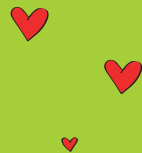
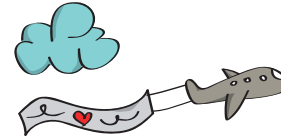


Hoezo, geadopteerd?!

Een leidraad voor adoptieouders

Wanneer je straks met je adoptiekind thuis komt, begint voor het gezin een nieuwe periode. Jullie moeten aan elkaar wennen en elkaars gewoonten en verwachtingen leren inschatten. Deze aanpassingsperiode ervaren de meeste gezinnen als erg verrijkend. Maar het is ook een vermoeiend en energievretend proces.

Dit boekje wil een leidraad voor adoptieouders zijn tijdens deze eerste periode.



Je kreeg dit boekje van:

Hoezo, geadopteerd?!

Een leidraad voor adoptieouders

Inhoud

Inleiding 4



1 Jonge kinderen

Slapen	8
Eten	12
Taal	15
Spelen	16
Huilen	18
Verdriet en rouw	20
Zindelijkheid	22
Scheidingsangst	24
Klampen	25
Woedebuien	26
Zorgen	28



2 Inderdaad, gedoopteerd!

Bezoek	32
Broers en zussen in het geboorteland	34
Andere kinderen in het gezin	34
Openheid in adoptie	35
Loyaliteit	36
Reacties van de omgeving	36
Huisdieren	37



3 Gehechtheid

Gehechtheid	40
Verschillende vormen	41
Ontwikkeling	42
Geweten	45
Zelfbeeld	45
Eén van beide ouders	45



4 Opvallend gedrag

Opvallend gedrag	48
Vervelend en ongewenst	49
Allemansvriendje	49
Te zelfstandig	50
Te aangepast	50
Seksueel getint gedrag	51



5 Oudere kinderen

Meer verleden	54
School	56



6 Gezondheid

Gezondheid	60
Vitamine D	61
Diarree en parasieten	61
Lactose-intolerantie	62
TBC opsporen	63
Het vegetarische buikje	63
Te vroeg puber	64
Vaccinaties	65
Huidinfecties	66
Huid en haar	66

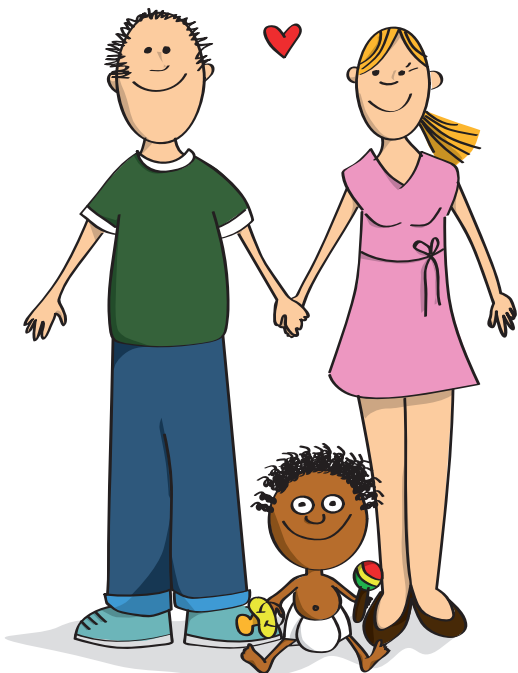
Nawoord	69
---------	----

Bronnen	70
---------	----

Inleiding

Wanneer je straks met je adoptiekind thuis komt, begint voor het gezin een nieuwe periode. Jullie moeten aan elkaar wennen en elkaars gewoonten en verwachtingen leren inschatten. Deze aanpassingsperiode ervaren de meeste gezinnen als erg verrijkend. Maar het is ook een vermoeiend en energievretend proces.

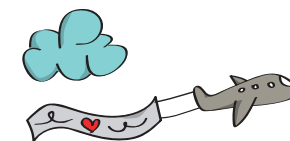
Een adoptiekind maakt een grote verandering door. Het neemt afscheid van de situatie in zijn geboorteland en belandt in een welvarend land. In zijn geboorteland heeft het kind de laatste maanden doorgebracht in een weeshuis, tussen veel drukte, weinig speelgoed, weinig individuele aandacht en beperkt comfort. Na de adoptie komt het kind nu in België terecht, te midden van individuele aandacht, veel comfort en materiële welvaart. Bovendien wonen weinig mensen hier onder hetzelfde dak. Dit betekent voor het kind een grote aanpassing. Kinderen die al wat praten en eenvoudige zinnen begrijpen, kunnen hier (in beperkte mate) op voorbereid worden. Toch blijft het een grote verandering en kun je de gevolgen moeilijk op voorhand inschatten. Ook baby's moeten zich aanpassen en reageren op de vele veranderingen die hun adoptie met zich meebrengt. Denk maar aan andere geuren en geluiden, een vreemde taal, een andere huidskleur.



Ieder kind reageert anders op een adoptie. Sommigen passen zich vrij snel aan, terwijl anderen er een hele poos over doen voor ze zich goed in hun vel voelen. Ook voor jullie, als ouders, is het een periode van aanpassen en wennen. Je wordt adoptieouder en 'krijgt' een kind, met een eigen karakter, dat al een geschiedenis in zijn geboorteland heeft. Ook andere kinderen in het gezin moeten deze veranderingen een plaats kunnen geven.

Dit boekje is ontwikkeld om een leidraad te bieden gedurende de eerste periode na aankomst van het adoptiekind.

Wij wensen jullie alle succes in deze boeiende en verrijkende ontdekkings-tocht, samen met het adoptiekind. De adoptiedienst is steeds ter beschikking voor alle vragen of twijfels. Jullie kunnen ons contacteren wanneer jullie er nood aan hebben. Ook het Steunpunt Nazorg Adoptie biedt hier graag de nodige ondersteuning.



