

# fiom:

## Adoptiekinderen in de puberteit

Informatie voor ouders



# Inhoudsopgave

- 06** Inleiding
- 07** Onzekere pubers, onzekere ouders
- 08** Loslaten en ondersteunen
- 11** Ontwikkeling van kinderen in de puberteit
- 19** Adoptiekinderen in de puberteit
- 28** Ouders van adoptiekinderen in de puberteit
- 33** Vragen van ouders
- 39** 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 verveelvoudigd zonder schriftelijke toestemming van Fiom



# Inleiding

**De puberteit is voor veel kinderen en ouders geen eenvoudige levensfase. Voor adoptiekinderen en hun ouders is het vaak een extra lastige periode. Een puber gaat op zoek naar zijn identiteit en vraagt zich af: 'Wie ben ik?' Maar bij adoptiekinderen blijven veel vragen over afkomst en levensgeschiedenis voor een groot deel onbeantwoord. De loyaliteit die zij kunnen voelen naar hun oorspronkelijke cultuur, familie en ouders kan voor extra verwarring zorgen. Dat maakt dat de puberteit bij adoptiekinderen een periode is, die gepaard kan gaan met complexe emoties en gedragingen die voor opvoeders lastig zijn om mee om te gaan. De mate waarin je kind een gevoel van basisveiligheid heeft kunnen ontwikkelen speelt tijdens deze periode een grote rol. Maar in het algemeen geldt dat adoptieouders een meer gecompliceerde taak te volbrengen hebben dan ouders met biologische kinderen.**

Deze brochure is een gids om je te ondersteunen in onzekere pubertijden. De tips helpen je om duidelijk, positief, respect- en liefdevol met je puber om te gaan, ook als communicatie tussen jou en je kind moeilijk is. Door de hoofdstukken heen vind je her en der een 'opsteker': een houvast en hart onder de riem in deze boeiende, maar soms lastige periode. Voor de leesbaarheid is het adoptiekind steeds aangeduid met 'hij' of 'het' in plaats van 'hij/zij'.

We verwachten dat je met de informatie in deze brochure meer begrip voor en grip op je puberzoon of -dochter zult krijgen. Uiteraard kun je contact met ons opnemen als je na het lezen van de brochure vragen hebt. 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.

# Onzekere pubers, onzekere ouders

**Een kind in de puberteit maakt in een stormachtig tempo veranderingen door. Een veranderend lijf, naar de middelbare school, een brein dat 'in verbouwing' is, om er maar een paar te noemen. Hij gaat op zoek naar zijn eigen persoonlijkheid en experimenteert. Met zijn uiterlijk, vrienden, gedrag en zijn omgang met jou. Kortom, je kind moet zich hervinden. Dat levert veel onzekerheid op. Wie ben ik, wat vind ik, wat wil ik en met wie? Voor adoptiekinderen komen hier extra vragen bij: wat is mijn etnische identiteit en bij wie hoor ik? Met wie voel ik mij verbonden; met mijn biologische en/of met mijn adoptieouders?**

Adoptieouders zeggen vaker onzeker te zijn over de puberteit van hun kind dan andere ouders. De puberteit van je adoptiekind kan inderdaad een verwarrende periode zijn. Je moet afscheid nemen van een periode waarin je de veilige haven was voor je kind. Je bent niet langer zijn grote voorbeeld. Je kind is aan je gehecht geraakt en nu moet je je kind leren loslaten. Dat zal conflicten opleveren, want hij zal zich in zijn zoektocht regelmatig tegen je af willen zetten. Daarbovenop kan hij ook nog worstelen met zijn afkomst en loyaliteit naar twee paar ouders. Om die reden kan de puberteit voor jou en je kind extra heftig verlopen.

## Tip

De puberteit van een adoptiekind is vaker een kans op verdieping van de relatie met je adoptiekind dan een verlies van deze relatie. Hoe lastig de puberteit soms ook is, deze periode biedt ook nieuwe kansen. Oude patronen kunnen worden doorbroken en onverwerkt zeer kan alsnog worden verwerkt.

# Loslaten en ondersteunen

**Een kind moet zich losmaken en losgelaten worden om tot een zelfstandige volwassene uit te kunnen groeien. Dat je puberkind zich van je losmaakt, betekent niet dat hij je niet meer nodig heeft. Niets is minder waar. Een school of opleiding kiezen, een verkering die uit is, een ruzie: er zijn allerlei situaties waarin een puber behoefte heeft aan de veiligheid van zijn ouders. Hij heeft je ondersteuning en begeleiding hard nodig.**

## Wat een puber moet bereiken

Wil een puber straks 'rijp' zijn voor de volwassenheid, dan moet hij veel leren en daarbij doelen bereiken. Deze doelen worden ook wel ontwikkelingstaken genoemd. Zo moet hij bijvoorbeeld zelfstandig worden

en zijn talenten en beperkingen leren kennen. En juist hier ligt de kracht van ouders; zij kunnen hun puberkind structuur bieden, ondersteunen en begeleiden bij de realisatie van deze taken.

Wat een puber moet bereiken (ontwikkelingstaken)	Hoe ouders daarbij kunnen helpen (opvoedingsvaardigheden)
Verantwoordelijk en zelfstandig worden.	Loslaten en grenzen stellen.
Zich losmaken van het ouderlijk milieu.	Begeleiden in plaats van leiding geven. Verantwoordelijkheid uit handen geven.
Kiezen van een (levens)stijl. Talenten leren kennen.	Ruimte bieden voor experimenten en keuzes in uiterlijk, hobby's, vrienden etc.
Eigen mogelijkheden en beperkingen accepteren. Een seksuele identiteit vinden. Een identiteit qua opleiding en beroep vinden.	Je kind accepteren. Klankbord zijn. Leermomenten geven.

## Wat je adoptiekind in de puberteit moet bereiken

Geadopteerde kinderen in de puberteit hebben extra taken die bovenop de ontwikkelingstaken voor elke puber komen. Deze extra taken vloeien voort uit het feit dat ze zijn afgestaan door hun biologische ouders, een andere culturele achtergrond en veelal andere fysieke kenmerken

hebben. Dit doet een extra beroep op de opvoedingsvaardigheden van de adoptieouders. In de volgende hoofdstukken lees je meer informatie en tips over hoe je je adoptiekind kunt ondersteunen in zijn groei tot een zichzelf accepterende volwassene.

### Wat je adoptiekind in de puberteit moet bereiken (extra ontwikkelingstaken)

### Hoe je daarbij kunt helpen (extra opvoedingsvaardigheden)

Betekenis en gevolgen van afgestaan en geadopteerd zijn verder verkennen.	Open communiceren met je kind over zijn afkomst en geschiedenis.
Zijn adoptie in verband brengen met het besef van identiteit.	De (culturele) achtergrond van je kind accepteren en meenemen in de opvoeding.
Zijn raciale etnische identiteit onder ogen zien. Fysieke verschillen van medegezinsleden zien en accepteren. Verschillen van gezinsleden in karakter, persoonlijkheid en soms ook in intelligentie accepteren.	Fysieke verschillen erkennen en accepteren. Verschillen in karakter, persoonlijkheid en soms ook in intelligentie accepteren.
Leren omgaan met het verlies dat met adoptie gepaard gaat.	Rouw en verlieservaringen erkennen en ondersteunen.
Het belang van roots afwegen en erkennen.	Rootsvragen erkennen en ondersteunen.

**Christian (twintig jaar, geadopteerd toen hij twee was):** “Jarenlang was ik een onhandelbare puber. Ik was enorm boos op alles en iedereen, zonder te weten waarom. Mijn ouders probeerden met me te praten, maar daar had ik geen zin in. Op een gegeven moment ben ik naar een psycholoog gegaan. Toen pas kreeg ik door dat mijn boosheid eigenlijk diep weggestopt verdriet was. Verdriet over dat ik ooit ben afgestaan. Vanaf toen heb ik veel met mijn ouders over mijn adoptie gepraat. Ik werd milder, al bleef ik een lastige jongen op school. Maar dat geldt voor wel meer pubers.”

