt of getroost worden. Hij zei steeds maar dat hij terug wilde naar Haiti. We hadden begrip voor zijn reactie. Het is ook heel heftig wat hij heeft meegemaakt. Hij mocht boos en verdrietig zijn van ons en dat hebben we ook laten merken door het te benoemen en bij hem te blijven als hij zich rot voelde. We hebben samen tekeningen gemaakt van zijn vader en moeder en alles wat hij weet van Haiti, dat vond hij fijn om te doen. Na een paar maanden ging het wat beter en kon hij zich wat meer ontspannen.”

Rouwproces verdiept zich

Een ingrijpend verlies verwerk je niet in een keer. Een kind dat vlak na de adoptie verdriet heeft gehad om alles wat hij is kwijtgeraakt, heeft dit verlies niet voor altijd verwerkt. In elke ontwikkelingsfase kan een adoptiekind zijn verdriet opnieuw en op een ander niveau ervaren en verwerken. Zo leren kinderen rond

hun zevende jaar beter logisch nadenken. Je kind beseft dan dat hij om geadopteerd te kunnen worden, eerst moest worden afgestaan. Dat kan (opnieuw) gevoelens van gemis en verdriet met zich meebrengen. Ook een verhuizing, het krijgen van een broertje of zusje, een afscheid van iemand of een vriendschap die wordt verbroken, zijn gebeurtenissen waar adoptiekinderen vaak extra gevoelig voor zijn, omdat ze bang zijn (weer) niet te voldoen, of weer iets of iemand kwijt te raken.

Tip

Verlies en verdriet horen bij het leven. Over het algemeen kunnen kinderen leren hier mee om te gaan. Als je je kind kunt helpen bij het verwerken van zijn verlies, dan versterkt dat de band.

Gemis en rouw herkennen

Het is niet altijd gemakkelijk om te herkennen wanneer een kind heimwee heeft of rouwt, ook omdat het in kortere stukjes gebeurt dan bij volwassenen. Rouw uit zich anders bij oudere kinderen dan bij jonge. Baby's kunnen hun eten weigeren, zich slap of juist stijf houden of veel huilen. Jonge kinderen kunnen gaan bedplassen, nagelbijten, overactief zijn of zich terugtrekken. Andere uitingen van rouw zijn: huilen, zich verzetten, woede-uitbarstingen hebben, bang

zijn, slecht eten of slapen, moedeloos zijn, veel zeuren, magisch denken. Een kind dat zijn adoptie heel bewust heeft meegemaakt, kan direct na aankomst enorm verdrietig zijn omdat het afscheid zo vers is en kan daardoor ook bang, boos of afwerend reageren. Soms duurt het lang voordat kinderen hun verdriet durven uiten. Pas als zij zich veilig voelen, komen hun emoties los. Voor de ouders kan dat verwarrend zijn, het ging immers zo goed?

Onverwerkt verlies ouders

Ook onverwerkt verdriet van de ouders kan het hechtingsproces beïnvloeden. Om je kind te helpen rouwen, is het belangrijk dat je in staat bent om het verdriet van je kind te (ver)dragen en te scheiden van je eigen gevoelens. Als je je eigen verliezen goed verwerkt heeft, lukt dat beter. Je kunt je kind dan helpen zijn eigen manier en tempo te vinden om zijn voorgeschiedenis betekenis te geven.

Omgaan met verlies, gemis en rouw

Als een kind zich erg rot voelt, is de eerste reactie van ouders vaak hem af te willen leiden, of op te vrolijken, maar dat is meestal niet wat hij nodig heeft. Het helpt als je rustig blijft en erkent dat uje kind verdrietig is en dat je hier begrip voor toont. Het kan bevrijdend en rustgevend voor je kind zijn om over die verliezen te rouwen. Ook is het goed om alert te zijn op ongewoon en aanhoudend gedrag, waar mogelijk iets meer achter kan zitten. Kinderen zijn zich zelf vaak niet bewust van wat er allemaal meespeelt bij hun