Contact

Ray of Hope Children's Welfare

Knaptandstraat 25, 9160 Lokeren
Tel. 09 3567579, Fax 09 3675564
ray.of.hope.vzw@telenet.be
www.rayofhope.be

Steunpunt Nazorg Adoptie

Sulferbergstraat 38, 8000 Brugge
Tel. 078 151327
info@steunpuntadoptie.be
www.steunpuntadoptie.be

Fiac vzw

Stationsstraat 80 A, 2440 Geel
Tel. 014 700471, Fax 014 700480
info@Fiac-vzw.be, www.Fiac-vzw.be

De Vreugdezaaiers VMKA vzw

Tortelduifstraat 73, 9000 Gent
Tel. 09 2364398
annelies.deprest@vreugdezaaiers.org
www.vreugdezaaiers.org

Het Kleine Mirakel vzw

Vrijwilligersstraat 10/8, 2340 Beerse
Tel. 014 616436
info@hetkleinmirakel.be
www.hetkleinmirakel.be



1

Jonge kinderen

Slapen	8
Eten	12
Taal	15
Spelen	16
Huilen	18
Verdriet en rouw	20
Zindelijkheid	22
Scheidingsangst	24
Klampen	25
Woedebuien	26
Zorgen	28

Slapen

Het slaapritme van een kind verschilt van dat van een volwassene. Bij een volwassene duurt de slaapcyclus ongeveer 90 minuten; bij een kind is dat slechts 45 minuten. Een kind heeft dus dubbel zoveel slaapcycli als een volwassene. Tijdens de overgang van de ene slaapcyclus naar de andere word je vaak (onbewust) even wakker. Kinderen worden bijgevolg vaker wakker dan volwassenen. Volwassenen merken meestal niet dat ze wakker worden: we draaien ons om en slapen verder zonder ons ervan bewust te zijn. Kinderen moeten leren om vanzelf terug in slaap te vallen. Voor ouders is dit vaak een heuse begeleidingsopdracht. Soms kan een kind mits wat hulp, makkelijker inslapen. Zo kan je je kind een aantal keer per dag, op vaste tijdstippen, neerleggen voor een dutje.

De slaapbehoefte is bij elk kind verschillend. Sommige kinderen hebben meer slaap nodig dan anderen. Wanneer een adoptiekind pas bij zijn adoptieouders is, kan het slaapritme verstoord zijn. Om een idee te krijgen van de slaapbehoefte van je kind, kan je een tijdje een slaapkaart (een overzichtje met het slaapritme) bijhouden. De slaapbehoefte kan je echter niet beïnvloeden.

Na aankomst in België is het mogelijk dat er slaapproblemen ontstaan. Het kind kan zich verzetten op het

moment dat het naar bed moet, het slaapt misschien moeilijk in, of doet dat enkel wanneer het volledig uitgeput is. 's Nachts kan het nachtmerries hebben of geregeld wakker worden.

Deze slaapproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben:

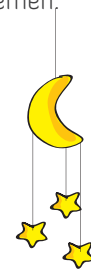
- ☺ De slaapgewoontes in het land van herkomst kunnen afwijken van de slaapgewoontes hier in België. Het kind is het misschien niet gewoon om in een eigen kamer en een eigen bed te slapen. Het is met een weeshuis vertrouwd, waar veel kinderen in één kamer slapen en waar het nooit stil is. Bovendien slapen kinderen in landen als Ethiopië en Haïti met meerderen in hetzelfde bedje. Ze zijn dus altijd omringd door anderen en zijn ook de warmte van andere kinderen gewoon. Het is niet altijd volledig donker in de slaapkamer van een weeshuis. Een donkere kamer zoals wij die kennen, kan angst veroorzaken bij een adoptiekind.
- ☺ Het is mogelijk dat het kind zich niet durft over te geven aan de slaap omdat het de situatie dan letterlijk 'niet meer kan overzien'. Het verliest alle controle. In uitzonderlijke situaties slapen kinderen zelfs met de ogen open.

- ☺ Kinderen in weeshuizen ervaren de nacht soms als een periode met minder aanwezigheid van personeel, minder zorg en minder aandacht. Bovendien wisselen verzorgers vaak abrupt van dienst, zonder uitleg of aandacht voor de gevoelens van het kind. De wereld wordt voor bijgevolg onvoorspelbaar en onveilig. Alleen gelaten worden is altijd mogelijk en dit willen kinderen vermijden.
- ☺ Kinderen worden in hun land van herkomst vaak te vondeling gelegd tijdens het slapen. Het is mogelijk dat jouw kind schrik heeft om in te slapen, omdat het daarna wakker kan worden en ervaren dat er niemand meer is.
- ☺ De spanning, de angst en de stress rond de adoptie en de veranderingen die daarmee gepaard gaan, zorgen ervoor dat het kind zich moeilijk kan ontspannen en de slaap niet meer kan vinden.

Soms treden deze slaapproblemen pas na een tijdje op. Het kind slaapt aanvankelijk goed, maar na verloop van tijd duiken slaapproblemen op

De redenen zijn uiteenlopend:

- ☺ Het kind is in de periode na aankomst uitgeput van de reis en van de nieuwe indrukken en ervaringen die het opgedaan heeft. De grote vermoeidheid gaat over, waarna slaapproblemen zich manifesteren.
- ☺ Het kind raakt gehecht aan zijn adoptieouders en heeft angst om ze terug te verliezen. Er ontstaat een soort scheidingsangst die leidt tot slaapproblemen.

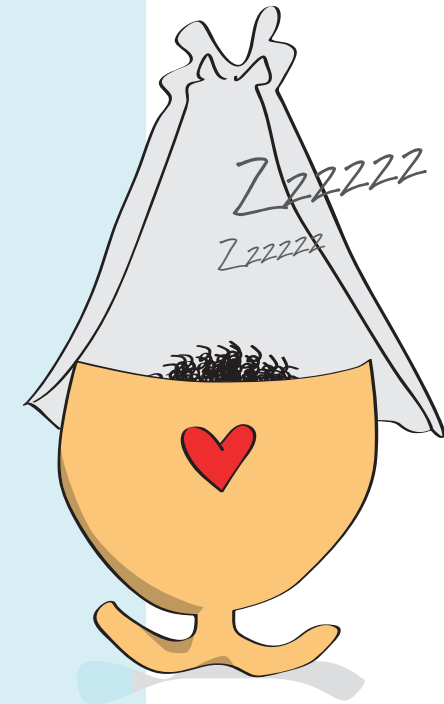


Tips bij slaapproblemen:

- ☺ Bij kinderen vanaf 1 jaar kunnen verstopspelletjes ervoor zorgen dat er bij het kind objectpermanentie ontstaat. Het kind leert beseffen dat dingen die zich buiten het gezichtsveld bevinden, niet verdwenen zijn. Dit kan helpen om alleen in te slapen, of nadat de ouders de kamer verlaten hebben.
- ☺ Baby's kan je in een draagzak of draagdoek dragen. De nabijheid, warmte, geur en hartslag van de ouders werken kalmerend en helpen hen om makkelijker in te slapen.
- ☺ Het ontwikkelen van een rustig slaapritueel biedt voorspelbaarheid en rust voor het slapengaan. Dit kan helpen om het kind tot rust te doen komen en sneller en gemakkelijker te laten inslapen.
- ☺ Een vaste structuur waarbij het kind telkens op hetzelfde tijdstip gaat slapen, is zinvol. Bouw ook gedurende de dag een vaste structuur op.
- ☺ Een gezond dagritme waarin uitdaging en rust, samen zijn en alleen zijn elkaar afwisselen, kan slaapstoornissen helpen herstellen.
- ☺ Bedtijd aankondigen is nuttig: doe het een paar minuten voor het slapengaan om het kind hierop voor te bereiden.
- ☺ Als het kind het er moeilijk mee heeft om alleen in te slapen, kan je erbij blijven tot het inslaapt en ervoor zorgen dat je weer in de buurt bent wanneer het 's morgens wakker wordt. Dit bouw je geleidelijk af door na een tijdje enkel op regelmatige tijdstippen te gaan kijken in de kamer van het kind. Een baby of peuter kan je ook in de kamer van de ouders te slapen leggen.
- ☺ Laat je kind in een (beperkt) lawaai-erige omgeving slapen. Dit kan bijvoorbeeld door het kind te doen inslapen met een muziekje of met het monotone geluid van de stofzuiger op de achtergrond.
- ☺ Leg een warmwaterkruikje of kersenspitkussen bij je kindje in bed om de warmte van andere kinderen na te bootsen.
- ☺ Laat een nachtlampje of het licht op de gang branden zodat het niet volledig donker is.
- ☺ Laat een angstig kind niet eindeloos huilen, maar troost en kalmeer het. Probeer de manier van huilen van je kind te herkennen.
- ☺ Sta niet toe dat je kind heel vroeg opstaat. Spreek af dat het op de kamer blijft tot je hem of haar komt halen. Bij kinderen die de klok nog

niet kunnen lezen, kan je bijvoorbeeld een nachtlampje met een tijdklok gebruiken. Als het lampje 's morgens begint te branden, mag het kind opstaan. Er bestaan ook gespecialiseerde kinderwekkertjes die hierbij van pas kunnen komen.

- ☺ Zorg dat je zelf ook nog aan slapen toekomt. Spreek bijvoorbeeld met je partner af om beurtelings een nacht op te staan.
- ☺ Als je kind problemen heeft met middagdutjes, kan je een uur afspreken waarop het middagdutje gedaan is.



Eten

Het kind en de ontwikkelingsfase waarin het zich bevindt, spelen een rol in de manier van eten. Peuters of kleuters spelen nu eenmaal met eten, worden kieskeuriger naarmate ze ouder worden en proberen niet zo graag nieuwe dingen. Adoptiekinderen zullen zich moeten aanpassen aan onze voeding, die verschilt van die in hun geboorteland. Deze aanpassing verloopt het best geleidelijk.

Kind en Gezin heeft enkele handige boekjes gepubliceerd die je kunnen helpen bij het bepalen van het menu voor baby en kleuter. De publicaties 'Wat eten we vandaag? Tips en recepten voor een gezonde baby- en peuter-voeding', 'Aan tafel! Alles over eten en leren eten.' en 'Flesvoeding. Een mondjevol melk.' kun je opvragen via de Kind en Gezin-lijn, of bij de plaatselijke afdeling van Kind en Gezin in je buurt. Hou er wel rekening mee dat je kind mogelijk niet precies hetzelfde schema kan volgen. Voor adoptiekinderen kan een aangepast eetschema aangewezen zijn.

Probeer, voor zover dat mogelijk is, zicht te krijgen op wat je kind gewoonlijk at in het land van herkomst. Informatie hierover krijg je van de adoptiedienst. Hou tijdens de eerste weken rekening met deze eetgewoonten en schakel geleidelijk aan over op onze eetgewoontes.

Is de baby warme of koude melk gewoon? In sommige landen en weeshuizen drinken kinderen uit een fles met een grote opening in de speen. De kinderen zijn het gewoon om snel hun melk te drinken. Ook het soort melk dat kinderen krijgen, verschilt van land tot land en van weeshuis tot weeshuis. In sommige weeshuizen krijgen kinderen de fles op de arm van een verzorgster, elders liggen ze in hun bedje of zitten ze in een relax terwijl ze drinken. Probeer dergelijke gewoontes in kaart te krijgen en hou hier rekening mee.

Als je je adoptiekind de eerste weken goed observeert, leer je veel over de eetgewoontes. Het is mogelijk dat het kind schrikt, hamstert of voedsel steelt. Dit gedrag kan voortspruiten uit de voorgeschiedenis van het kind, waarin het een soort overlevingsdrang heeft ontwikkeld. Het kind is niet gerust dat er de volgende dag nog genoeg voedsel zal zijn en zal daarom voedsel hamsteren of stelen. Het kind is het misschien niet gewend dat er genoeg is voor iedereen en eet zoveel mogelijk voedsel in een zo kort mogelijke tijd. Vaak krijgt het braakneigingen achteraf.



Een paar handige tips in deze situatie:

- ☺ Zet geen potten op tafel voor de neus van het kind. Schep het bord van het kind niet te vol.
- ☺ Laat het kind niet verder eten als je denkt dat het genoeg heeft.
- ☺ Gooi geen voedsel weg voor de ogen van het kind.
- ☺ Als je kind tussendoor aangeeft honger te hebben, geef het dan een klein tussendoortje. Zo leert het kind dat het geen honger moet lijden en dat er steeds voldoende eten is.

Het is mogelijk dat je kind sommige producten niet wil eten en dat het erg kieskeurig is. Probeer het kind een klein beetje te laten proeven van wat het niet kent of niet lust. Als beloning kan je het kind iets geven wat het wel graag eet. Zo went het kind aan onze voeding en leert het verschillende smaken kennen.

Tips hierbij:

- ☺ Meng een product dat het kind wel graag eet (bijvoorbeeld appelmoes) door het product dat het kind niet lust. Voor Ethiopische kinderen kan

je 'shiro' gebruiken. Dit is een kruidenmengeling die gebruikt wordt om de saus bij injerra te maken. Dit kruid kan je enkel in Ethiopië kopen, maar kan kinderen die moeilijk eten in de beginperiode een vertrouwde smaak geven. Haïtiaanse kinderen zijn het gewoon erg gekruide maaltijden te eten, gebruik voor hen voldoende peper en look.