## Tips

- Toon belangstelling voor je kind in plaats van hem te controleren. Probeer op de hoogte te blijven van waar hij mee bezig is. Dus vraag niet of hij wel op tijd thuiskomt van een sportwedstrijd, maar ga kijken of informeer naar het verloop van de wedstrijd. Laat merken dat je het interessant vindt om te weten waar hij mee bezig is.
- Ondersteun je kind in plaats van alles voor hem te regelen. Wees er voor hem als hij je nodig heeft, begeleid hem waar nodig, maar leg de verantwoordelijkheid bij je kind. Blijf daarbij wel structuur bieden en grenzen stellen.
- Al zijn de vrienden en vriendinnen van je kind nu belangrijker voor hem dan jij, er blijven genoeg dingen over om samen te ondernemen, zoals winkelen of samen naar een sportwedstrijd gaan.
- Zelfstandig worden en eigen verantwoordelijkheid dragen, zijn voor veel pubers geen gemakkelijke opgaven. Alles uitstellen tot het laatste moment is voor pubers heel gewoon. Dat heeft te maken met de verbouwing van het puberbrein. Zelfs de slimste pubers kunnen slecht plannen. Wat kan helpen is samen een planning maken. Stel je als ouder dan op als coach: herinner je kind geregeld aan de planning. Als iets gelukt of behaald is, beloon het dan. Geef expliciet een compliment, iets leuks of lekkers of misschien wel een knuffel. Aanmoediging stimuleert meer dan kritiek.
- Als je puberzoon of -dochter ruzie zoekt, humeurig is, scheldt of zich afzondert, betekent dit nog niet dat hij jou afwijst als ouder. Je puber is zich van je aan het losmaken. Een gezonde ontwikkeling! Iedere jongere moet dit doormaken om zich tot een zelfstandig persoon met een eigen identiteit te kunnen ontwikkelen.

# Ontwikkeling van kinderen in de puberteit

**De adolescentie is de periode tussen tien en achttien jaar waarin kinderen lichamelijk en mentaal tot volwassenen uitgroeien en geslachtsrijp worden. Andere definities rekken de grens op tot drieëntwintig of vierentwintig jaar. De puberteit is het begin. Sommige kinderen raken al heel vroeg in de puberteit: meisjes jonger dan acht jaar en jongens jonger dan negen jaar. In dat geval gaat het om te vroege puberteit. Van vroege puberteit spreek je als kinderen na deze leeftijd, maar vóór hun elfde in de puberteit raken. Van verlate puberteit wordt gesproken als meisjes na hun dertiende of jongens na hun vijftiende in de puberteit komen.**

**Estefay (dertien jaar, geadopteerd toen hij een jaar was):** “Vaak weet ik zelf niet wat er met me aan de hand is. Ik kan bijvoorbeeld heel besluiteloos zijn. Dan weet ik gewoon echt niet wat ik wil. Daar word ik heel chagrijnig van. Mijn moeder ook en dan krijgen we er vaak ook nog ruzie over.”

bijgesteld. De puberteit verloopt niet voor iedereen zo onstuimig en kent ook veel harmonieuze, stabiele en leuke momenten. Maar in grote lijnen geldt nog steeds dat voor veel jongeren de puberteit de nodige ‘storm’- en ‘stress’-momenten heeft. Oorzaak is de grote verandering die pubers doormaken in de ontwikkeling van hun lichaam, hormoonhuishouding, hersenen, emoties, sociale contacten en zelfbeeld.

## ‘Storm en stress’

Wisselend en onvoorspelbaar gedrag, zwart-wit denken, gemakkelijk te beïnvloeden, heftig reageren, niet uit bed te krijgen... Rond 1900 omschreef de psycholoog Stanley Hall de puberteit als een periode van ‘Storm and Stress’. Volgens hem kenmerkt de puberteit zich door drie punten: conflicten met ouders, stemmingswisselingen en risicovol gedrag. Inmiddels zijn de inzichten

## Lijf en hormonen

Vaak is een eerste teken van de puberteit bij zowel meisjes als jongens een groeispurt. Groeiden kinderen tot die tijd vijf tot zes centimeter per jaar, nu is dat acht tot tien centimeter in een jaar. Ook transpiratiegeur is een teken dat de puberteit in aantocht is. De gemiddelde leeftijd van het begin van de puberteit voor Nederlandse meisjes is 10,7 jaar, voor jongens is dit 11,5 jaar. Kijk maar in een willekeurige groep acht of brugklas. Er zijn vaak

meer lange meisjes dan jongens en een groot deel van de meisjes heeft al borstgroei. De meeste jongens beginnen wat later te groeien. Veel meisjes daarentegen bereiken hun definitieve lichaamslengte al op hun dertiende, veertiende jaar. Jongens beginnen dan aan een groeispurt die tot hun achttiende door kan gaan.

### Meisjes

Hormonen (oestrogeen) zorgen voor de lichamelijke veranderingen van meisjes in de puberteit. Ze worden langer en de meeste meisjes worden met ruim dertien jaar voor het eerst ongesteld, al kan dit ook een paar jaar eerder of later zijn. Hun borsten ontwikkelen zich, ze krijgen schaam- en okselhaar en beharing op benen en armen. De schaamlippen worden groter, de heupen breder en de onderhuidse vetlaag wordt dikker.

### Jongens

Bij jongens zijn het andere hormonen (testosteron) die zorgen voor de lichamelijke veranderingen. Ze gaan groeien en hun stem verandert (baard in de keel). Hun penis wordt eerst langer en daarna dikker en de schaamstreek wordt donkerder van kleur. De zaadballen worden groter en gaan lager hangen en jongens hebben hun eerste zaadlozing (natte droom). Ze krijgen schaam- en okselhaar en beharing op borst, buik en soms op de rug.

### Tip

Bereid je kind voor op de lichamelijke veranderingen die hem of haar te wachten staan en praat erover. Vaak weten kinderen al veel van vrienden, internet, tijdschriften of boeken. Praten is belangrijk om informatie te geven, aan te vullen of te nuanceren. Maar het is vooral goed te praten over de emoties die al deze veranderingen bij je kind oproepen. Vaak werkt het goed om er niet apart voor te gaan zitten, maar erover te praten als je samen iets aan het doen bent (klussen, afwassen, een autoritje maken). Praat nuchter en met niet te veel oogcontact over veilige seks, intimiteit, wensen en grenzen. Het is handig een aanleiding te hebben. Als er bijvoorbeeld net iets op tv is geweest, kun je vragen: "Hoor je daar wel eens wat over? Of heb je dat ook gezien/gehoord/gelezen? Ik ben benieuwd hoe jij er over denkt."

## Hersenen

Lang werd gedacht dat de hersenen van kinderen al voor hun puberteit uitontwikkeld waren. Inmiddels blijkt na uitgebreid wetenschappelijk onderzoek dat dit niet klopt. Terwijl het lijf geslachtsrijp en volgroeid is, gaat het ontwikkelen van de hersenen van jongeren door tot rond het vijftienvigste levensjaar.

Niet alle hersengebieden ontwikkelen zich even snel. De snelle ontwikkeling van een aantal hersengebieden in combinatie met de langzamere groei van andere, verklaart veel van het 'storm- en stress'-gedrag van pubers. Door die onevenwichtige hersengroei zijn ze kwetsbaar en hun impulsieve gedrag kan tot risico's leiden. Is het gebied dat 'emotionele kicks' aanwakkert bijvoorbeeld actiever dan het gebied dat emoties temt, dan bevindt het kind zich in de fase van risicovol gedrag. Dit is wat bij veel pubers gebeurt: ze krijgen behoefte aan kicks en spanning en zoeken dat gevaar soms op.

Het hersengebied dat de functies 'plannen' en 'flexibel zijn' aanstuurt, rijpt nog door tot ver in de adolescentie. Dit kan verklaren waarom een kind van dertien of veertien het nog lastig vindt zijn huiswerk of bezigheden te plannen of uit te komen met zijn zak- of kleedgeld. Als zijn hersenen er klaar voor zijn, zal hij dit soort vaardigheden veel makkelijker leren dan daarvoor.

Als de hersengebieden uitontwikkeld zijn, treedt de volgende fase in: de fase van efficiëntie. Het brein

wordt gereorganiseerd. Er komen dwarsverbindingen tussen verschillende hersengebieden; de hersengebieden gaan met elkaar communiceren. Zo komt er bijvoorbeeld verbinding tot stand tussen het gebied 'kicks' en het gebied 'consequenties overzien.'

### Omslag in het denken

In de puberteit vindt ook een omslag in het denken plaats. Pubers, vooral de piekeraars en 'stille wateren', denken na over het denken zelf (waarom denk ik dat eigenlijk?) en gaan abstract denken (bestaat er een God?). Daardoor houden pubers er soms ingewikkelde theorieën op na over de wereld en het universum. Omdat pubers dergelijke gedachten net ontdekken en trots zijn dat ze zo diepzinnig kunnen denken, verdrinken ze soms in al die gedachten. En iemand die doorgaans te veel 'in zijn of haar hoofd zit', wordt daar meestal niet vrolijk van. Daarbij denken pubers vaak dat zij de enigen zijn die zo nadenken over het leven en voelen zich onbegrepen, vooral door hun ouders.

De puberteit is bij uitstek een tijd waarin jongeren experimenteren. Het kind wil weten wie het is en waar het zich goed bij voelt. Ouders zijn geneigd alleen de nadelen van experimenteel gedrag te benoemen. Dat is goed, maar daar ligt de oplossing niet. Pubers zien namelijk ook de voordelen van onverstendig gedrag. Dat komt omdat het pleziercentrum in de puberhersen gevoeliger staat afgesteld dan in het volwassen brein.