gevoelens en gedrag. Als je wat verder doorvraagt, komt soms de aap uit de mouw: het verdriet zit dieper. Het kan je kind opluchten dat dat begrepen wordt, dat hij het erover mag hebben en dat jehem helpt om het een plek te geven. Laat je kind zijn verdriet op zijn eigen manier uiten. Volwassenen ” verwerken tegenslagen en verdriet meestal door erover te praten. Kinderen drukken zich uit in hun spel, via fantasie of knutselen. Niet alles hoeft in een keer geuit te worden. Je kunt aansluiten bij natuurlijke momenten die zich voordoen, zoals een tv-programma, een bericht in de krant, of een onderwerp op school.

Tip

Renée Wolfs schreef meerdere boeken over adoptie, waaronder *De Cirkel van Verbinding*, omgaan met verlies bij adoptie en pleegzorg. Meer informatie over haar boeken en columns kun je vinden op www.reneewolfs.com.

‘Anders zijn’ is vaak een gevoelig punt voor opgroeiende adoptiekinderen. Veel kinderen willen graag op hun ouders en leeftijdgenootjes lijken, dat geeft een gevoel van ‘bij elkaar horen’. Het verschil in uiterlijk kan adoptiekinderen verdrietig of boos maken, omdat dat hen confronteert met het feit dat ze zijn afgestaan. Dat onderliggende verdriet is vaak groot en valt niet weg te poetsen. De oorzaak

van dit soort diepe gevoelens is bij kinderen meestal nog onbewust en vertaalt zich vaak in gedrag, zoals boosheid, dwars doen, stil of juist erg druk zijn. Het kan je kind helpen als je daar alert op bent en oog heeft voor de eventuele onderliggende rouw, waarbij je je kind dan kunt helpen. Je kunt het niet ongedaan maken, maar je kunt er wel voor je kind zijn. Hij zal zich dan minder alleen voelen en dat komt op den duur de vertrouwensband ten goede. Hechting en rouw hebben veel met elkaar te maken. Er zijn vaak veel onbeantwoorde vragen over de oorsprong van adoptiekinderen. Het is belangrijk dat je verbinding blijft maken met het verleden van je kind, zodat hij zijn levensgeschiedenis zo goed mogelijk leert kennen. Dat helpt bij het verkrijgen van grip en een gevoel van bestaansrecht. Voor specifieke informatie en afwegingen over een eventuele rootsreis met jonge adoptiekinderen is er de mini-brochure ‘Rootsreis in de basisschoolleeftijd’.

Tips

Je kunt je kind helpen door:

- mee te leven met en het benoemen van verdriet, boosheid of angst;
- warmte en veiligheid te bieden;
- aandacht te besteden aan ‘kleine verdrietjes’, zoals het stoten van een teen;
- aandacht te hebben voor welkom en afscheid;
- te zoeken naar herkenning in verhalen, boeken, films;
- een levensboek te maken of een doos met herinneringen;
- een afscheids- of herdenkingsritueel te verzinnen.

Carin, moeder van Kalinda (9 jaar): “Adoptiemoeder Carin: “Toen onze dochter Kalinda een berisping van de juf had gehad op school was ze erg van slag. Om haar te steunen probeerde ik een oplossing te zoeken om weer met de juf verder te kunnen en daar maakten we goede afspraken over. Kalinda bleef echter de hele middag dwars doen. Bij het naar bed brengen vroeg ik haar wat haar dwars zat, ze wist het niet. “Maar je voelt je niet fijn, hè? Ik merk het aan je”. Ineens barstte ze in huilen uit, vertelde in horten en stoten hoe ze geschrokken was van de boze juf. “Waar was je dan zo bang voor?” vroeg ik haar. “Dat jullie mij dan ook niet meer lief zouden vinden, net zoals mijn buikmoeder”... Pas na een half uur knuffelen en praten slaakte ze een heel diepe zucht en viel in slaap. De volgende dag zijn we samen aan de juf gaan uitleggen wat er was gebeurd.”