- ☺ Dwing een kind niet om te eten. Een maaltijd overslaan kan geen kwaad voor de gezondheid van een kind.
- ☺ Maak van een maaltijd geen strijd, maar zorg dat het een aangenaam moment blijft.
- ☺ Kinderen moeten een nieuwe smaak een aantal keer aangeboden krijgen voor ze deze smaak lekker vinden.
- ☺ Een kind dat vaste voeding krijgt, heeft voldoende aan 3 hoofdmaaltijden en maximum 3 gezonde tussendoortjes
- ☺ Een moeilijke eter kan je laten helpen om de maaltijd te bereiden. Daardoor wordt de motivatie om te proeven groter.

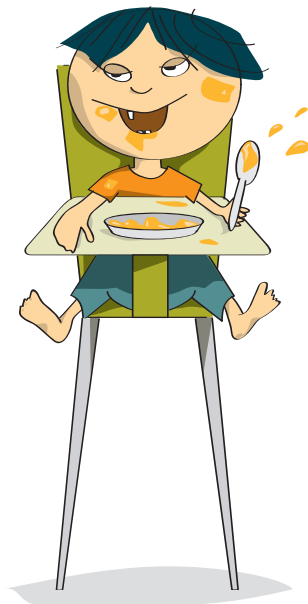
Taal

Sommige kinderen eten opvallend veel van producten die in het land van herkomst een schaars goed zijn, zoals vlees. Te veel vlees eten kan gevolgen hebben voor de gezondheid van het kind, serveer het dus met mate (zie hiervoor ook het hoofdstuk Gezondheid).

Adoptiekinderen eten vaak heel netjes, ook op jonge leeftijd. Na verloop van tijd is het mogelijk dat ze weer gaan knoeien. Laat dit toe en laat je kind deze periode, die het misschien heeft overgeslagen, weer doormaken.

Het is mogelijk dat je kind in het weeshuis in het herkomstland te lang flesvoeding gekregen heeft, misschien met slechte spenen. Daardoor kunnen tanden vertraagd doorkomen en is de kauwtechniek soms onvoldoende ontwikkeld. In deze situatie zal je je kind geleidelijk vaste voeding moeten leren eten.

Eetproblemen kunnen eveneens een emotionele oorzaak hebben. Kinderen kunnen dan gaan schrikken of plots weigeren te eten. Het heeft geen zin hierover te discussiëren. Probeer te achterhalen waar het kind echt mee worstelt.



Het leren van de Nederlandse taal is heel belangrijk. Probeer als ouder van bij het eerste contact met je kind, zoveel mogelijk te verwoorden, ongeacht de leeftijd van het kind. Het kan handig zijn om zelf enkele woorden in de moedertaal van het kind te leren: begrippen zoals honger, dorst, pijn, toilet, slapen, mama, papa, enzovoort. Gedurende de eerste dagen met je kind kun je zo makkelijker zijn behoeften en noden begrijpen. Het kind is in zekere zin gerustgesteld dat je zijn of haar taal begrijpt.

Om de communicatie te vergemakkelijken is lichaamstaal aangewezen. Communiceren en contact leggen kan via liedjes, spelletjes, aanrakingen en oogcontact. Ook eenvoudige plaatjes kunnen het wederzijds begrip vergemakkelijken.

Een ouder kind dat zich nog maar beperkt kan uitdrukken in onze taal, kan een gevoel van onbegrip en frustratie ervaren. Dit zorgt voor spanningen en een occasionele woede-uitbarsting. Kinderen kunnen hun emoties moeilijk verwoorden omdat ze nog te weinig taal kennen. Je kan het kind op een speelse manier wat gelaatsexpressies aanleren: lachen, verdrietig zijn, je tong uitsteken, je lippen blazen, je wangen bol maken en leegblazen. Eenvoudige tekeningen met de basisgevoelens erop kunnen ook helpen: bang, boos,

verdrietig. Met de tekeningen kan je het kind helpen duidelijk maken hoe het zich voelt.

Na drie maanden begrijpen kinderen gewoonlijk al heel wat dingen in hun nieuwe taal. Nog wat later spreken ze de taal vlot. Om de fijnere nuances, bepaalde woordspelingen en abstracte begrippen te begrijpen, heeft een kind wat meer tijd nodig. Na anderhalf jaar is het verschil met kinderen die in België geboren en opgegroeid zijn, bijna verdwenen. Uiteraard verschillen kinderen van elkaar. Sommige kinderen zijn verbaal minder sterk, maar compenseren dit op een andere manier of omgekeerd.

Kinderen verliezen hun moedertaal in nagenoeg alle situaties, zeker als ze de taal niet regelmatig meer spreken. Om het aanleren van de nieuwe taal te stimuleren, is het aangewezen om zoveel mogelijk zaken te verwoorden en te benoemen. Zo kun je kleine taalspelletjes met je kind spelen of verhaaltjes voorlezen. Stimuleer je kind zoveel mogelijk om dingen te verwoorden.



Spelen

Kinderen spelen overal ter wereld. Afhankelijk van de cultuur waarin ze hun eerste levensjaren of levensmaanden doorgebracht hebben, spelen ze op een andere manier. Spelen is belangrijk om tal van redenen. In de eerste plaats leert een kind al spelend bewegen.

Daarnaast leert het doorheen het spel dat dingen blijven bestaan, ook al zie je ze niet. Het kind ziet dat het door zijn eigen inspanningen iets kan bereiken, het leert oorzaak-gevolgrelaties kennen. Het kind leert eveneens praktische problemen oplossen, verbanden leggen en zijn creativiteit aanwenden.

Spelen is ook een vorm van omgaan met mensen en leren wat wel en wat niet mag. Door de rol van iemand anders op zich te nemen en te spelen, kan een kind ervaren hoe een ander zich voelt in bepaalde situaties. Het oefent zo zijn sociale vaardigheden. Bovendien is spelen een manier om gevoelens te uiten.

In het eerste levensjaar heeft een kind maar weinig speelgoed nodig. Als het veel speelgoed om zich heen ziet, kan het niet kiezen. Hoe minder voorwerpen je in de omgeving van het kind legt, hoe sneller hij iets zal beetpakken en bestuderen. Wissel het speelgoed van het kind geregeld af. Ook bij oudere kinderen is het aangewezen om speelgoed af te wisselen en niet te veel speelgoed in een keer aan te bieden.

