

## **VERLIES EN ROUW IN EEN ADOPTIEGEZIN**

Een verlies is een schok voor iedereen die dit overkomt en wanneer je een adoptiegezin bent, zijn er ook nog eens specifieke aspecten. Belangrijk om eerst uitleg te geven over de betekenis van verlies in het algemeen om het specifieke van adoptie en verlies te begrijpen.

Op een gegeven moment besluit je samen met je partner een kindje te willen adopteren. Je besluit dit vanuit een bepaald gevoel, overtuiging of situatie. Na een goede voorbereiding en lang wachten is eindelijk de dag aangebroken dat je je kind voor de eerste keer ziet en je samen contact maakt. Op dat moment ben je adoptievader/moeder en adoptiekind. En zijn jullie een adoptiegezin en zijn de biologische vader/moeder afstandsouders.

Hoe goed de voorbereiding is geweest, je ontkomt niet aan moeilijke momenten. Hoe goed je adoptieouders ook voor je zorgen, je ontkomt niet aan momenten dat je verdrietig bent en geconfronteerd wordt dat adoptie ingewikkeld is. Een biologische ouder ontkomt niet aan de momenten van verlangen om te weten hoe het met het kind gaat.

Biologische ouders, adoptieouders en het kind vormen de adoptiedriehoek en op de een of andere manier blijven ze altijd met elkaar verbonden. Wanneer er in een gezin een verlies plaatsvindt is elk persoon binnen de adoptiedriehoek op de een of andere manier betrokken bij dit thema.

Verlies is een onderdeel van je leven. Soms kan er een opeenstapeling zijn van verliezen en wanneer je geconfronteerd wordt met een nieuw verlies, dan kan een eerder verlies opnieuw naar boven komen.

We gaan terug naar het begin moment van adoptie.

### **Het kind en verlies**

Je moeder heeft op dat moment en in haar situatie een keuze gemaakt om je na de geboorte af te staan. Dit is voor jullie beide een verlies en uit onderzoek weten we dat de hechting al op gang komt tijdens de zwangerschap.

Je gaat na de geboorte naar een kindertehuis of pleeggezin en voordat je naar de adoptieouders gaat is er een verlies van je biologische ouder en een verlies van vertrouwde mensen uit het tehuis of pleeggezin. Wanneer je in een ander land bent geboren dan is er ook verlies van gewoontes uit de cultuur, van geuren, kleuren en taal.

Je hebt een hele weg te gaan om je opnieuw te hechten, je veilig en vertrouwd te voelen in de nieuwe situatie, bij nieuwe mensen. De eerste verlieservaring blijft een onderdeel van jouw levensverhaal en het ene kind heeft hier meer moeite mee dan het andere kind. Je kan moeite hebben om je te hechten, iemand te vertrouwen en bang zijn weer verlaten te worden.

### **Ouders en verlies**

Jij als adoptieouder hebt mogelijk verschillende verlieservaringen meegemaakt in je gezin waarin je bent opgegroeid en daarna binnen je relatie, bijvoorbeeld je verlies van de lang gekoesterde kindervens. De persoonlijke ervaringen met je verlies en verdriet en hoe je daar

een weg in hebt gevonden kunnen van invloed zijn op een verlies wat binnen je adoptiegezin plaatsvindt. Jij als biologische moeder hebt een keuze gemaakt en op dat moment in die situatie je kind afgestaan en ervaart dit als verlies.

### **Zichtbaar en onzichtbaar verlies**

Een verlies kan zichtbaar en onzichtbaar zijn. Een zichtbaar verlies is tastbaar en kun je waarnemen, zoals het overlijden van een dierbare. Een onzichtbaar verlies is een kinderwens die niet in vervulling is gegaan, een verlangen naar je biologische moeder, het geheim dat je meedraagt dat je je kind hebt afgestaan.

Een zichtbaar verlies kan een onzichtbaar verlies worden naarmate de tijd verder gaat en je leert 'om te gaan' met het verlies. Zo nu en dan en in een bepaalde situatie kan het gemis opnieuw zichtbaar zijn en ook zo voelen.

Een onzichtbaar verlies is soms moeilijk om mee om te gaan en duidelijk te maken wat het voor je betekent naar mensen in de omgeving. Je kon als kind toen je bij je ouders kwam het verlies van je biologische moeder nog niet onder woorden brengen. Je ontwikkelde een manier om er aandacht voor te vragen en soms werden deze signalen niet opgemerkt. Ook kun je als volwassene onbegrip ervaren, zoals een opmerking: 'maar je hebt nu toch ouders die voor je zorgen'.