Gedrag, opvoeden en gehechtheid

Het opbouwen van een veilige gehechtheidsrelatie is een proces van jaren. Ook al is de band tussen jou en je kind nog kwetsbaar, toch zul je leiding moeten nemen en zo nu en dan grenzen moeten stellen. Structuur en veiligheid zijn immers ook belangrijk. Ik mis hier een stuk tekst: 'In dit hoofdstuk krijg je een aantal tips voor hoe je bij lastig gedrag' je kind kunt begrenzen zonder het hechtingsproces te schaden.

Balans hechtingsproces en opvoeden

Normaliter bestaat opvoeden in het begin vooral uit beschermen, verzorgen en structuur en regelmaat bieden. Ondertussen groeit stap voor stap een vertrouwensband. Pas als een kind een dreumes is en op onderzoek uitgaat, begint de ouder zijn kind bepaalde regels te leren. Omdat het kind dan gehecht is aan zijn ouders en hij het belangrijk vindt wat zij van hem vinden, neemt hij deze regels door veel herhaling en oefening in zich op en leert na verloop van tijd luisteren naar zijn ouders. Het kind vindt het niet leuk als mama of papa boos wordt en wil iets voor hen doen of laten omdat hij om hen geeft.

Wanneer er nog geen sprake is van een veilige gehechtheidsrelatie, is het niet vanzelfsprekend dat een kind naar zijn ouders luistert. Het kind reageert meestal niet of zelfs averechts op boosheid of straf. Er ontstaat gemakkelijk strijd.

Positieve benadering heel belangrijk

Om een goede band met je kind op te bouwen, is het belangrijk dat je je kind, net als bij een baby, veel knuffelt, spiegelt en koestert en (oog) contact met hem maakt, (bouwsteen 1 en 2). Door niet boos te worden bij ongewenst gedrag, maar eerst neutraal te benoemen wat hij doet en wat je van hem verwacht, geef je hem duidelijk leiding, maar wijs je hem niet af. Zo stel je grenzen en leer je hem hoe het wel moet, zonder te verwachten dat hij het al zelf kan.

Een positieve benadering van het kind is heel belangrijk voor het zelfvertrouwen. Wanneer je vertrouwen hebt in het kunnen van je kind, durft je kind ook zelf meer te vertrouwen op wat hij kan of kan leren. Belangrijk hierbij is dat je probeert om je kind niet te vergelijken met andere kinderen. Als ouder heb je een belangrijke voorbeeldfunctie. Een ouder die zelfvertrouwen en plezier uitstraalt, brengt dit ook over op zijn kind. Maar laat ook zien dat je je soms ook vergist of iets niet handig aanpakt. Het delen van dit soort gevoelens geeft

plezierige, wederkerige momenten en versterkt de band.

Omgaan met ongewenst gedrag

Niet luisteren, slaan, schreeuwen, liegen, stelen; soms laten adoptiekinderen gedrag zien dat uitnodigt tot afwijzing. Sommige kinderen gaan daarin heel ver, ze halen bij wijze van spreken het bloed onder je nagels vandaan.

Dit lastige gedrag is meestal een gevolg van onvoldoende basisvertrouwen. Als ouders en opvoeders voortdurend geïrriteerd of boos op dit gedrag reageren, wordt het kind bevestigd in het negatieve beeld dat hij van zichzelf heeft. En dit versterkt het gevoel van onmacht. Bij ongewenst gedrag geldt in het algemeen: behoud zelf een kalm brein. Inzicht in en begrip voor de achterliggende oorzaak van het gedrag kan hierbij helpend zijn. Ten opzichte van je kind geldt: sta er niet te lang bij stil, benoem het kort en biedt een duidelijk positief vervolg. Daarmee geeft je het kind de kans om te herstellen wat niet goed ging, terwijl je toch de regie behoudt. Als er nog onvoldoende sprake is van veilige gehechtheid kan het averechts werken om je kind te straffen of apart te zetten. Hij krijgt dan het gevoel totaal afgewezen of weggestuurd te worden en gaat automatisch in de overlevingsmodus. Bij het ene kind betekent dat nog heftigere boosheid of zelfbepalend gedrag, bij het andere kind zie je dat hij als het ware dichtklapt. Bespreek met een

Tip

Na een aanvaring of conflict is het belangrijk om in contact met elkaar te blijven. Je laat zo weten dat jullie relatie belangrijker is dan het conflict en dat je je kind niet afwijst. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan het herstel van de band. Je kind krijgt dan impliciet de boodschap: 'Jij bent belangrijk, ik wijs je niet af!'

adoptiedeskundige wat alternatieven kunnen zijn voor straf of apart zetten als je er vragen over hebt.

