

Inhoud

Inleiding 15

1. Puberteit: algemene ontwikkelingskenmerken 19

- 1.1 Inleiding 19
- 1.2 Prepuberteit (9-12 jaar): veranderingen 21
 - 1.2.1 Fysieke en hormonale veranderingen 21
 - 1.2.2 Hersengroei 22
 - 1.2.3 Psychologische en sociale veranderingen 23
- 1.3 Puberteit (12-18 jaar): veranderingen 24
 - 1.3.1 Fysieke en hormonale veranderingen 26
 - 1.3.2 Hersengroei 27
 - 1.3.3 Psychologische en sociale veranderingen 28
- 1.4 Ouders: veranderingen 29
- 1.5 Factoren die de ontwikkeling van een puber beïnvloeden 30
 - 1.5.1 Aanleg-opvoedsituatie-levensomstandigheden 30
 - 1.5.2 Basale aspecten in de ontwikkeling vóór de puberteit 33
- 1.6 Voorwaarden scheppen voor en tijdens de puberteit 35
- 1.7 Tot slot 38

2. Puberteit en adoptie 39

- 2.1 Inleiding 39
- 2.2 Vervroegde puberteit 41
 - 2.2.1 Meisjes 41
 - 2.2.2 Jongens 42
 - 2.2.3 Gevolgen van een te vroege puberteit 42
- 2.3 Extra onderwerpen tieners 43
 - 2.3.1 Identiteit 43
 - 2.3.2 Reden adoptie 44
 - 2.3.3 Missende informatie 45
 - 2.3.4 Loyaliteit 45
 - 2.3.5 Verschillen 46
 - 2.3.6 Angst voor verlating 47
 - 2.3.7 Verantwoordelijkheid 47
- 2.4 Extra onderwerpen ouders 48

- 2.4.1 Identiteit 48
- 2.4.2 Reden adoptie 49
- 2.4.3 Missende informatie: openheid 49
- 2.4.4 Loyaliteit 50
- 2.4.5 Verschillen 50
- 2.4.6 Angst voor verlaten 51
- 2.4.7 Verantwoordelijkheid 51
- 2.5 Adoptiegerelateerde rouw 52
- 2.6 Tot slot: gedachten leren herkennen 55

3. Identiteit, loyaliteit, verlangen naar roots 57

- 3.1 Innerlijke conflicten als gevolg van identiteitsontwikkeling 57
- 3.2 Ik zal nooit weten wie ik werkelijk ben 58
- 3.3 Ik wil mijn biologische ouders ontmoeten 60
- 3.4 Waarom hebben ze mij verlaten? 61
- 3.5 Ik wil zo graag zelf een kind 62
- 3.6 In seksueel opzicht lijkt ik op mijn biologische ouders 64
- 3.7 Ik ben een kind uit twee werelden 65
- 3.8 Mijn biologische ouders zouden me vast beter begrijpen 67
- 3.9 Ik verlang naar mijn biologische ouders, maar ik durf het niet te zeggen 68
- 3.10 Ik ben blij met mijn adoptieouders en denk nooit na over vroeger 70
- 3.11 Ik voel mij schuldig omdat ik gelukkig ben 72
- 3.12 Mijn biologische ouders waren vreselijke mensen, ik mag blij zijn dat ik hier ben 73
- 3.13 Nog enkele algemene adviezen 74

4. Boosheid en agressie 76

- 4.1 Boosheid als gevolg van het adoptieverhaal 76
- 4.2 Waarom hebben ze mij verlaten? 78
- 4.3 Waarom hebben jullie mij geadopteerd? 80
- 4.4 Mijn ouders waren slecht, dus ik zal ook wel slecht zijn 81
- 4.5 Ik voel me hier niet thuis 82
- 4.6 Het zijn altijd anderen die voor mij besluiten; wat ik ook doe, het heeft geen zin 84
- 4.7 Ik kan mijn adoptieouders niet gelukkig maken 85
- 4.8 Ik heb ook altijd pech; ik word steeds in de steek gelaten 86
- 4.9 Omgaan met boosheid: algemene adviezen 87