Wanneer je een adoptiegezin bent, heb je het gevoel dat je het 'waar' moet maken naar jezelf, je kind en naar de omgeving. Je wilt dat je kind in liefde opgroeit en die dingen meegeven, waarvan je denkt dat ze belangrijk zijn.

Als kind wil je het ook 'waar' maken. Je bent dankbaar dat je in een gezin opgroeit, waar je ouders je kansen en mogelijkheden geven. Soms heb je als kind een sterk gevoel niemand te willen teleurstellen en speelt loyaliteit een grote rol. Soms is er een conflict in jezelf, omdat je loyaal wilt zijn naar jezelf, je biologische en je adoptieouders.

### **Erkenning in betekenis van verlies**

Wanneer je een verlies meemaakt is het belangrijk dat de ander je in je waarde laat wie je bent, hoe jij het verlies ervaart en hoe jij er mee om wilt leren gaan.

### **Verlies binnen een adoptiegezin**

En dan krijg je te maken met een verlies. Een ouder wordt ziek of iemand komt te overlijden of er is een scheiding. Er is misschien een periode van spanningen aan vooraf gegaan, maar het kan ook onverwacht zijn voor alle betrokkenen binnen het gezin.

In een onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie komt naar voren dat na de dood van een ouder, een scheiding de meest ingrijpende gebeurtenis is in het leven van een kind.

### **Aantasting van de KERN**

Een verlies grijpt diep in, in iemands leven. Je kan zeggen dat je bestaan op z'n grondvesten staat te trillen. De KERN van een mens, die je kan beschouwen als het fundament in je leven, wordt aangetast.

Bij een verlies ben je de greep kwijt, je komt in een situatie terecht die je niet kan beheersen, je bent de controle kwijt, je houvast, waardoor je je leeg en machteloos kan voelen. Wanneer je

een dierbare verliest, verlies je ook een stukje van jezelf. Een verlies kan een gevoel van onrechtvaardigheid geven: 'waarom overkomt mij dit'. Je plannen die je had gemaakt voor nu en in de toekomst kloppen niet meer.

### **Verlies en rouw: een individueel proces**

Ieder mens is uniek, elk verlies is uniek en mensen reageren verschillend op een verlies. Ten eerste is het afhankelijk wat je relatie was/is met degene die wegvalt. Het heeft te maken met wie je bent, je zelfvertrouwen en hoe je van daaruit in staat bent om dit te verwerken. Een positief zelfbeeld helpt je weerbaar te zijn in verliessituaties. Krijg je steun van familie en vrienden en de mogelijkheid om je verhaal te vertellen en je gevoelens te uiten.

En wanneer je jong bent is het belangrijk dat volwassenen je betrekken bij het verlies en aansluiten bij jouw leeftijd en hoe jij de dood of een scheiding kan begrijpen.

### **Het effect van een verlies in een gezin**

Bij een verlies in een gezin is het belangrijk om te weten hoe een eerder verlies is verwerkt, als individu en gezin als geheel. Dit is bepalend in het proces van omgaan met het nieuwe verlies. Een verlies brengt onzekerheid met zich mee, niets is meer hetzelfde. Belangrijk dat er vanaf het begin taken worden verdeeld en dit geldt voor op de korte en lange termijn. Belangrijk dat iedereen in het gezin daaraan meedoet, groot en klein. Dit geeft een gevoel van betrokken zijn bij het verlies, van verbondenheid en onderling vertrouwen.

Binnen het gezin kan iedereen verschillend reageren, de een ondergaat het zwijgend, de ander geeft meer uitdrukking aan gevoelens en gedachten. Belangrijk dat iedereen met elkaar meeleeft en respect heeft voor de manier waarop iedereen reageert.

### **Verlies in een adoptiegezin**

Een adoptiegezin heeft unieke aspecten. Jij als adoptiekind bent direct na je geboorte je biologische ouder kwijtgeraakt. Wanneer je jong bent en je adoptieouder verliest door de dood of een scheiding, kun je onzeker worden en boos zijn. Het oude gevoel van verlaten te worden komt weer naar boven. Je moet weer leren te vertrouwen op jezelf en de ander. Belangrijk dat je als ouder dit herkent en benoemt naar je kind, dat het boos is en mag zijn om wat er is gebeurd en vertelt dat jij er bent en blijft.

Een oud verlies kan opnieuw naar boven komen en het kan zijn dat dit verlies nu opnieuw veel aandacht nodig heeft. Een kind, afhankelijk van de leeftijd raakt voor de tweede keer een ouder kwijt en dit kan zeer ingrijpend zijn. Ook kan een kind zich meer dan ooit beseffen dat er biologische ouders zijn en zich afvragen waar ze zijn en nog leven.