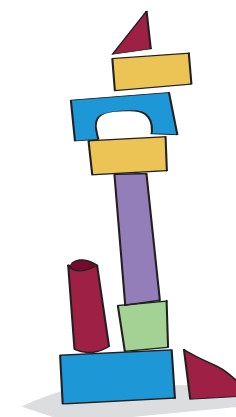
Adoptiekinderen kennen immers vaak geen speelgoed of weten niet hoe ermee om te gaan. Ze moeten nog 'leren' spelen. Een kind leert veel door te imiteren. Af en toe samen spelen kan je kind hierbij helpen.

Meespelen met je kind is nodig om in de wereld van je kind te treden en een goede band te creëren. Wissel het alleen en samen spelen wat af, zo help je je kind ook om zelfstandig te leren spelen.

Kinderen die een trauma doorgemaakt hebben, zullen hun ervaringen soms in hun spel gaan naspelen. Dit kan een manier zijn om dit trauma te verwerken.

Handige tips:

- 🕒 Volg de leiding van je kind. Je wacht best af, kijkt en benoemt wat je het kind ziet doen. Laat het kind de leiding nemen in het spelpatroon.
- 🕒 Laat je kind het tempo bepalen. Sommige dingen zal het kind steeds herhalen omdat het er nood aan heeft en omdat het bepaalde vaardigheden onder de knie wil krijgen.
- 🕒 Let op de signalen van je kind en overschat het niet.
- 🕒 Vermijd competitie en machtsstrijd.
- 🕒 Prijs de ideeën en fantasie van je kind en moedig deze aan.
- 🕒 Beschrijf wat er gebeurt en stel niet te veel vragen.



Huilen

Huilen is voor een baby een manier van communiceren. Het kind wil door te huilen iets duidelijk maken en geeft een nood aan. Meestal is die duidelijk: het kind heeft honger, het moet verschoond worden, het heeft zich pijn gedaan of het is geschrokken. Wanneer de oorzaak van het huilen verdwijnt, kalmeert het kind en wordt het terug rustig.

Toch is het niet altijd duidelijk waarom een kind huilt. Soms is er niet echt een oorzaak. Probeer in deze gevallen uit te zoeken op welke manier je kind kalm wordt: door te zingen, te wiegen, te dragen en te wandelen, sussend te spreken.

Kinderen huilen anders naargelang de oorzaak van het huilen. Leer een onderscheid te maken tussen deze verschillende huilstijlen en reageer selectief. Je kind huilt bijvoorbeeld anders wanneer het honger of een vuile luier heeft, dan wanneer het geknuffeld wil worden. De redenering dat je een kind verwent door te reageren op huilen, is lang niet altijd correct. Het reageren op huilen geeft in eerste instantie vertrouwen. Dit is belangrijk als basis voor een veilige gehechtheidsrelatie. Pas in een later stadium zal verwennen een rol gaan spelen.

Sommige adoptiekinderen huilen niet wanneer ze pijn hebben. Ze hebben geen ervaring met getroost worden.

Probeer dit patroon te doorbreken. Het kind mag huilen en moet leren dat er troost komt wanneer het nodig is. Andere adoptiekinderen huilen dan weer vaak en hard. Ze hebben in het weeshuis geleerd dat ze aandacht krijgen wanneer ze zich vaak genoeg laten horen. Dit kan je doorbreken door het kind ook op andere momenten positieve aandacht te geven.

Tips wanneer je kind vaak huilt:

- ☺ Laat door een dokter lichamelijke oorzaken uitsluiten (bijvoorbeeld allergie, schurft, schimmelinfecties).
- ☺ Houd een aantal dagen bij hoe lang en wanneer je kind huilt. Zo kan je eventueel een patroon ontdekken en zien wat de oorzaak van het huilen is. Je kan hierbij de huilkaart van Kind en Gezin gebruiken. Je vindt ze in het boekje 'Als troosten niet helpt...'
- ☺ Een baby of peuter kan je in een draagzak dragen. Je warmte, geur en hartslag hebben een kalmerende invloed op het kind.
- ☺ Volg je eigen aanpak en kies een aanpak die bij jou en je temperament past.
- ☺ Wees nabij als je kind huilt. Dit betekent niet steeds dat je het de hele tijd moet dragen of troosten tot het stil is.
- ☺ Creëer adempauzes voor jezelf. Als je uitgeput raakt, word je heel gespannen. Het kind voelt dit aan en je kunt het niet meer kalmeren.
- ☺ Probeer tijdens periodes waarin je kind niet huilt, leuke dingen met het kind te doen: knuffelen, spelen, een badje geven.



Verdriet en rouw

Adoptiekinderen hebben één of meerdere keren afscheid moeten nemen. Er is het afscheid van het weeshuis, de verzorgsters en de vriendjes. Vele kinderen hebben daarvoor al afscheid genomen van hun biologische moeder of van een vertrouwde verzorger, toen ze werden afgestaan of te vondeling gelegd werden. Soms hebben ze het overlijden van hun biologische ouders meegemaakt.

In de weeshuizen in het land van herkomst is er doorgaans weinig of geen ruimte voor het uiten van verdriet en rouw. Daarom moeten kinderen bij hun aankomst in België hun verdriet en rouw vaak nog verwerken. Door op een open manier met de adoptie om te gaan en er vrijuit over te praten, stimuleer je het kind om de gevoelens van rouw en verdriet over de biologische familie te uiten en erover te praten.

Kinderen die op kleuterleeftijd of op oudere leeftijd geadopteerd zijn, worden zich bewust van de scheiding en de verandering die de adoptie met zich meebrengt. Ze voelen bewust het verdriet om het gemis van hun biologische familie, de vriendjes uit het weeshuis of de vaste verzorgers. Dit verdriet en deze rouw kunnen zich zowel lichamelijk (buikpijn, veel of weinig eten, bedplassen, slapeloosheid, ziek worden) of psychisch uiten (intens

verdriet, heel stil zijn, een schuldgevoel, angst voor scheiding of verlaten, negatief zelfbeeld, concentratieproblemen, agressief gedrag, depressief of eisend gedrag, nachtmerries). Het is belangrijk om het verdriet en de boosheid van het kind te erkennen: zo help je deze gevoelens te benoemen.