## Tips

- Pubers realiseren zich vaak niet dat ouders ook pubers zijn geweest. Vertel je kind over je eigen puberteit en over de leuke en moeilijke kanten van die periode. Dit kan een opstapje zijn je kind te vragen naar de dingen die hem bezighouden. Waar denkt hij over na? Wat vindt hij belangrijk? Past het leven dat hij leidt daarbij? Dit soort vragen leveren vaak boeiende gesprekken op.
- Stimuleer je zoon of dochter te gaan sporten of bewegen, of ga samen. Dat zorgt ervoor dat het kind wat 'uit zijn hoofd' komt en zich beter kan ontspannen.
- Puberhersenen reageren sterker op positieve dan op negatieve signalen. Het is dus effectiever je kind te prijzen voor dingen die goed zijn gegaan, dan mislukte dingen af te keuren. Let ook op hoe je je boodschap formuleert. Een gemaakte fout kan immers ook 'bijna goed' zijn. "Mooi, je slaapkamer ziet er al een stuk netter uit" in plaats van "Ben je nou nog niet klaar met opruimen?" Ook humor kan goed werken. "Ik was helemaal vergeten welke kleur de vloer van je slaapkamer had."
- Pubers hebben veel slaap nodig, maar tegelijkertijd krijgen ze steeds later slaap, omdat hun lichaam op een later tijdstip het stofje melatonine aanmaakt. Vandaar dat veel pubers behoefte hebben aan uitslapen in het weekend. Geef hun regelmatig die gelegenheid.
- Gevolgen overzien en plannen zijn lastig voor een puber. Help hem daarbij, bijvoorbeeld bij huiswerk plannen. Leg bij 'onverstandig gedrag' op een neutrale, korte manier de mogelijke gevolgen uit.
- Blijf onvoorwaardelijk van je kind houden, ook al kun je hem soms wel achter het behang plakken. Bied veiligheid en zeg dat je er altijd voor hem zult zijn, ook bij negatief gedrag. Pubers moeten veel leren door te proberen. Iedere dag kan hij opnieuw beginnen.
- Pubers slechts wijzen op de risico's van gedrag rond alcohol, roken, drugs en seks is niet genoeg. Noem zowel de voor- als de nadelen van risicogedrag en neem vervolgens een duidelijk standpunt in. Bijvoorbeeld roken, drugs en onveilige seks zijn simpelweg not done. Hetzelfde geldt voor alcoholgebruik onder de achttien jaar. Dat kan ook consequenties hebben voor jezelf. Bekijk bijvoorbeeld je eigen rook- en drinkgedrag kritisch en geef het goede voorbeeld. Door duidelijk je standpunt te geven, help je je kind een realistische afweging te maken over zijn gedrag.

## Tip

De puberteit is niet alleen een tijd van risico's en grenzen opzoeken. Pubers hebben gebrek aan remming, maar daardoor zijn ze vaak heel creatief en kunnen ze met verrassende ideeën komen. En in het puberbrein worden veel nieuwe verbindingen gelegd. Wat er eerst niet inzat, komt er nu ineens wel of op een verrassende manier uit. Daarmee is de puberteit ook een periode van unieke, nieuwe mogelijkheden.

## Gevoelens

De emoties van pubers kunnen hoog oplopen. Bovendien kan de stemming snel omslaan. Het ene moment is je puber nog gezellig en coöperatief, het volgende moment wordt hij kwaad, humeurig en onverschillig. Kortom: 'storm en stress.' Door de toegenomen kennis over de hersenontwikkeling van pubers, zijn de wisselende en heftige emoties van pubers beter te begrijpen. Uit hersenonderzoek blijkt dat het emotiegedeelte in puberhersenen over-actief is in situaties waarin ze emotioneel worden geprikkeld, bijvoorbeeld bij een ruzie of een 'zeurende' ouder. Waar ze vroeger bakkig reageerden, kunnen ze nu ontploffen van woede. Tel daarbij op dat ze hun emoties niet goed onder controle hebben. Hun emotionele en

rationele brein is nog niet in balans en dit verklaart de heftige gevoelens en stemmingswisselingen van pubers. Veel pubers praten liever met vrienden of vriendinnen over hun gevoelens en wat hen bezighoudt dan met hun ouders. Dat geldt ook voor verliefdheid, een heftig gevoel waarbij zowel de hersenen als de hormonen een rol spelen. Je kind kan hevig verliefd worden of erg verdrietig zijn bij liefdesverdriet. Of zich uiterst rot voelen door een vriendenruzie. Ook al betreft je kind je in eerste instantie niet bij zijn gevoelens, maak wel duidelijk dat je er altijd voor hem bent als hij je nodig heeft.

## Tip

Neem de gevoelens van je kind altijd serieus, ook al valt het volgens jou allemaal reuze mee. Op een opmerking als "Er komt wel weer een ander" zit je kind niet te wachten bij liefdesverdriet. Erken liever zijn gevoelens door bijvoorbeeld te zeggen: "Je voelt je heel beroerd nu de verkering uit is, dat kan ik me voorstellen. Vind je het fijn om wat afleiding te hebben, zullen we samen een filmpje kijken?"



## Depressief?

Pubers stellen zichzelf hoge idealen. Teleurstelling over de onhaalbaarheid daarvan kan leiden tot depressieve gevoelens. Veel pubers hebben hier weleens last van, zonder dat er sprake is van een depressie. Maar soms kampt een jongere wel serieus met een depressie en is het belangrijk dat hij wordt behandeld. Symptomen van een depressie zijn onder meer: negatief zelfbeeld, langdurige lusteloosheid, lamlendigheid, desinteresse, demotivatie voor school, lichamelijke verzorging en contacten; onzekerheid over seksuele identiteit en intieme relaties.

### Tip

Denk je dat je kind mogelijk depressief is, stel dan voor dat hij naar een schoolpsycholoog, mentor of huisarts gaat. Vermoed je dat het feit dat je kind afgestaan en geadopteerd is ook meespeelt, dan is het verstandig een adoptiedeskundige hulpverlener te zoeken.

## Sociale contacten

Vrienden zijn belangrijk in het leven van pubers. De tijd die ze buitenshuis met vrienden doorbrengen, neemt toe. De mening van leeftijdgenoten gaat zwaarder tellen dan jouw mening. De aard van de vriendschappen verandert, vergeleken met de basisschoolleeftijd;

ze worden persoonlijker. Vooral meisjes wisselen geheimen, ervaringen en gevoelens uit. Jongeren doen hun eerste ervaringen op met seksualiteit. Daarnaast zijn ze gericht op de goedkeuring van vrienden. Ze kunnen daarom druk bezig zijn om met hun uiterlijk en/of gedrag in de smaak te vallen bij leeftijdgenoten. Ze gaan op zoek naar een 'peer group'. Daarbinnen leren ze gesprekken te voeren en zich te gedragen op een manier die de 'peer group' accepteert. Ook experimenteren pubers met sociaal gedrag: wie past er bij me, waar voel ik me thuis, wat vinden ze van me?

## Identiteit

Pubers gaan zich bezighouden met een eigen identiteit: Wie ben ik? Bij wie hoor ik? Bij welke cultuur of groep hoor ik? Hoe moet ik mij daarin gedragen? Wat kan ik? Wat is mijn seksuele geaardheid? Dit zoekproces hoort bij de overgang van kind naar volwassene. Om een eigen identiteit te vinden, identificeren jongeren zich met rolmodellen, vrienden en idolen en vergelijken ze zich met hun ouders. Ze experimenteren met uiterlijk en gedrag en soms ook met alcohol en drugs. Ze sluiten zich (tijdelijk) aan bij een groep en nemen de normen en uiterlijke kenmerken over. Meestal zijn het tijdelijke experimenten. Je kind test eigenlijk of een bepaalde identiteit bij hem past.

### Rosa (zestien jaar, geadopteerd toen ze vier was):

"Ik ben veel te vinden op social media. Ik klets er graag met mijn vriendinnen. Ook zit ik op twee adoptiefora. Ik vind het interessant om bij een adoptie community te horen. Posten doe ik niet, dat durf ik niet. Maar ik lees altijd wel wat anderen schrijven."

### Lisa (veertien jaar, geadopteerd toen ze drie jaar was):

"Ik was al op mijn negende ongesteld. Mijn moeder zei dat het misschien komt omdat adoptiekinderen vroeger in de puberteit kunnen komen. Ze heeft het aan de juf verteld, maar ik bleek niet eens de enige te zijn. Er was een ander Nederlands meisje dat ook al ongesteld was. Dat vond ik fijn, ik was geen uitzondering meer."