### **De gezinstaken bij een verlies**

Het delen van de verlieservaring is van groot belang voor de aanpassing aan de nieuwe situatie.

### **Communicatie**

Belangrijk dat er open wordt gesproken over het verlies. Wanneer een gezinslid ziek is of wanneer er een scheiding nadert, praat er dan open over met je kinderen. Dit is niet altijd gemakkelijk. Naast je eigen verdriet en ongeloof, vraag je je misschien af of je kind dit wel aan kan. Misschien denk je dat je kind te jong is en niet in staat is om de dingen te begrijpen.

Wacht niet tot een kind begint te praten, creëer veiligheid door de dingen te doen die je anders ook deed. Kinderen zijn nooit te jong om verlies te ervaren en te rouwen. Jonge kinderen kun je helpen door ze vast te houden, te koesteren en met hen te spelen. Kinderen proberen op allerlei manieren uitdrukking te geven aan hun verdriet, sta open voor wat ze zeggen of laten zien, volg hen daarin.

Kinderen zijn veerkrachtig, luister naar hun verhaal. Wel hebben kinderen behoefte aan uitleg die bij de leeftijd past. Maar realiseer je dat er bij een kind ook een innerlijke verscheurdheid en verwarring optreedt en dat het belangrijk is dat er op welk niveau dan ook, contact blijft.

Soms heb je als ouder misschien een gevoel je kind te willen behoeden voor het verdriet. Je vraagt je af of je wel de waarheid moet vertellen, maar het achterwege houden van informatie of je eigen emotie is niet wenselijk. We doen kinderen tekort wanneer we ze weg willen houden bij verlies, afscheid en gemis. Ze hebben recht op rouw en verdriet, net zoals volwassenen. Wanneer een kind wordt weggehouden bij verdriet, dan kan het in een geïsoleerde positie terecht komen, waardoor er geen gezamenlijke ervaring kan zijn in het verdriet. De kans op een gecompliceerd rouwproces is dan groter. Verlies is een onderdeel van het leven, ook in het leven van een kind. Belangrijk dat je dit aan je kind meegeeft.

Open communicatie, eerlijkheid en een goede voorbereiding waar het mogelijk is, op het niveau van het kind, zijn van wezenlijk belang voor een kind die een verlies moet verwerken. Als ouder hoef je niet te beschermend te zijn, hoe meer aandacht er is voor het gevoelsleven van een kind, hoe beter de verwerking is. Een voorbeeld: 'ik weet dat je verdrietig bent, omdat je papa mist, ik vind het ook vreselijk voor jou'.

Het gaat om de kwaliteit van de begeleiding, vanaf het begin tot een lange tijd daarna. Kinderen waarvan de ouders de emoties en gedachten respectvol en sensitief benaderen, voelen zich vaak aangemoedigd en gesteund in hun verwerkingsproces. Kinderen zijn vaak attent en bezorgd om hun ouders. Dit kan een aandachtspunt zijn, want kinderen mogen nooit een ouderrol overnemen, het kind moet kind kunnen blijven.

### **Verlies door de dood of scheiding**

Er zijn overeenkomsten en verschillen bij verlies door de dood en bij verlies door scheiding. Voor allebei geldt dat het kind zich moet aanpassen aan de verandering.

Een scheiding is voor een kind, afhankelijk van de leeftijd, vaak moeilijk om te geloven dat de veranderde situatie blijvend is. Er ontstaan bij het kind vaak fantasieën over hereniging.

Kinderen zoeken soms in het magisch denken oplossingen voor het verlies. Ze kunnen bedenken dat er persoonlijke oorzaken bestaan voor het verlies. Schuldgevoelens of gevoelens van persoonlijke verantwoordelijkheid komen voor, juist daar waar er geen reden voor is. Een kind gebruikt strategieën en als de inzet mislukt, kan het een lager gevoel van eigenwaarde betekenen. Dit kan bij een adoptiekind een grote rol spelen. Bij een scheiding is het heel belangrijk dat je vertelt dat het kind niet de oorzaak is van de scheiding.