5. Afwijzing en verlating, schaamte en schuld 93

- 5.1 Angst, schuld en schaamte als gevolg van het adoptieverhaal 93
- 5.2 Ik kan me maar beter niet te veel aan iemand binden 94
- 5.3 Mijn ouders willen dat ik zelfstandig word, ze zijn vast blij als ik uit huis ga 95
- 5.4 Als ik te dwars ben, verlies ik mijn adoptieouders 96
- 5.5 Als ik uit huis ga, ben ik weer alleen 97
- 5.6 Ik had er eigenlijk niet mogen zijn 99
- 5.7 Ik moet bewijzen dat ik er mag zijn 100
- 5.8 Het is mijn schuld dat ik ben afgestaan 101
- 5.9 Ik ben niks waard 102
- 5.10 Mijn adoptieouders wilden liever een eigen kind, als dat was gelukt, hadden ze mij nooit geadopteerd 104
- 5.11 Een eigen kind had mijn adoptieouders vast gelukkiger gemaakt 105
- 5.12 Ik voel me een buitenbeentje 106
- 5.13 Waren we maar een 'echt' gezin 108
- 5.14 Algemene adviezen 109

6. Valkuilen voor ouders 112

- 6.1 Inleiding 112
- 6.2 Mijn kind gedraagt zich ineens zo anders, misschien lijkt hij wel op zijn ouders 113
- 6.3 Wij zijn haar echte ouders niet 114
- 6.4 Een eigen kind zou vast meer op ons geleken hebben 116
- 6.5 Ik moet mijn kind gelukkig maken 118
- 6.6 Ik moet aan anderen bewijzen dat het goed kan gaan 119
- 6.7 Ik wil mijn kind het verdriet en de pijn over het verleden besparen 121
- 6.8 Waar kan ik over praten, we weten niets over zijn verleden 122
- 6.9 Mijn kind verlangt meer naar zijn biologische ouders dan naar ons 123
- 6.10 Hij is vast blij als hij straks van ons af is 124
- 6.11 Als hij uit huis gaat, zijn wij weer alleen 125
- 6.12 Algemene adviezen 127

7. Sensitief en responsief reageren 129

- 7.1 Inleiding: het belang van een open, veilig klimaat 129
- 7.2 STAP 1: het initiatief van uw tiener ontvangen 132
 - 7.2.1 Ontvangen zonder woorden 133
 - 7.2.2 Ontvangen met woorden: ontvangstbevestiging geven 133

- 7.2.3 Ontvangen met woorden: benoemen van gedrag, gevoelens, wensen en gedachten 134
- 7.3 STAP 2: Reactie/initiatief opvoeder 137
- 7.4 STAP 3: Ontvangstbevestiging of mening vragen 139
- 7.5 Tot slot 142

8. Doorvragen 143

- 8.1 Inleiding: eigen deskundigheid naar boven halen 143
- 8.2 Directe vragen 145
 - 8.2.1 Open vragen 145
 - 8.2.2 Gesloten vragen 147
- 8.3 Neutrale, stellende zinnen 148
 - 8.3.1 Het non-verbale gedrag of de emotie benoemen 149
 - 8.3.2 Het gesprokene herhalen of samenvatten 151
- 8.4 Doorvragen op subjectieve woorden 153
- 8.5 Confronteren en proefballonnetjes oplaten 155
- 8.6 Algemene adviezen 157
- 8.7 Tot slot: het belang van oprechte interesse, respect en bescheidenheid 161

9. Praten over adoptie: gedachten helpen veranderen 163

- 9.1 Inleiding 163
- 9.2 De invloed van automatische gedachten 164
 - 9.2.1 Automatische gedachten als gevolg van de adoptie 166
 - 9.2.2 Automatische gedachten helpen veranderen 167
- 9.3 Omgaan met adoptiegerelateerde rouw 173
 - 9.3.1 Gezonde rouwemoties herkennen 173
 - 9.3.2 Ongezonde rouwemoties herkennen 174
 - 9.3.3 Realiteit en context bieden 175
 - 9.3.4 Universaliteit zichtbaar maken 177
 - 9.3.5 Oplossingsgerichte vragen stellen 178
 - De wondervraag of toekomstvraag 178
 - De moeite-waard-vraag 180
 - De schaalvraag 180
 - De uitzonderings- of beschrijvingsvraag 181
- 9.4 Openheid creëren: adviezen 183
 - Gevoelens serieus nemen 183
 - Verbinding maken met het verleden 183
 - Uw tiener zelf laten ontdekken 184
 - Geen pijnlijke informatie achterhouden 184
 - De reden van de adoptie handen en voeten geven 185

Op zoek gaan naar informatie	186
Het geboorteland een plek geven	187
De geboorte-ouders een plek geven	188
Herinneringen zichtbaar maken	189
Vragen concreet maken	189
Ruimte geven	190
Hulp durven vragen	190
9.5 Tot slot: eigen verantwoordelijkheid nemen	190

Noten 193

Geraadpleegde literatuur 197

Kinderboekenleeslijst 199

Nuttige websites en telefoonnummers 207

Bijlagen

Bijlage 1: Wie ben ik? 218

Bijlage 2: VIB-schema 219