### Anne-Su (zeventien jaar, geadopteerd toen ze twee was):

"Ik ben van alles geweest: gothic, emo en alto. Tot ik met een vriendin naar een Asian party in een discotheek ging. Toen wist ik: ik ben gewoon een Asian girl, net als andere jongens en meiden met een Aziatisch uiterlijk. Ik experimenteer nog steeds met mijn make-up, haar en kleding, maar het is mijn eigen stijl geworden."



# Adoptiekinderen in de puberteit

**Voor adoptiekinderen in de puberteit geldt dat veel van hun gedrag verklaard kan worden uit de algemene symptomen van de puberteit (zie vorige hoofdstuk). In dit hoofdstuk vind je specifieke informatie over adoptiekinderen in de puberteit.**

**Erwin (twintig jaar, geadopteerd toen hij drie was)** “Ik ben er niet trots op wat ik mijn ouders heb aangedaan. Van mijn veertiende tot mijn achttiende heb ik enorm veel gelogen, bedrogen, gespijbeld en gestolen. Mijn ouders hadden het zwaar. Toch hebben ze me altijd laten merken dat ik hun zoon was en zou blijven en dat ze ondanks alles vertrouwen in me hadden.”

## Extra hard werken

Adoptiekinderen in de puberteit zijn vaak extra kwetsbaar voor alle veranderingen waarmee ze te maken krijgen. Bood de basisschoollleeftijd nog een afgebakend kader met het thuisfront en de juf of meester als veilige haven, de ‘nieuwe’ wereld van de middelbare school is erg overweldigend. In de zoektocht naar zijn identiteit kunnen trauma’s en oude overlevingspatronen en gevoelens van rouw en verlies weer naar boven komen. Het kan ook zijn dat je kind

deze gevoelens van verlies ook al in de basisschoollleeftijd doorgemaakt heeft. Dit is afhankelijk van hoe je kind in elkaar zit, zijn basisvertrouwen, wat hij meegemaakt heeft en zijn leeftijd op het moment van afstand en adoptie. Een adoptiekind kan zich in de puberteit veel heftiger afzetten tegen zijn adoptieouders dan pubers die bij hun biologische ouders opgroeien. Om de onvoorwaardelijke liefde van de adoptieouders te testen (Hou je echt van me? Word ik nu weer door mijn ouders in de steek gelaten?) kan hij (extreem) lastig gedrag vertonen. Vanuit zijn perspectief beschouwd, moet hij extra zijn best doen om zijn identiteit te vinden. Volwassen worden is voor elke puber hard werken. Een adoptiekind in de puberteit moet vaak extra hard werken en zijn adoptieouders ook.

## Lichaamsgroei en vervroegde puberteit

Nederlandse jongeren behoren tot de langste jongeren ter wereld. Jongens worden gemiddeld 184 cm lang, meisjes 171 cm. Adoptiekinderen worden meestal minder lang dan hun Nederlandse leeftijdgenoten. Het kan ook zijn dat je kind

### Grotere kans op vervroegde puberteit

Uit onderzoek blijkt dat bij geadopteerde kinderen de puberteit vaker vroeg of te vroeg begint vergeleken met niet geadopteerde kinderen. Waarom bij geadopteerde kinderen een (te) vroege puberteit (definitie zie pagina 6) vaker voorkomt, is niet precies duidelijk. Wel is bewezen dat er een relatie is tussen voeding en het moment waarop de puberteit begint. Zowel de hoeveelheid als de kwaliteit van het voedsel spelen een rol. Mogelijk

heeft een te vroege puberteit bij adoptiekinderen te maken met een tekort aan- of eenzijdige voeding voordat ze geadopteerd werden. Het feit dat zij een inhaalslag maken in voeding zou een (te) vroege puberteit in werking kunnen stellen. Overigens blijkt dat een (te) vroege puberteit bij adoptiekinderen niet vaak meer voorkomt, omdat adoptiekinderen nog maar zelden erg ondervoed in Nederland aankomen.

### Gevolgen van (te) vroege puberteit

Bij een te vroege puberteit is de lichaamslengte die het kind bereikt lager dan bij een latere start van de puberteit. Voor adoptiekinderen tikt dit hard aan: ze komen daardoor nog meer in een uitzonderingspositie. Dit kan een extra psychologische belasting betekenen.

## Tips

- Probeer, hoe moeilijk het ook is, de communicatie met je kind gaande te houden. Stel duidelijke grenzen, maar laat ook weten dat je er altijd voor hem bent. Zorg voor een open klimaat waarin je kind zich vrij voelt om te praten en vragen te stellen. Prijs goed gedrag, maar maak ook duidelijk wat onacceptabel is.
- Onderhandel over meer zelfstandigheid in ruil voor dingen die je echt belangrijk vindt en houd je zelf ook aan de afspraak. Essentieel is dat je met een logisch verhaal komt en grenzen durft te stellen; bemoeien en bijsturen is liefdevoller dan een kind op een negatieve manier zijn gang laten gaan.

## Wel of niet behandelen?

Sommige adoptieouders kiezen er in overleg met hun kind en arts voor om de puberteit uit te stellen met puberteitsremmers (een maandelijkse injectie gedurende een aantal jaren). Kinderen raken hierdoor een paar jaar later in de puberteit. Ze worden langer en krijgen later puberteitskenmerken. Een andere afweging kan zijn dat je kind emotioneel nog erg jong is, en echt nog niet toe lijkt te zijn aan de hormonale onrust van de puberteit. De keuze voor wel of niet behandelen is een afweging tussen lengte en psychologische aspecten. Deze balans kan voor elk kind anders uitvallen.

**Mei-Xu (achttien jaar, geadopteerd toen ze twee was):** “Ik ben 1 meter 55. Daar heb ik jarenlang van gebaald, want alle meiden uit mijn klas zijn koppen groter dan ik. Nu weet ik dat het voor Chinezen uit het zuiden van China een prima lengte is. Leuk is het nog steeds niet, maar ik voel me er niet rot meer over. Ik draag altijd schoenen met flinke hakken.”

## Tip

Elk kind is uniek. Lengte, gewicht, postuur en moment van eerste menstruatie hangen voor een groot deel samen met het land van geboorte, erfelijkheid en (on)gezonde leefomstandigheden. Er zijn kleine Nederlandse kinderen en lange adoptiekinderen. Leg je kind uit dat het niet reëel is uit te gaan van Nederlandse maatstaven. Hij is goed zoals hij is.

De keuze voor wel of niet behandelen is niet eenvoudig. Laat je goed voorlichten door kinderartsen die kennis hebben over de relatie tussen adoptie en lichaamsgroei. Raadpleeg bij te vroege puberteit daarom een kinderendocrinoloog (arts gespecialiseerd in de hormoonwerking). Indien je hulp nodig hebt bij het vinden van een geschikte kinderendocrinoloog, vraag om ervaringen van andere adoptieouders.

## Losmaken en hechting

Tieners bereiden zich in de puberteit voor op een zelfstandig leven. Voor een geadopteerde puber is dit niet alleen een spannend en uitdagend, maar ook een kwetsbaar proces. Het eerste losmaakproces van de geboortelouder is immers traumatisch verlopen. Juist het feit dat hij zijn adoptieouders moet gaan loslaten, maakt hem extra gevoelig voor afwijzing en verlating, met name als hij door zijn voorgeschiedenis onvoldoende basisvertrouwen heeft kunnen opbouwen. De manier waarop de hechting bij je kind is verlopen, kan dus een grote rol spelen in de puberteit. Daarom is het zinvol dat je je afvraagt hoe de hechting is gegaan. Lastig gedrag in de puberteit kan een relatie hebben met een onveilige hechting of een gebrek aan basisvertrouwen. Je kind kan bijvoorbeeld een houding hebben van 'Ik red het zelf wel' waarbij je als ouder niet te dichtbij mag komen. De vraag is of hij dat uitstraalt vanuit zelfvertrouwen, of juist omdat het spannend is en hij zich niet kwetsbaar op durft te stellen. Het kan juist ook zijn dat je kind zich erg onzeker voelt, dingen niet alleen aandurft, of extreem bang is iets fout te doen.

## Identiteit

In de zoektocht naar hun identiteit is het extra hard werken voor pubers die geadopteerd zijn. Behalve de identiteitsvragen die voor elke puber gelden, hebben geadopteerde pubers extra vragen. Van wie heb ik mijn

talenten? Lijk ik op mijn biologische ouders? Waar moet ik trots op zijn? Waarom ben ik afgestaan? Hielden mijn biologische ouders van mij? Voor geadopteerde kinderen met een special need komen er andere vragen bij. Hoe kom ik aan mijn beperking? Ben ik afgestaan vanwege mijn medische probleem? Heb ik nog boers of zussen met dezelfde aandoening? Voor veel geadopteerde pubers is de zoektocht naar een eigen identiteit geen eenvoudige puzzel. Er ontbreken puzzelstukjes en andere puzzelstukjes passen niet of moeizaam. Want het is lastig jezelf te vergelijken met twee ouderparen, zeker als er informatie ontbreekt over je afkomst. Ook is het ingewikkeld te bepalen bij welke cultuur je hoort. Vaak is er sprake van twee culturen, waarbij je kind mogelijk door leden van de ene cultuur gediscrimineerd wordt, bijvoorbeeld bij de ingang van de discotheek. Ook kan het lastig zijn te weten bij welke vriendengroep je hoort, omdat je er anders uitziet.