Bij een scheiding hebben kinderen meer de neiging om hun verdriet te verbergen. Ook kunnen er conflicten ontstaan tussen de ouders, bijvoorbeeld bij de omgangsregeling, waardoor een kind in een loyaliteitsconflict terecht komen. Ook kan een kind zich verlaten voelen door de ouder die niet zo vaak bij het kind is aanwezig is. Bij een scheiding kan de ouder soms een schuldgevoel hebben naar het kind: 'ik heb het niet waar kunnen maken, wat doe ik mijn kind aan'. Belangrijk dat je ook dit bespreekbaar maakt

Een verliesgebeurtenis kan voor een ouder zo ingrijpend zijn, dat er een gevoel is niet genoeg voor het kind te kunnen zorgen. Belangrijk dat er dan steun vanuit familie of vriendenkring wordt gevraagd. Kinderen mogen best zien dat ouders verdrietig zijn, maar daarnaast is het belangrijk dat ouders de eigen emoties en de zorg voor het kind kunnen scheiden. Wanneer ouders het eigen verdriet verbergen voor hun kinderen, dan leren kinderen ook niet om verdriet te uiten.

### **Reacties van rouwende kinderen**

Rouwen kan nooit 24 uur per dag aanwezig zijn en dit geldt zeker voor een kind. Kinderen hebben andere reactiepatronen dan volwassenen, ze kunnen sneller van stemming veranderen. Na een begrafenis kan het speen een kind zo weer in beslag nemen en plotseling kan het verdriet weer oplaaien. Soms kan verdriet ook pas na maanden of zelfs na een paar jaar tot uiting komen. Afhankelijk van de leeftijd kunnen reacties van rouwende kinderen als volgt zijn:

#### **Emotionele uitingen**

Angst, verwarring, neerslachtigheid, boosheid, woede, verdriet, verlies van vertrouwen, leegte, de controle kwijt zijn.

#### **Gedragmatige reacties**

Opstandigheid, schrikreacties, zich terugtrekken, risicovol gedrag, agressief gedrag, oncontroleerbare huilbuien

#### **Reacties bij denken en leren**

Concentratieproblemen, vergeetachtigheid, zelfverwijt, lager zelfbeeld, akelige dromen

#### **Lichamelijke reacties**

Slaap en eetstoornissen, diarree, bedplassen,

Wanneer een proces van verdriet en rouw niet goed wordt doorlopen, spreken we van verstoorde rouw. Iemand probeert de pijn te ontlopen en wil geen contact meer maken. Iemand trekt zich terug en isoleert daardoor zichzelf. Dit herkennen we soms in de beginfase bij kinderen, wanneer ze in het adoptiegezin aankomen. Kinderen kunnen zich gaan onthechten, durven geen relaties meer aan te gaan.

De keerzijde is dat kinderen zich vast gaan klampen, proberen de rouw te voorkomen door niet los te laten. Ze claimen omdat ze bang zijn weer te worden verlaten.

Rouw ontloop je door niet meer te voelen, je af te sluiten van je emoties. Deze kinderen zorgen ervoor dat ze nooit meer zo diep geraakt kunnen worden. Uiteindelijk worden ze gevoelloos, maar in werkelijkheid zijn het kwetsbare kinderen.

Wanneer bovenstaande uitingsvormen blijven bestaan, dan is het zinvol om deskundige hulp in te schakelen.

### **De nieuwe werkelijkheid, herstel van de KERN, de zin van het leven**

Net als volwassenen proberen kinderen ook antwoorden te vinden op vragen waar ze mee zitten. Het verhaal rond een verlies wordt gereconstrueerd, waar mogelijk kloppend gemaakt. Het kind is na het verlies niet meer hetzelfde en de wereld om hen heen is ook niet meer hetzelfde. En tegelijk draait de wereld door, wordt er van alles van ze verwacht en gevraagd.

Soms kan het vreemd voelen, dat je weer aan allerlei zaken deel gaat nemen. Toch heeft het ook een helende werking. Kinderen, maar dit geldt ook voor volwassenen krijgen hierdoor een gevoel dat de wereld toch niet zo onbetrouwbaar is, dan het eerst leek te zijn. In de nieuwe werkelijkheid ontstaat er weer greep, dingen zijn weer voorspelbaar en je kunt er weer op vertrouwen. Zo moet er een evenwicht ontstaan tussen emoties toelaten en de draad weer oppakken waar je voor het verlies ook mee bezig was.

Een verliesgebeurtenis in een gezin is ingrijpend. Het betekent de oude werkelijkheid los te laten en het verlies met de daarbij horende emoties te **door**leven. Dit vraagt tijd en aandacht. Meestal verloopt een proces van het verwerken van een verlies normaal en ontdek je dat kinderen ook ontzettend veerkrachtig zijn. Belangrijk dat je er voor een kind bent, op welke leeftijd dan ook. Dat je echt bent en blijft door er te 'zijn', zoals je er anders ook was.

Gryt Helfferich