Veelvoorkomend gedrag in de fase van wennen en hechten

Slaapproblemen

Veel adoptiekinderen hebben de eerste jaren na aankomst moeite met slapen. Ze vallen bijvoorbeeld alleen in slaap in aanwezigheid van hun ouders of worden 's nachts om de haverklap wakker. Om te kunnen slapen, moet een kind de controle durven loslaten en zich in vertrouwen kunnen overgeven aan de nacht. Dat is vanwege de voorgeschiedenis van adoptiekinderen vaak een grote uitdaging. Als na verloop van tijd ouder(s) en kind meer met elkaar vertrouwd zijn, nemen veel slaapproblemen gelukkig af. Bij flinke slaapproblemen kun je je ook tot de huisarts wenden; misschien zijn er medische problemen, zoals oorpijn of buikpijn. Sommige kinderen kunnen

dat immers nog niet goed aangeven. Het is fijn als medische oorzaken uitgesloten zijn.

Controlebehoefte

Bij veel adoptiekinderen is de behoefte aan controle erg groot. Zij hebben niet op anderen leren vertrouwen en proberen grip op hun omgeving te krijgen door zoveel mogelijk alles zelf te willen bepalen.

Kinderen met een grote controlebehoefte zijn vaak angstig (soms nauwelijks zichtbaar) en vragen geen hulp. Als ouders proberen om leiding te geven, regels te stellen of te corrigeren, wordt dat niet of heel moeilijk geaccepteerd. Ook lichamelijk contact en emotionele nabijheid wordt vaak afgeweerd. Extra regels stellen, werkt meestal niet. Het kind schiet nog meer in de weerstand om controle te houden op de situatie.

Heeft je kind een grote controlebehoefte? Probeer er dan met nieuwsgierigheid op te reageren. Je wilt je kind graag begrijpen, niet beoordelen. Kinderen die voelen dat hun ouder(s) hun ervaringen echt proberen te begrijpen, gaan zich openstellen. Neem op een positieve manier de leiding. Leg niet op alle slakken zout, maar wees duidelijk over de dingen die je belangrijk vindt. Soms is er alleen even een omweg of extra hulp nodig om je doel te bereiken. Het kan bijvoorbeeld helpen om je kind een keuzemogelijkheid te geven. Op die manier heeft hij het gevoel dat hij zelf de situatie enigszins in de hand heeft. Het kan lang duren voordat een kind zich aan de ouder

gaat toevertrouwen. Je merkt dan misschien dat hij opeens geholpen wil worden bij iets wat hij al lang zelf kon, bijvoorbeeld bij het aankleden of met eten. Dat is een positief signaal.

Een kind heeft een hekel aan harenwassen. Moeder: 'Het is vandaag dinsdag, dan was je altijd je haren. Wil je dat voor of na het eten doen? En wie wil je dat je daarbij helpt? Papa of mama?'

Druk gedrag

Sommige adoptiekinderen zijn heel erg druk. Ze kunnen niet stil zitten, zijn snel afgeleid en praten veel. De eerste tijd na de adoptie is het heel logisch dat een kind zijn gevoelens en gedrag nog niet zelf kan reguleren.

Is je kind erg druk? Zorg dan voor een omgeving met weinig prikkels en besteed extra aandacht aan een voorspelbare dagindeling en vaste rituelen. Zelf rustig reageren is ook heel belangrijk.