### Tip

Het boek 'De adoptiedialoog, gespreksvoering voor adoptiegezinnen met tieners' van Renée Wolfs is heel geschikt als je je verdiepen wil in dit thema. Het boek begeleidt adoptieouders op het kronkelige pad van de adoptiepuberteit.

## Basisvertrouwen

Basisvertrouwen ofwel een veilige hechting is een voorwaarde om een positief zelfbeeld te ontwikkelen. Relatief veel geadopteerde jongeren kampen met een gebrek aan basisvertrouwen omdat ze niet altijd het gevoel hebben er te mogen zijn. Dit kan leiden tot gevoelens van boosheid, verdriet en lusteloosheid. Sommige introverte jongeren met een tekort aan basisvertrouwen kunnen nog moeilijk aangeven wat zij precies voelen. Zij ervaren vaak een onbestemd gevoel, waar ze moeilijk mee uit de voeten kunnen. Ouders ervaren dat hun puber bijvoorbeeld ineens extreem boos wordt of zonder aanwijsbare reden heel moe is of niet meer naar school wil.

### Tip

Geef je kind de ruimte om vragen te stellen over zijn afkomst en vroege geschiedenis, zodat hij zich een zo waarheidsgetrouw mogelijk beeld van zichzelf kan vormen. In de puberteit kun je (voor zover je dat nog niet heeft gedaan) meer informatie geven over de biologische ouders en levensgeschiedenis van je kind. Samen een levensboek maken is ook een optie voor (pre)pubers die meer doeners dan praters zijn.

**Jesse (achttien jaar, geadopteerd toen hij een baby was):** "Iedereen in mijn omgeving heeft me geaccepteerd zoals ik ben. Maar ik heb ook moeten leren mezelf te accepteren. Dat was moeilijk, want ik ben donker en weet niet wie mijn biologische ouders zijn. Wat mij erg geholpen heeft, is veel met mijn ouders praten over mijn adoptie. En ik zit bij een adoptievereniging waar ik leeftijdgenoten uit mijn geboorteland ontmoet. Daar hoor ik ook wel eens iets over gevoelens van anderen. Dat helpt ook mezelf beter te begrijpen."

## Loyaliteit

Je adoptiekind dankt zijn bestaan aan twee paar ouders. Zijn biologische ouders hebben hem op de wereld gebracht en misschien ook nog een tijdje verzorgd. Jij hebt de zorg voor je kind (samen met je partner) overgenomen en je kind aandacht, liefde, leefregels en normen en waarden meegegeven. Een puber moet zich tegen zijn ouders afzetten om een zelfstandige volwassene te worden. Voor pubers die zijn geadopteerd, kan dit lastig zijn. Ze voelen zich loyaal aan twee paar ouders. Het gevolg van dit loyaliteitsconflict kan zijn, dat deze kinderen zich terugtrekken en in hun eigen gedachtewereld bezig zijn met hun biologische ouders. Geadopteerde kinderen willen soms te sterk voldoen aan de verwachtingen van hun adoptieouders. Die verwachtingen kunnen hoog gespannen zijn omdat adoptieouders zich vaak extra verantwoordelijk voelen voor hun kinderen. Hierdoor kan je puber vastlopen; hij kan of wil niet aan die verwachtingen voldoen. Hij heeft volop de ruimte nodig om zich op zijn eigen manier te ontwikkelen, maar voelt zich zo loyaal aan jou dat hij die ruimte niet neemt.

### Tip

Laat je kind altijd weten dat hij met jou kan praten over zijn geboorteouders. Vraag je kind wat hij graag over hen zou willen weten en of hij wel eens over ze fantaseert. Spreek je eigen gedachten hardop uit: "Ik vraag me af waar jouw biologische moeder nu is, hoe ze eruitziet, of ze nu ook aan jou denkt," etc.

### Kim (negentien jaar, geadopteerd toen ze een jaar was):

"Als puber fantaseerde ik volop over mijn biologische ouders. Het zag er allemaal geweldig uit. Een lachende baby met ouders die me de hele dag knuffelden. Hierover met mijn adoptieouders praten durfde ik voor geen goud, ik voelde me schuldig over mijn fantasie."

## Verwerking van rouw en trauma's

Doordat zij door hun biologische ouders zijn afgestaan, hebben adoptiekinderen een groot verlies geleden. Sommige kinderen hebben daarbij extra te lijden gehad door verwaarlozing, ondervoeding of mishandeling. Ze hebben misschien ook te maken gehad met verslaving, ziekte of oorlog. Een kind moet zijn verlies en trauma's verwerken. De rouw en het verdriet kunnen zich uiten in lastig, boos, gefrustreerd, teruggetrokken, verward, bedroefd, agressief of depressief gedrag. Er

zijn meerdere momenten in de ontwikkeling van een adoptiekind waarop verdriet en rouw zich kunnen manifesteren. Zo maken kinderen rond zes, zeven jaar een cognitieve ontwikkelingssprong, waardoor ze innerlijke voorstelling kunnen gaan maken van hun biologische ouders en kunnen ze om hen gaan rouwen, wat zich kan uiten in lastig gedrag. In de puberleeftijd kunnen rouwgevoelens voor het eerst of opnieuw opspelen. Pubers denken opnieuw na over het afgestaan zijn en de pijn kan zich verdiepen. De pijn kan zo diep gaan, dat ze het verdriet vermijden door ontkenning of boosheid. Er

### Tips

- Ontkenning, boosheid en verdriet zijn gezonde fasen in een rouwproces van een adoptiekind. De gevoelens hebben vaak vooral betrekking op het afgestaan zijn en minder op de adoptie.
- Het is belangrijk in de ontkenning, boosheid of verdriet de onderliggende pijn van je kind te herkennen: de pijn om het afgestaan zijn. Erken en accepteer deze pijn en bied je kind de ruimte er met je over te praten of iets anders te doen wat hem helpt.
- In het boek 'Wereldkind, praten met je adoptiekind' van Renée Wolfs wordt in hoofdstuk zeven en acht uitgebreid aandacht besteed aan het onderwerp 'rouw bij adoptiekinderen'. Het lezen van dit boek biedt veel ouders herkenning en nieuwe aanknopingspunten om op een goede manier om te gaan met adoptierouw.

## Verlangen naar roots

Als onderdeel van zijn identiteitsvorming kan een adoptiekind sterk geïnteresseerd raken in zijn roots. Soms blijft het bij fantasieën en verlangens, soms willen geadopteerden daadwerkelijk op zoek naar hun biologische ouders. Ook maakt een steeds groter wordend aantal geadopteerden een rootsreis, een reis om zich te verdiepen in de cultuur en gewoontes van het land van herkomst. Belangrijker nog dan een daadwerkelijke ontmoeting is dat pubers er vooral achter willen komen wat de gelijkenissen zijn in uiterlijk, gedrag en talenten met de biologische ouders en wat de reden was voor het afstaan. Ze zoeken antwoord op vragen als: Op wie lijk ik? Hielden mijn ouders van mij? Heb ik nog meer familie? Uiteindelijk gaan alle geadopteerden op zoek naar hun roots, in welke vorm dan ook. Ook geadopteerden die niet op reis gaan, gaan in hun gedachten op zoek naar hun afkomst.

## Verlatingsangst

In de puberteit wordt het besef van afgestaan zijn dieper. Bij sommige pubers is de uitwerking van dit besef dat zij grenzen opzoeken om zich ervan te verzekeren dat ze niet opnieuw verlaten zullen worden. Ze tarten je grenzen met somber, lamlendig, boos of agressief gedrag. Achter dit gedrag kunnen gevoelens schuilgaan van angst, schuld en schaamte. In de grond voelen veel geadopteerde kinderen en jongeren

zich niet goed genoeg omdat ze ooit verlaten zijn. Misschien - zo denken ze - waren ze niet lief genoeg, of keurden hun ouders hen af vanwege een medisch probleem.

### Tip

Pubers kunnen de consequenties van een ontmoeting met biologische ouders vaak nog niet overzien. Soms zijn ze er emotioneel ook nog niet rijp voor en kunnen ze ook na verloop van tijd weer van gedachten veranderen. Ga altijd serieus om met zijn wens, maar spreek af dat je over een poos de situatie opnieuw samen bekijkt. In de tussentijd kun je bijvoorbeeld samen vast dingen uitzoeken en inschatten of het er tijd voor is om echt te gaan zoeken.