Soms komt dit proces pas jaren na de adoptie op de voorgrond. Kinderen moeten zich soms eerst helemaal veilig voelen, vooraleer ze hun verdriet of rouw kunnen uiten. Daarnaast worden kinderen die op jonge leeftijd geadopteerd zijn, zich bewust van wat adoptie inhoudt eens ze de basisschoolleeftijd bereiken. Ze begrijpen dat ze door hun adoptie ook mensen verloren hebben. Dit kan zich uiten in verdriet.

Als het kind iemand mist, kan het helpen om foto's en videobeelden te bekijken. Kinderen verwerken hun verdriet vaak doorheen hun spel. Een kind dat moeilijk gevoelens kan verwoorden of minder taalvaardig is, kan rouw en verlies soms verwerken door middel van het maken van tekeningen. Wanneer je deze tekeningen ophangt, creëer je openheid om het verdriet bespreekbaar te maken.

Tekenhoekje.

Hier kan jouw kind een tekening maken.

Zindelijkheid

Wanneer je het best met zindelijkheids-training start, is afhankelijk van de ontwikkelingsleeftijd van je kind. Veel kinderen zijn rond 2,5 jaar klaar om zindelijk te worden. Toch is dit niet de regel. Je kind moet een aantal dingen zelf kunnen voor je met zindelijkheids-training start:

- ☺ Het moet op verzoek kunnen gaan zitten en weer opstaan.
- ☺ Het moet het verband zien tussen potje of toilet en plassen.
- ☺ Het moet kunnen voelen dat het moet plassen.
- ☺ Het moet genoeg taalbegrip hebben om te weten wat het betekent om 'pipi' op het potje te doen.

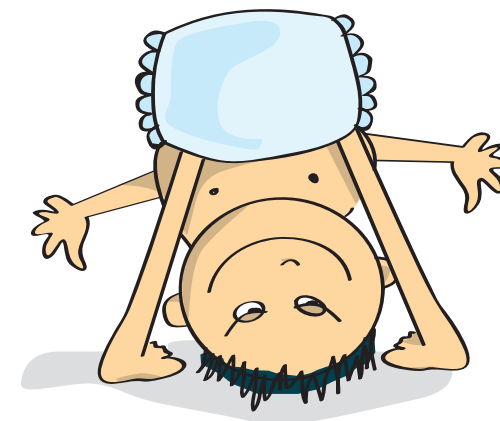
De meeste kinderen geven zelf aan wanneer ze klaar zijn om getraind te worden. Ze komen naar je toe en zeggen dat ze moeten plassen. Of ze vragen om op het potje te gaan zitten omdat ze dit gezien hebben bij andere kinderen. Tussen 1,5 en 2 jaar kan je al een potje aanschaffen. Zet het in het toilet of in de badkamer. Als je kind er interesse voor toont, kan je het er af en toe eens opzetten, maar dwing het niet.

Tips tijdens de training:

- ☺ Zet je kind op vaste momenten een paar keer per dag op het potje. Pas hierbij op dat je het kind niet elk uur op het potje zet.
- ☺ Geef je kind rustig de tijd om te plassen.
- ☺ Beloon je kind voor het feit dat het op het toilet gaat, of er aanstalten toe maakt. Beloon het best door een complimentje te geven.
- ☺ Als het kind een ongelukje heeft gehad, verschoon het dan gewoon zonder er veel drama rond te maken.
- ☺ Als je kind na een aantal weken nog niet droog is, doe je het een tijdje opnieuw een luier aan. Het is mogelijk dat het kind er nog niet klaar voor is. Het heeft geen zin om de training maanden vol te houden. Begin de training na een tijdje gewoon opnieuw.

Vooraleer een kind 's nachts droog is, moet het dat overdag al zijn en moet de luier 's nachts enkele uren (minimum 3) droog zijn. Bedplassen komt vaak voor bij kinderen onder de 5 jaar. Als een kind ouder dan 7 jaar vaak bedplast, kan je je huisdokter contacteren.

Door de stress en de spanningen die met de adoptie gepaard gaan, is het mogelijk dat kinderen die aanvankelijk droog waren na een tijd weer in hun broek of bed beginnen te plassen. Wees hier zeker niet boos om, maar start de zindelijkheidstraining later opnieuw.



Scheidingsangst

Adoptiekinderen hebben vaak al enkele ingrijpende scheidingen en verlieservaringen achter de rug. Ze komen bij hun adoptieouders en zijn bang om ook hen kwijt te geraken. Op die manier ontstaat scheidingsangst. Als ouders kunnen jullie deze scheidingsangst opvangen door het kind op voorhand uit te leggen wat er zal gebeuren. Met kiekeboe- en verstopspelletjes leert een kind dat een persoon of een voorwerp er nog is, ook al is het even niet meer zichtbaar. Dergelijke spelletjes kunnen een kind met scheidingsangst meer vertrouwen geven. Scheidingsangst verdwijnt pas als het kind geleerd heeft dat de adoptieouders er altijd voor hem of haar zullen zijn. Je kan dit dus slechts in de hand werken door er daadwerkelijk ook steeds voor je kind te 'zijn'. Dit betekent echter niet dat je steeds fysiek in de buurt van het kind moet zijn of dat je elk moment van de dag klaar moet staan om de wensen van je kind te vervullen.

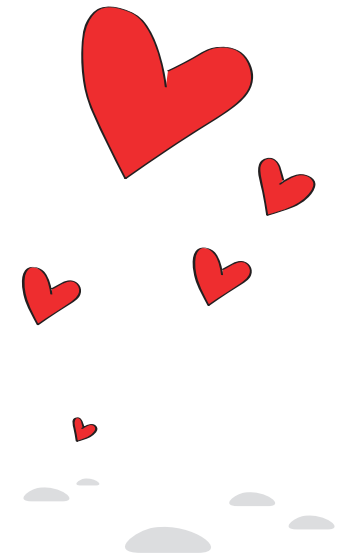
Als je een vertrouwd voorwerp met je kind meegeeft, kan dit de scheiding vergemakkelijken. Denk bijvoorbeeld aan een knuffel, een dekentje, een T-shirt dat de geur van mama of papa heeft. Het kind kan zich hierdoor gerustgesteld voelen. Verzeker het kind dat je terugkomt en doe het ook echt zoals je beloofd hebt. Glip nooit gewoon weg: kondig je vertrek aan het kind aan.

Misschien zal je kind zich aanvankelijk aan slechts één ouder hechten. Scheidingen tussen het kind en deze persoon kunnen dan voor het kind heel moeilijk zijn. Bouw ze zo geleidelijk mogelijk op.