Als het drukke gedrag een gevolg is van een onveilig gevoel, dan wordt het na verloop van tijd minder. Gebeurt dat niet, dan is het verstandig om met een adoptiedeskundige te kijken welke vervolgstappen je zou kunnen zetten.

Concentratieproblemen

Het is voor een adoptiekind, ook al is hij bijvoorbeeld al vijf jaar, zeker de eerste tijd na aankomst vaak lastig om zich goed te concentreren. Kinderen die zich nog onvoldoende veilig voelen, willen hun omgeving in de gaten houden en zijn erg gevoelig voor allerlei prikkels. Daardoor zijn ze snel afgeleid en kunnen ze moeilijk dingen onthouden.

Als je kind niet lang de aandacht bij één ding kan houden, kan het helpen om hem actief te betrekken bij waar hij mee bezig was: 'Ja, daar loopt de poes van de burens. Lief hè? Nu gaan we weer verder met bouwen'. Een opdracht kun je opdelen in kleinere taakjes en deze benoemen. Neem ook af en toe uitgebreid de tijd om je kind te begeleiden bij waar hij mee bezig is. Benoem welke stapjes er allemaal gezet moeten worden. Bijvoorbeeld bij het maken van een puzzel: 'Kijk hier mist een stukje met de staart van de koe. Waar kun je dat vinden? Ja, goed zo, die past. Nu gaan we op zoek naar de oren. En wat gaan we nu zoeken?'

Omgaan met waarheid en eigendom

Elk kind liegt of steelt weleens. Bij jonge adoptiekinderen kan nauwelijks gesproken worden van opzet. Ze vinden iets mooi van een ander óf vinden het prettig om iets van mama of papa bij zich te hebben als emotionele steun. Het is genoeg om je kind rustig en steeds opnieuw het verschil te leren tussen wat van jezelf is en wat van de ander en dat je beter eerlijk kunt zijn dan dingen zeggen die niet helemaal kloppen.

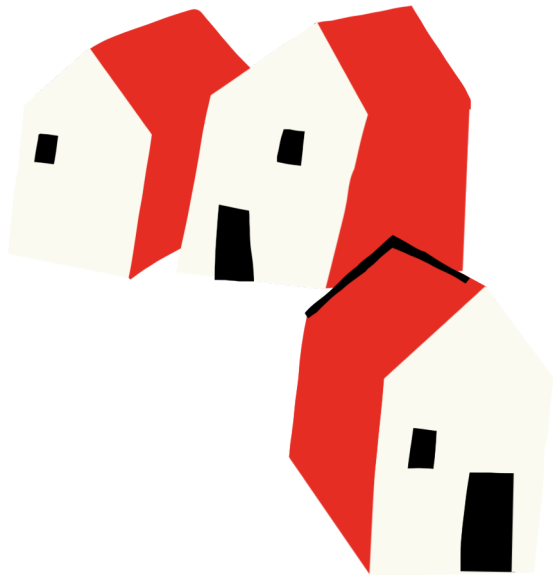
Bij adoptiekinderen kan het geweten in de eerste jaren na aankomst nog onvoldoende ontwikkeld zijn. Een kind dat zich aan zijn ouders hecht, streeft hun goedkeuring na. Hij leert van zijn ouders wat wel en niet mag. Op termijn zal hij deze regels verinnerlijken. Dit is een proces van jaren. Over het algemeen liegen en pikken adoptiekinderen niet bewust met de bedoeling om oneerlijk te zijn of hun ouders te kwetsen. Ze laten zich vooral leiden door eigen impulsen en denken niet na over de gevolgen.

Je kind heeft nog je hulp nodig om zich te leren beheersen. Je kunt op neutrale, niet-beschuldigende toon zeggen dat je weet dat hij iets heeft weggenomen, of niet de waarheid heeft verteld. Je leeft met je kind mee en probeert te verwoorden waarom het iets heeft gepakt van een ander, wat hij daarbij dacht en voelde. Besteed ook aandacht aan het (helpen) goed maken. Wat kan je kind zelf doen? En dan verder weer gewoon tot de orde van de dag overgaan.