Samen in gesprek zijn over de achtergrond van je kind kan de band met je kind verstevigen.

### Tips

- Geef je kind tijd en ruimte om het verlies van het afgestaan zijn te verwerken. Laat je kind weten dat het goed is zoals het is en dat je hem liefhebt, ook na een boze bui of een moeilijke dag. Dat helpt hem bij het opbouwen van een positief zelfbeeld.
- Praat met je kind over de positieve dingen die hij genetisch heeft meegekregen, een talent of eigenschap bijvoorbeeld.
- Geadopteerde pubers twifelen er soms aan of hun adoptieouders wel genoeg van hen houden. Ruziemaken is voor een puber met verlatingsangst spannend. Daarom is het beter om bij conflicten geen verwijten te maken maar uw eigen gevoelens en behoeften te benoemen. Bijvoorbeeld: "Ik maak me bezorgd als je zo laat thuiskomt," in plaats van "Je komt altijd te laat." Vervolgens kun je dan in gesprek gaan en samen tot een oplossing komen.



# Ouders van adoptiekinderen in de puberteit

**Adoptieouders kunnen zich ineens kwetsbaar voelen als hun kind zich tegen hen afzet, maar wel bezig is met zijn biologische ouders. Dit kan de relatie met je kind onder druk zetten. In dit hoofdstuk zijn de onzekere gevoelens beschreven die veel adoptieouders zullen herkennen.**

## Identiteit als ouder

Alle puberouders moeten leren een stapje terug te doen in het contact met hun puber. Vrij plotseling zijn ze niet meer de belangrijkste mensen voor hun kind. De ouder-kindrelatie krijgt een andere vorm.

Voor adoptieouders is de puberteit een extra kwetsbare tijd. Misschien gaat alle aandacht van je kind uit naar zijn biologische ouders. Hij roept in het heetst van de strijd dat je toch zijn echte moeder of vader niet bent. Dit kan ertoe leiden dat je bang wordt om als ouder door je kind afgewezen te worden. Of je twijfelt aan de onvoorwaardelijkheid van de ouder-kindrelatie. Je vraagt je af of je kind wel van je houdt of bedenkt dat hij je misschien niet meer belangrijk vindt als hij eenmaal gaat zoeken naar zijn biologische ouders.

## Schuldgevoelens

Waar ben ik aan begonnen? Soms kan de twijfel toeslaan over je adoptieouderschap. Adoptieouders doen vaak extra hun best om ervoor te zorgen dat hun kind gelukkig

wordt. Ooit heb je de keuze voor adoptie gemaakt omdat je een kind wilde en je adoptiekind een gelukkige toekomst wilde geven. Nu je regelmatig met hem botst en samen een lastige periode doormaakt, kun je schuldgevoelens krijgen over de adoptie. Heb ik er wel goed aan gedaan? Was mijn kind in zijn geboorteland uiteindelijk niet beter af geweest? Dit schuldgevoel kan met name opspelen als je ziet dat je kind met zichzelf worstelt. Voorwaarden scheppen zodat hij zich zo goed mogelijk kan ontwikkelen, dat is jouw verantwoordelijkheid. Of je kind een gelukkig mens wordt, heb je niet in de hand.

## Omgaan met verschillen

In de puberteit komen de genetische verschillen tussen jou en je adoptiekind of tussen je biologische kind(eren) en je adoptiekind sterker tot uitdrukking. Je vindt het misschien gemakkelijker om te gaan met het gedrag van je biologische kind, omdat je je er zelf in herkent.

Je adoptiekind kan andere voorkeuren hebben dan jijzelf of je biologische

kind: andere school, andere vrienden, ander of extremer gedrag. Ook is het moeilijk als je geconfronteerd wordt met discriminatie van je kind. Misschien heb je af en toe gedachten van teleurstelling. Je verwachtingen en dromen over je adoptiekind zijn niet uitgekomen. Je puber is minder toegankelijk dan gehoopt of het is soms lastig zijn andere voorkeuren en levensstijl te accepteren. Of je vraagt je af hoe anders het was geweest als je wel een biologisch kind had gekregen.

## Tips

- Een adoptiekind kan concreet op zoek zijn naar zijn biologische ouders, maar de praktijk wijst uit dat pubers vaker op zoek zijn naar meer informatie over wat er met hen gebeurd is in het land van herkomst of hoe hun geboortestreek eruitziet. De toenemende interesse voor zijn biologische ouders staat meestal los van de mate van veilige gehechtheid en de kwaliteit van de band met zijn adoptieouders.
- Maak je verwachtingen realistisch en kijk eerst goed naar jezelf. Merk je dat je eigen (schuld)gevoelens je in de weg staan in het contact met je puber, dan is het goed daarover met anderen te praten. Als je je bewust wordt van je eigen gedragspatronen en je eigen moeite en angst leert kennen, dan ben je beter in staat open te kijken naar de behoeften van je puber. Op deze manier is de kans kleiner dat je je eigen (onverwerkte) emoties op je kind overbrengt. Immers, als hij niet aan je verwachtingen kan voldoen, kan hij gefrustreerd raken, zich minderwaardig voelen of zich niet zelfstandig durven te ontwikkelen.

**Ella (moeder van een geadopteerde zoon van zeventien jaar):**

“Ik heb geleerd mijn zoon met andere ogen te zien. Niet langer was hij dat lekkere speelse joch dat nog graag met me kwam knuffelen. Vanaf zijn veertiende werd hij oersterk en groot. En vooral heel lawaaiig. Hij was alleen maar bezig met harde muziek en hangen met zijn vrienden. Op het vmbo voerde hij weinig uit en bleef hij zitten. In alle opzichten is hij anders dan mijn biologische zoon. Maar ondanks de verschillen zie ik nu weer dat hij eigenlijk nog steeds datzelfde lekkere joch is. Alleen knuffelt hij nu liever met meisjes...”

**Carl (vader van geadopteerde dochter van veertien jaar):**

“Onze dochter zit op een grote scholengemeenschap met veel donkere kinderen. Ik vond dat in het begin eerlijk gezegd niet zo prettig en had haar liever op een ‘gemengde’ school gezien. Tot ik me realiseerde dat ze zich met haar donkere huidskleur eigenlijk prima thuis voelt op de school waar ze nu zit.”

## Verlatingsangst

Niet alleen adoptiekinderen, ook adoptieouders worden tijdens de puberteit van hun kind extra gevoelig voor afwijzing of verlaten. Je kind is meer bezig met vrienden en is vaker buitenshuis dan voorheen. Adoptiekinderen willen ook vaak meer weten over hun biologische ouders. Dit kan een gevoel van afwijzing geven. Als kind had je zoon of dochter je zo hard nodig, nu is hij vooral bezig zich van je los te maken. Het kan ook zijn dat je opziet tegen het moment dat hij het huis uitgaat en je ouderrol erop zit. Zul je voor je kind voor altijd zijn ouders blijven?

## Verantwoordelijkheid

Een risico van het extra grote verantwoordelijkheidsgevoel dat veel adoptieouders hebben, kan zijn dat je je kind te veel beschermt, of hem juist te veel vrijlaat in zijn gedrag. Te weinig of te veel ruimte is voor pubers allebei niet goed en kan problemen opleveren in de ouder-kindrelatie. Te weinig ruimte krijgen werkt stiekem gedrag in de hand, te veel ruimte kan leiden tot het overschrijden van grenzen. Het is de kunst de goede balans te zoeken tussen jouw verantwoordelijkheid en de vrijheid van je kind. Vrijheid in verbondenheid, is wat je puber nodig heeft. Je ondersteunt hem in zijn volwassenwording door grenzen te stellen. Leer hem oog te hebben voor anderen en help hem met plannen, organiseren en de consequenties van zijn keuzes te overzien. Een veilig, open klimaat en goede communicatie in het gezin zijn hierbij belangrijk.

## Het belang van praten

Hoe stormachtig en moeilijk de relatie met je puber soms ook verloopt, het is belangrijk toch met elkaar te blijven communiceren. Daarmee geef je je kind de zekerheid dat het erbij hoort en welkom is. Je kind heeft een veilig en open klimaat in het gezin nodig.