Klampen

Bij scheidingsangst hoort het klampen. Kinderen die dit doen, voelen zich angstig en onveilig. Ze klampen zich bijgevolg letterlijk vast aan een vertrouwd persoon. Deze kinderen kunnen heel moeilijk tegen veranderingen, raken snel van slag en zijn moeilijk te troosten. Neem een kind met klampgedrag zo lang mogelijk met je mee. Baby's en kleine kinderen kunnen in een draagzak of -doek. Geleidelijk aan zal het kind meer afstand van je leren nemen.

Voor sommige ouders is dit klampgedrag soms erg beklemmend. Laat het voor jezelf niet te ver komen en zoek tijdig naar een oplossing als het je even te veel wordt.



Woedebuien

Op de leeftijd van ongeveer 2 à 3 jaar wil een kind alles zelf doen en wil het laten zien wat het kan. Hierbij ervaart het kind heel vaak remmingen en belemmeringen. De zin hiervan is voor het kind op die leeftijd nog niet duidelijk. Bijgevolg zal het boos reageren door te schreeuwen, te slaan, te stampen, te vernielen, te schelden of koppig te zijn. Deze periode maakt elk kind doorheen zijn ontwikkeling in meerdere of mindere mate door.

Hoe pak je een woedebui het beste aan?

- ☺ Tijdens een woedebui is het kind niet goed bereikbaar. Troosten of boos zijn heeft geen invloed. Laat het kind eventjes uitrazen.
- ☺ Reageer niet door zelf ook boos te worden. Op die manier leer je de kinderen namelijk dat boos worden een gepaste manier is om te reageren.
- ☺ Negeer de woedebui indien mogelijk.
- ☺ Zonder het kind af tot het gekalmeerd is als negeren niet lukt. Eventueel kan je bij het kind blijven zonder er aandacht aan te schenken.
- ☺ Maak onmiddellijk na de woedebui de regel duidelijk of motiveer waarom je het kind iets verbiedt. Wees hierin beknopt, maar duidelijk. Wees consequent. Geef niet toe na een woedebui, want anders leer je het kind dat een driftbui of woedebui een manier is om zijn zin te krijgen.
- ☺ Keur het gedrag van het kind af, maar niet het kind. Blijf zelf rustig en probeer begrip te hebben voor de boosheid van je kind en de reden van die boosheid. Benoem dit ook.

Sommige adoptiekinderen hebben heel vaak woedebuien in de periode vlak na hun aankomst. Deze ontstaan telkens het kind zijn zin niet krijgt.

De oorzaken zijn verschillend:

- ☺ Het kind is de taal nog niet voldoende machtig en begrijpt niet waarom iets niet mag. Het gaat om een communicatieprobleem.
- ☺ Het kind heeft een voorgeschiedenis waarin het nagenoeg alles zelf heeft beslist. Logischerwijze is het voor deze kinderen aanvankelijk moeilijk om volgens welbepaalde regels te functioneren.
- ☺ Ook het temperament en karakter van het kind spelen hierbij een rol.

Vaak ligt een wisselwerking van verschillende factoren aan de basis van een woedebui.



Zorgen

Voor meer informatie over de zorg voor een jong kind, verwijzen we graag naar de vele gespecialiseerde informatie die door Kind en Gezin wordt verspreid (gericht op kinderen tussen 0 en 3 jaar). Je kan hiervoor de website www.kindengezin.be consulteren. Daarnaast bestaan er een aantal informatieve en toegankelijke brochures:

📖 Het ABC van baby tot kleuter

Deze brochure geeft een antwoord op alle vragen rond voeding, gezondheid, veiligheid, opvoeding, verzorging, zindelijkheid, vrije tijd, vakantie, spel, speelgoed, kinderopvang enzovoort.

📖 Aan tafel! Alles over eten en leren eten

Vanaf welke leeftijd mag een baby vaste voeding krijgen? Begin je met fruitpap of met groentepap? Vanaf welke leeftijd mag een baby vlees, vis of eieren eten? De brochure bevat praktische tips en eenvoudige en gezonde recepten.

📖 Baby- en peuteruitzet

📖 Wegwijs in kinderopvang

📖 Flesvoeding

Welke soorten flesvoeding bestaan er? Hoe geef je flesvoeding? Hoe moet je flesjes klaarmaken?

📖 Als troosten niet helpt...

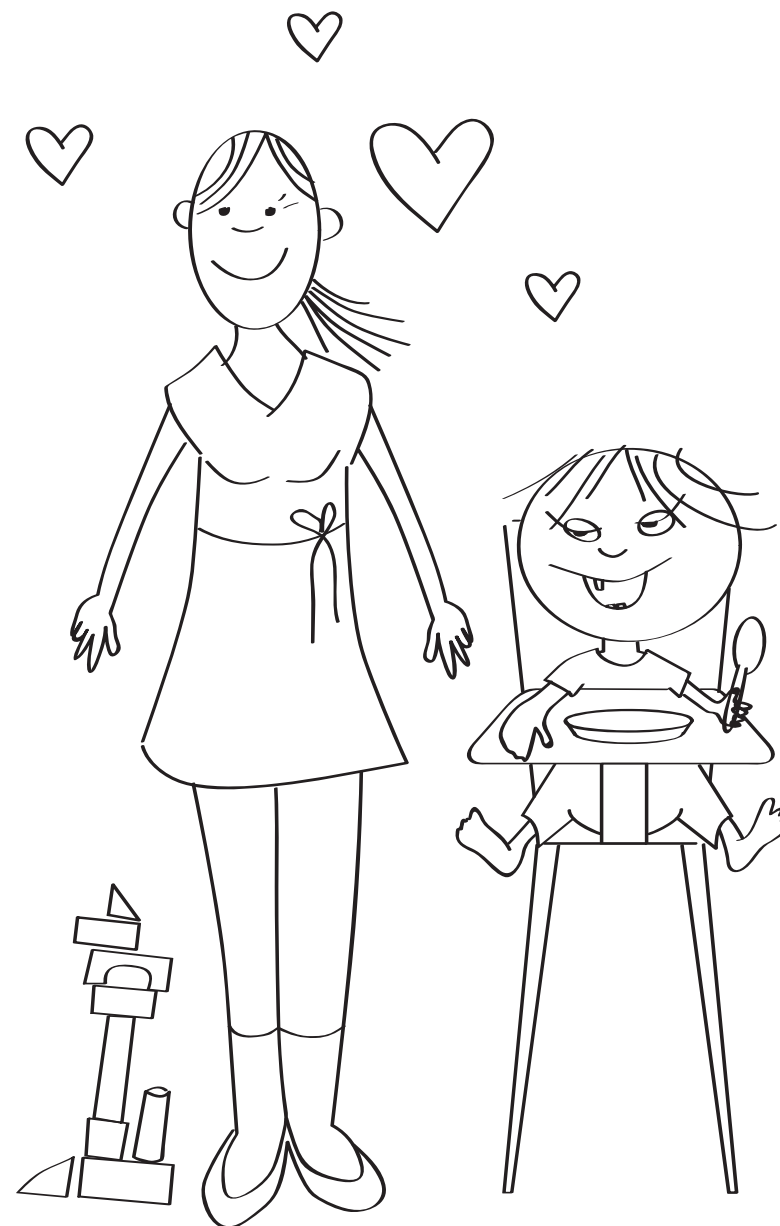
Deze brochure bevat alle info over huilen en huilbaby's.