Tips

Bij druk of onrustig gedrag

- Bied een duidelijk dagprogramma (met behulp van plaatjes) zodat je kind weet wat er vandaag gaat gebeuren en wie er thuis is.
- Kom beloftes na, bijvoorbeeld zoals 'ik ga niet weg zonder het jou te zeggen'.
- Pas je tempo aan als je speelt of praat met je kind. Geef het kind eerst de ruimte om te reageren nadat je zelf iets gedaan of gezegd hebt.
- Help je kind bij overgangsmomenten (vertrek, aan tafel gaan, ophalen, etc.) door ze aan te kondigen, uit te leggen en er de tijd voor te nemen. Geef je kind een persoonlijk houvast als je niet zelf bij hem kunt zijn. Bijvoorbeeld: spray je parfum/geurtje op de mouw van het T-shirt van je kind, zet een fotootje van het gezin in sleutelhanger aan zijn broek, geef een sjaaltje met je huidgeur mee.
- Vertel zo nodig aan andere kinderen waarom je kind soms zo druk is, bijvoorbeeld: 'Hij vindt het heel spannend en wordt daardoor erg druk'.
- Beperk waar mogelijk het aantal activiteiten of contacten met buitenstaanders. Verklein de kring rondom je kind een beetje. Dan kunnen we daarna lekker eten."



Op de goede weg?

De eerst tijd na aankomst is de gehechtheidsrelatie nog pril en moet het wederzijdse vertrouwen nog groeien, dat is heel normaal. Hoe lang duurt dat dan? Een paar weken, een paar maanden, een half jaar? Een jaar? En hoe weet je als ouder of het hechtingsproces goed verloopt?

Elk adoptiekind heeft een andere achtergrond en maakt een andere start in zijn nieuwe gezin. Je kent zelf je eigen kind het beste, weet wat hij heeft meegemaakt voordat hij bij je kwam, hoe hij was toen hij net aankwam en hoe het nu gaat. Simpel gezegd: het gaat de goede kant op als je merkt dat het gedrag waaruit blijkt dat je kind zich onveilig voelt, geleidelijk aan vermindert. Jullie voelen je steeds vaker ontspannen als je bij elkaar bent en jullie kunnen genieten van zorg, aandacht en intimiteit met elkaar. Daarbij merk je dat je kind bijvoorbeeld:

- geniet en ontspant bij intieme momenten en fysiek contact;
- steeds beter gaat slapen en eten;
- onderscheid maakt tussen opvoeders en vreemden;
- bij spanning contact en steun bij jou zoekt;
- in een veilige situatie op onderzoek uit durft te gaan;
- behoeften kan uitstellen of zichzelf kan vermaken;
- zijn ervaringen met je gaat delen;
- steeds vaker emoties laat zien die passen bij de situatie;
- beter luistert.

Bij wat oudere kinderen komen daar ook de vaardigheden bij die horen bij de bovenste bouwstenen van hechting. Je kind kan bijvoorbeeld even wachten, zich concentreren en een taakje afmaken. En verder rekening houden met anderen, zich inleven, compromissen sluiten, luisteren en zich houden aan grenzen en regels. Voor deze vaardigheden is het echter nodig dat de eerdere fasen goed zijn doorlopen.

Twijfels

Het kan tijd en geduld vragen voordat bepaald gedrag dat te maken heeft met een gemis aan basisvertrouwen, verbetert. Je denkt op de goede weg te zijn en dan gebeurt er weer iets waardoor je daar niet meer zo zeker van bent. Veel adoptieouders hebben behoefte aan een luisterend oor of iemand die even met hen meekijkt en denkt. Blijf niet rondlopen met vragen, zorgen of twijfels. Er is laagdrempelige nazorg beschikbaar, bijvoorbeeld een consultatiegesprek bij je thuis. Hoe eerder je ondersteuning inschakelt, hoe meer kans dat je tijdig bij kunt sturen.

Hechtingsprobleem of niet?