### Sensitief en responsief reageren

Je adoptiekind wil zich gezien en begrepen voelen. Daaraan ontleent hij zijn bestaansrecht en daardoor ontwikkelt hij een positief zelfbeeld. Het zal duidelijk zijn dat continu de strijd aangaan met je kind hier niet aan bijdraagt. Om tot een echte dialoog te komen, is een autoritaire aanpak niet de beste manier, dat ervaren bijna alle ouders met puberkinderen. Belangrijk is dat je de diverse signalen van je kind bemerkt en opvangt. Sta open voor je kind en kijk goed naar wat hij doet, vraagt of zegt. Een sensitieve houding veroorzaakt bij pubers een gevoel van vertrouwen, toegankelijkheid en bereikbaarheid. Als je vervolgens reageert op een manier die zoveel mogelijk aansluit bij je kind (responsief), dan ontwikkelt je kind basisvertrouwen. Er zijn verschillende hulpverleningsmethodes, speciaal ontwikkeld voor adoptie- en pleeggezinnen, die uitgaan van het interactieprincipe van sensitief en responsief reageren. Het effect hiervan is dat je je puber kunt helpen om op een goede manier door de puberteit heen te komen en voldoende basisvertrouwen te ontwikkelen voor de toekomst.



### Een andere manier van benaderen

Regelmatig vertoont je puber gedrag waar je je aan stoort. Hij is bijvoorbeeld brutaal, ruimt zijn troep niet op, komt te laat thuis, maakt zijn huiswerk niet. Veel ouders zijn erop gefocust dit gedrag te controleren en te verbeteren. Het probleemgedrag van het kind wordt daarmee het probleem van de ouder. De communicatie spitst zich toe op verbieden en corrigeren en de toon wordt al snel verwijtend. Een andere manier is om het probleemgedrag anders te benaderen. Is het een probleem waar je persoonlijk last van hebt (bijvoorbeeld harde muziek)? Bedenk wat je onderhandelruimte is, benoem wat je anders wil en zoek samen naar een oplossing waar je beiden mee kunt leven. Het kan ook om een probleem gaan waar je puber vooral zelf de dupe van is (te laat naar bed gaan, een vieze kamer, huiswerk niet af). Al is het voor veel ouders moeilijk, probeer bij dit soort probleemgedrag de verantwoordelijkheid bij je kind te leggen. Bijvoorbeeld: "Ik denk dat je oud genoeg bent om je eigen kamer op te ruimen, zodat we er minder ruzie over krijgen. Zullen we eens kijken hoe dat gaat, de komende maand?" Vertrouw erop dat je puber zijn eigen beslissingen kan nemen en verantwoordelijkheid kan dragen, ook al stoot hij eerst flink zijn neus. Het effect van deze andere benadering is dat meestal de sfeer verbetert, je meer ontspannen bent en veel problemen zich 'vanzelf' oplossen. En last but not least: dat je kunt genieten van de unieke persoon die je kind is.

### Tip

Hoe moeilijk de situatie ook is, er is altijd iets aan te veranderen. Je bent een capabel mens dat iets kan doen om de situatie te verbeteren. Je puber is een capabel mens dat de moeite waard is en zich positief kan ontwikkelen. Een Chinees spreekwoord zegt: "Het is de tegenwind die de vlieger doet opstijgen".

## Vragen van ouders

### Identiteit

**Mijn zoon van twaalf stelt ineens allerlei vragen over zijn biologische ouders en fantaseert in mijn bijzijn veel over hen. Hoe kan ik het best reageren?**

Het is positief dat je zoon zijn gedachten met je deelt. Voor je kind is het een manier om zijn identiteit te vormen. Als je geen antwoord weet op de vragen kan het goed zijn om samen te fantaseren: "ik ben ook benieuwd hoe het nu met je ouders gaat, wat voor beeld heb jij daarbij?"

**We willen een rootsreis naar Ethiopië maken met onze dochter. Ik twijfel of mijn man en ik de reis met haar alleen zullen maken, of ook met onze biologische dochter.**

Een rootsreis met het gezin kan voor iedereen een waardevolle ervaring zijn. Bespreek met alle gezinsleden verschillende scenario's, wensen, verwachtingen en weeg voor- en nadelen met elkaar af. Neem de tijd voor de beslissing en de voorbereiding, vraag eventueel om ondersteuning bij de afdeling Adoptievoorzieningen van Fiom.

**We zijn bezig met de voorbereidingen van een rootsreis met onze zoon van zestien. Maar ineens wil hij niet meer. Wat moeten we doen?**

Het uitgangspunt bij het maken

van een rootsreis is dat het kind de reis wil maken. Neem je kind serieus en stel de reis voorlopig uit. Blijf ondertussen in gesprek met hem over zijn wensen en/of angsten rondom deze reis. Een alternatief kan een reis door het land zijn, zonder bezoek aan het kindertehuis of pleeggezin of biologische familie. Een soort 'vakantiereis' in het land van herkomst. Het is de moeite waard om samen te bespreken of dit iets is waar je zoon voor openstaat of dat hij het onderwerp wil laten rusten.

**Mijn dochter van dertien heeft een klompvoet waaraan ze is geopereerd. Ze vraagt zich af of dat de reden is dat haar ouders haar wilden afstaan. Wat kan ik zeggen?**

Aan adoptiekinderen met een beperking kun je vertellen dat hun mogelijkheden (en soms zelfs overlevingskansen) in het geboorteland waarschijnlijk heel klein waren. Vul niet te veel in als je het zelf ook niet weet. Sta vooral stil bij het gevoel dat je kind erover heeft, zodat ze zich begrepen voelt.

**Mijn dochter van negentien wil dolgraag een kind. Hoe kan ik reageren op haar kinderwens?**

Sommige geadopteerde meisjes hebben al vroeg de wens zwanger te worden. Ze hebben een sterk verlangen naar iets dat helemaal van henzelf is om zich te identificeren

met hun biologische moeder. Praten over dit verlangen met je dochter is belangrijk. Dit kan moeilijk zijn voor moeders bij wie ongewenste kinderloosheid nog steeds een pijnlijke punt is. Ook voor een dochter, die zich hiervan bewust is, kan het lastig zijn dat gesprek aan te gaan. Toch is het goed om open te bespreken wat haar innerlijke drijfveren zijn, en of het moederschap daar nu een antwoord op zou zijn. Voor- en nadelen kunnen naast elkaar gezet worden, consequenties in kaart gebracht... Zo help je haar om verantwoordelijke keuzes te maken.

### **Mijn zoon van dertien heeft een donkere huidskleur. In zijn klas zitten jongens die hem discrimineren. Hij wordt er onzeker en somber van. Wat kunnen we doen?**

Discriminatie is afschuwelijk. Jongens zoals je zoon willen bij de groep horen en zijn zoals iedereen. Erken de gevoelens van je zoon, praat er samen over. Kijk samen welke klasgenoten hier niet aan meedoen en of hij zich hierbij thuis voelt. Kaart het discriminerende gedrag in overleg met je zoon aan op school, bijvoorbeeld via de mentor of de vertrouwenspersoon. Veel scholen hebben een protocol tegen discriminatie. Overweeg of hij geholpen is bij een weerbaarheidstraining om zijn zelfvertrouwen te vergroten. Je kunt ook samen met hem oefenen wat hij zou kunnen doen of zeggen, zodat hij zich sterker voelt en ondersteun hem in het leggen en onderhouden

van contacten met kinderen waar hij positieve ervaringen mee heeft.

## **Communicatie**

### **Ik weet dat mijn dochter van twaalf als peuter is verwaarloosd. Moet ik dit wel of niet vertellen? Ik wil haar geen pijn doen.**

Probeer zo eerlijk mogelijk te zijn, maar wel de informatie aan te passen aan de leeftijd van het kind. Het is belangrijk dat je haar zo goed mogelijk voorbereidt op nare waarheden uit haar verleden. Ook al vind je het zelf nog zo pijnlijk, je kind heeft recht op deze informatie. Als je je bewoordingen feitelijk en neutraal houdt, geef je je dochter ruimte om het verhaal te horen, er vragen over te stellen, of er later op terug te komen.

### **Mijn zoon van veertien roept in een ruzie vaak tegen me dat ik lekker toch zijn eigen moeder niet ben. Dat doet me pijn. Hoe kan ik het best reageren?**

Adoptiekinderen voelen feilloos aan dat het hun ouders pijnlijk raakt als ze roepen dat jij toch hun echte vader of moeder niet bent. Je kunt dit niet leuk vinden om te horen, maar maak de opmerking van je kind niet te groot. Reageer rustig in de trant van: 'Ja, dat is zo, maar we zijn wel samen een gezin. Ik voel me je moeder en dat zal ik altijd blijven.' Of bekijk het van de andere kant: misschien is de opmerking van je zoon aanleiding voor een mooi gesprek over zijn biologische moeder.

### **Onze dochter van achttien dreigt het contact met ons te verbreken. Hoe kan ik dit tegenhouden?**

Blijf bij conflicten in de relatie tussen jou en je adoptiekind begrip en interesse tonen in je kind. Laat merken dat je de relatie met haar belangrijk vindt. Wees duidelijk en rustig, maak onderscheid tussen gedrag en persoon. Bespreek het met een hulpverlener die expertise heeft op het gebied van gehechtheid bij adoptie.