In het hechtingsproces spelen heel veel factoren een rol. Het is dan ook niet nodig om al direct de conclusie te trekken dat er wel sprake zal zijn van een hechtingsprobleem of -stoornis als dingen nog niet lekker lopen. Het opbouwen van basisvertrouwen is een proces en in spannende tijden of in bepaalde leeftijdsfasen kunnen adoptiekinderen vaak weer wat extra ondersteuning gebruiken. Soms is het ook goed om te accepteren dat bepaalde kwetsbaarheden niet makkelijk weg te poetsen zijn. Zo zijn kinderen die een moeilijke levensstart hebben gehad gemiddeld vaker faalangstig, stellen ze zichzelf soms hoge eisen, of hebben ze last van verlatingsangst. Soms voelen ze zich sneller aangevallen, of hebben ze moeite met zich inleven in een ander of overzien ze geen oorzaak en gevolg. Dit kan resulteren in problemen op school, bij sociale contacten, maar ook thuis.

Geen vooruitgang, twijfels of vragen?

Blijft je kind contact vermijden of zich juist aan je vastklampen? Blijft hij zich te aangepast gedragen of is hij voortdurend boos en uitdagend? Heb je het idee dat je vastloopt en merk je geen verbetering, ondanks dat je heel erg je best doet? Dan is het verstandig om contact op te nemen met een deskundige die kennis en ervaring heeft op het gebied van adoptie en gehechtheid. Dat geldt ook als je merkt dat je het zelf lastig vindt om open, met geduld en warmte op je kind te reageren. De professional met adoptiekennis zal met je meedenken

en je advies op maat geven. Mogelijk kun je ondersteuning in de thuissituatie krijgen met enkele handreikingen, soms in combinatie met aanvullende therapie voor je kind of voor jezelf.

Advies en preventieve ondersteuning

Anders dan vroeger, is er nu veel meer bekend over wat kinderen nodig hebben om te kunnen herstellen van eerdere tekorten en verliezen. Er zijn verschillende vormen van ondersteuning die je als ouder helpen bij het opbouwen van een veilige gehechtheidsrelatie met je kind(eren). Juist in het eerste jaar van wennen en hechten zijn er veel kansen op herstel, dus maak gebruik van de preventieve begeleiding die wordt aangeboden, zodat je geen signalen mist, je je kind goed leert begrijpen en er positieve interactiepatronen kunnen ontstaan.

Op onze website vind je uitgebreide informatie over de verschillende individuele en groepsgewijze mogelijkheden voor adoptiespecifieke begeleiding zoals een consult aan huis, oudercursussen, Video-interactiebegeleiding thuis en op school en Sherborne Samenspel. Voor consultatie, om even te overleggen of gerustgesteld te worden, kun je ons bellen of mailen. Als we inschatten dat andere hulp nodig is dan wij zelf kunnen bieden, kunnen we je ook doorverwijzen naar een hulpverlener met expertise op het gebied van adoptie bij jou in de regio.

Joke, moeder van Li Feng (3 jaar): “Een half jaar nadat we Li Feng ophaalden uit China, ze was toen bijna twee jaar, hebben we VIB-G (Video-interactiebegeleiding-gehechtheid) aangevraagd. In het begin hadden we al een consultatiegesprek gehad om over van alles te sparren met een adoptiedeskundige, maar nu begonnen we toch weer onzeker te worden. We genoten wel van onze prachtige meid, maar we kregen nauwelijks contact met haar. Zolang we niets van haar vroegen, was de sfeer prima, maar als we iets wilden waar zij het niet mee eens was, werd ze erg boos en dwars. 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 dat we een goede basis hadden voor contact, maar dat we meer structuur konden aanbrengen in haar leven. Door haar en onze activiteiten en emoties te benoemen, voelde zij zich beter begrepen. We brachten ook meer regelmaat aan in het huishouden: aan tafel eten, speelgoed in de kist, iedere avond voorlezen. Binnen een paar weken waren haar driftbuien verleden tijd. Als ze nu een driftbui krijgt, dan is de boodschap duidelijk: even rustig aan!”





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