### **Mijn zoon van veertien en ik hebben regelmatig ruzie. Het lukt me niet een goede manier van communiceren te vinden.**

Het beste is om rustig te blijven en te zeggen dat je het er straks samen over gaat hebben. In het heetst van de strijd een oplossing zoeken, werkt niet. Accepteer dat je kind naar zijn kamer loopt om af te koelen. Je kunt zelf ook proberen om weer rustig te worden. Even de hond uit laten, je handen wassen of een ademhalingsoefening doen. Het helpt allemaal om even afstand te nemen en rustig te worden. Probeer in elk geval om tijdens een ruzie geen dingen te doen die averechts werken: verwijten maken, preken, dreigen of ouwe koeien uit de sloot halen. Benoem in plaats daarvan de emotie die je ziet bij je kind: "Ik zie dat je baalt, het zit mij ook niet lekker." Vergeet ook niet je kind te complimenteren met dingen die hij goed doet. Complimenten werken goed bij pubers! Ook tijd maken voor je kind en hem oprechte aandacht geven zijn heel belangrijk in de relatie tussen

ouder en puber. Probeer minstens één keer per jaar een weekendje of een dag één op één met hem door te brengen. Als je een hechte relatie met je puber hebt opgebouwd, kunnen er stormen komen, maar dan ben je daar beter tegen opgewassen.

### **Regelmatig zijn er lastige situaties met mijn zoon van vijftien waar ik niet goed raad mee weet. Hoe kan ik hier creatief mee omgaan?**

Weet je even niet hoe je moet reageren op een lastige situatie of vraag, zorg dan voor bedenktijd. Bijvoorbeeld: "Goeie vraag, hou hem even vast." Of: "Ik moet er even over nadenken, ik kom er straks op terug." Of: "We gaan eerst naar huis/we nemen eerst een kop thee/we moeten allebei eerst even afkoelen, vanavond hebben we het erover." Pubers zijn zelf bovendien vaak heel creatief. Vraag in een lastige situatie zijn mening: "Wat doen we nu? Hoe kunnen we dit nu samen oplossen? Stel, ik ben jij en jij bent mij. Hoe zou jij het aanpakken?"

## **Gedrag**

### **Krijgen alle adoptiekinderen in de puberteit gedragsproblemen?**

Gedragsproblemen hebben veelal een relatie met een onveilige hechting en een instabiele gezinssituatie. Uit onderzoek blijkt dat op veertienjarige leeftijd ruim twintig procent van de geadopteerde kinderen gedragsproblemen heeft. Bij niet geadopteerde kinderen is dat tien procent. Zeker niet

alle adoptiekinderen krijgen dus gedragsproblemen in de puberteit. Doordat ze zijn afgestaan hebben deze kinderen wel een extra kwetsbaarheid en maken ze grotere kans op gedragsproblemen. Ze voelen zich vaker onzeker over zichzelf en hebben vaker een negatiever zelfbeeld. Vooral grote en ingrijpende veranderingen als een scheiding, overlijden, verhuizing of naar de middelbare school gaan kunnen gevoelens van onzekerheid en anders-zijn weer aanwakken. Hoe veiliger een kind is gehecht en hoe stabiel het gezin waarin hij opgroeit, hoe gunstiger het is voor de ontwikkeling van een adoptiekind. Daarbij speelt ook de aangeboren gevoeligheid en veerkracht van het kind een rol. Het ene kind ontwikkelt zich ook bij tegenslag prima, het andere kind minder.

**Mijn dochter van vijftien gedraagt zich enorm opstandig en boos, haat zichzelf, is depressief en heeft het zelfs over dood willen gaan. Wat kan ik doen?**

Steun je dochter door belangstelling voor haar te tonen, haar gevoel serieus te nemen en samen te kijken naar dingen die haar kunnen helpen. Bespreek de mate van somberheid met je dochter en de huisarts en welke hulp daar bij past. Bespreek ook verschillende opties van adoptiedeskundige hulpverlening (samen of een plek voor haar zelf). Zorg thuis ook voor afwisseling: biedt beweging, lekker eten, fijne muziek, plezierige activiteiten aan.

**Mijn dochter van vijftien maakt me wanhopig. Ze steelt geld van mij en liegt bij het leven. Ik zou haar zo graag willen vertrouwen, maar dat vertrouwen beschaamt ze steeds weer. Hoe kan ik hiermee omgaan?**

Stelen en liegen hangt vaak samen met onveilige gehechtheid. Doordat er grote hiaten zijn in het basisvertrouwen kan het kind zijn primaire behoeftes niet uitstellen, zich moeilijk in een ander verplaatsen, of iets van iemand aannemen. De 'automatische piloot' staat op: ik regel het allemaal zelf. Spullen laten liggen die niet van jou zijn en eerlijk zijn als je iets stoms gedaan hebt zijn vaardigheden die voor deze kinderen nog heel erg moeilijk zijn. Dat wil niet zeggen dat je het als ouders goed moet vinden, maar probeer te begrijpen dat ze het niet kan. Blijf benoemen wat je wil, leg uit waarom je dat belangrijk vindt, zonder de waarheid te willen bewijzen. Als het mis gaat, bedenk met of voor haar hoe ze dat kan herstellen met een simpele en korte activiteit. Biedt steeds nieuwe kansen om te oefenen en heb aandacht voor wanneer het wel lukt. Herhaling van positieve ervaringen is nodig om het automatische gedrag naar de achtergrond te laten verdwijnen.

**Mijn zoon is vrij stil over wat hem bezighoudt. Als we hem iets vragen**

**haalt hij zijn schouders op en dan krijgen we nauwelijks antwoord. Aan tafel schuift hij zijn eten naar binnen en zegt en vraagt uit zichzelf niets. Wat kan ik doen?**

Door de veranderingen in hun hersenen hebben pubers sneller het gevoel dat ze op hun huid worden gezeten. Dan zijn er vaak twee type reacties: of je kind gaat provoceren of het sluit zich af. Wat je als ouder zou kunnen proberen, is om even geen vragen te stellen. Als hij dan uit zichzelf iets zegt dan kun je het gezegde in iets andere bewoordingen herhalen. "Ik voel me niet zo lekker." "Ja, ik merk dat je niet lekker in je vel zit." Zo merkt je puber dat je wel luistert maar niet meteen met ongevraagde adviezen of meningen komt. Het voelt dan alsof hij meer 'ruimte' heeft. Langzamerhand gaan de meeste pubers dan ook meer vertellen. Bedenk dat 93% van de communicatie non-verbaal is. Dus let op je houding en gezichtsuitdrukking (want je puber ziet alles!). Goed oogcontact zoeken helpt om de communicatie op gang te houden. Zijn adoptieverhaal kan in deze fase ook een rol spelen. Je kunt dit normaliseren door te zeggen dat veel tieners na gaan denken over zichzelf, hun levensgeschiedenis en dus ook over de moeilijke dingen die ze hebben meegemaakt. Het is belangrijk dat je met je kind regelmatig in gesprek raakt over zijn adoptiegeschiedenis. Dat kan bijvoorbeeld door je eigen gevoel te benoemen: "Ik heb het gevoel dat jij veel nadenkt. Ik zou het fijn vinden om te horen wat jou bezighoudt."

**Mijn zoon van veertien is regelmatig agressief tegen ons en zijn zus. Ik keur zijn gedrag af, maar vind het moeilijk streng te zijn. Hij heeft het zijn eerste levensjaren zo moeilijk gehad.**

Agressief gedrag is niet acceptabel, maak dat op een rustig moment duidelijk. Wel kun je het onderliggende gevoel benoemen, door bijvoorbeeld te zeggen: "Als ik jou was zou ik denk ik ook heel boos van binnen zijn. Omdat er zoveel naars met je is gebeurd toen je klein was, heb je heel veel gevoelens opgekropt. We willen die agressie niet hier in huis, dat moet stoppen. We gaan samen met jou zoeken naar hulp om te zorgen dat het beter gaat in ons gezin en met elkaar."

**Lopen adoptiekinderen in hun puberteit meer risico op alcohol- en drugsverslaving?**

Omdat pubers in het algemeen veel experimenteren, doen velen dit ook met genotmiddelen. Als de nieuwsgierigheid is bevredigd, stoppen de meesten vanzelf met drugsgebruik en gaan ze matiger drinken. Adoptiekinderen met gehechtheidsproblemen en/of trauma zijn soms kwetsbaarder voor middelen die vervelende gevoelens dempen of gevoeliger zijn voor groepsdruk. Het is dan extra belangrijk om daarover in gesprek te blijven en duidelijke normen te blijven aangeven.



## 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 of collegiale consultatie:

**Fiom**

De Bouw 93  
3991 SZ Houten  
[info@fiom.nl](mailto:info@fiom.nl)  
[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)

**omdat je er niet alleen voor staat**