Bovendien kan je altijd een huisbezoek van de regioverpleegkundige van Kind en Gezin aanvragen. Tijdens een huisbezoek kan je al je vragen over voeding, verzorging, pedagogische aspecten en de ontwikkeling van je kind stellen. Neem hiervoor contact op met het regiohuis van Kind en Gezin in je buurt, of vraag je adoptiedienst om aan Kind en Gezin door te geven dat je na aankomst van je kind (jonger dan 3 jaar) graag bezoek wenst te ontvangen.

Je kunt ook bezoek brengen aan het consultatiebureau in je buurt voor vaccinaties, het wegen en het meten van je kind. Je moet hiervoor een afspraak maken.

Kleurhoekje.

Laat jouw kind de tekening inkleuren en doe mee!





2

Inderdaad, geadopteerd!

Bezoek	32
Broers en zussen in het geboorteland	34
Andere kinderen in het gezin	34
Openheid in adoptie	35
Loyaliteit	36
Reacties van de omgeving	36
Huisdieren	37

Bezoek

Familieleden en vrienden van adoptieouders leven vaak sterk mee in de periode die aan de overhandiging van een kind voorafgaat. Ze willen zo snel mogelijk kennis maken met je adoptiekind en staan je op te wachten bij aankomst in de luchthaven. Voor adoptieouders is het leuk om in zo'n emotionele periode door zoveel mensen gesteund te worden. Maar vergeet niet dat het voor het adoptiekind heel erg overdonderend en verwarrend is om bij aankomst geconfronteerd te worden met een heleboel mensen die je allemaal willen bekijken, bewonderen en kennis maken. Een adoptie is voor elk kind een heel ingrijpende en verwarrende periode. Na een korte periode in jullie gezelschap in het land van herkomst, komt het plots ergens terecht waar alles anders is. Een massale verwelkoming op de luchthaven (na een soms lange en vermoeiende reis) is dan ook overdonderend.

In de beginperiode moet je kind het nieuwe gezin en het gezinsleven leren kennen. Rust, regelmaat en voorspelbaarheid kunnen bijdragen tot een soort veiligheidsgevoel. Het kind zal zich geleidelijk aan op zijn gemak beginnen voelen in de nieuwe thuis. Het is logisch dat er bezoek komt, maar laat dat bezoek je kind in eerste instantie zo weinig mogelijk oppakken. Zorg ervoor dat de verzorging en het voeden steeds door jullie, de ouders,

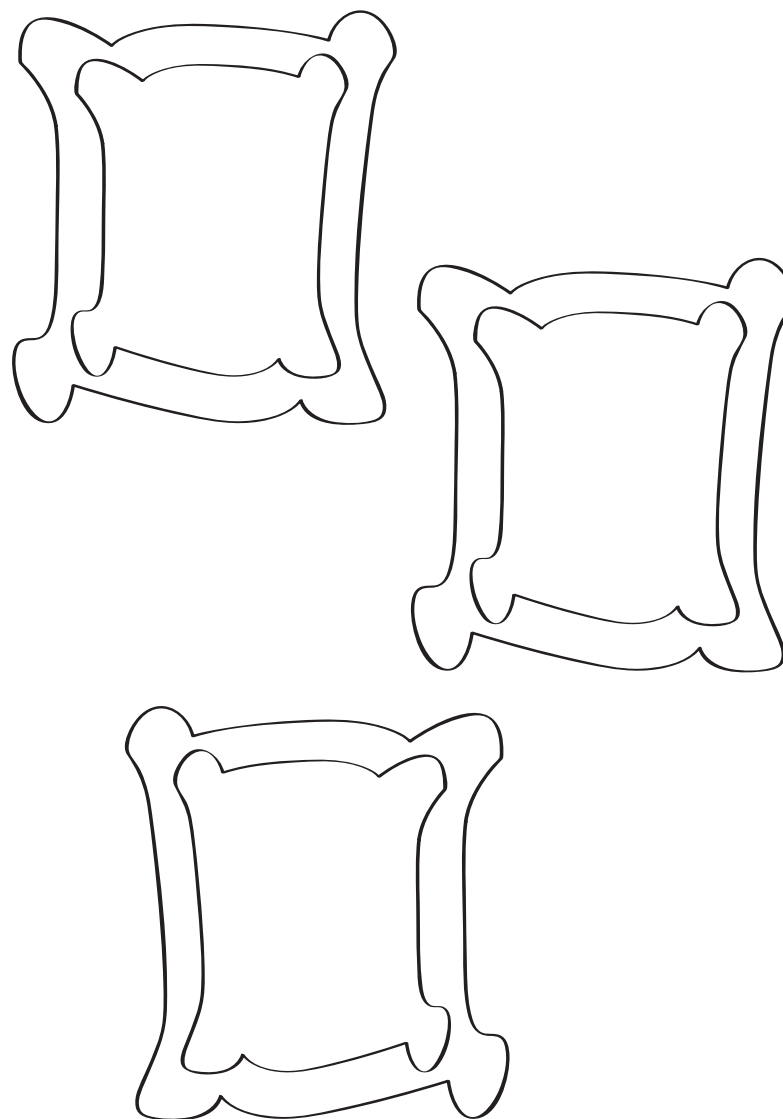
gebeurt. Zo leert je kind jullie (her)kennen en leert het een onderscheid tussen de ouders en anderen te maken. Dit is heel belangrijk voor de hechting en de emotionele ontwikkeling. Hou deze aanpak niet té krampachtig en té lang vol. Kinderen kunnen wel degelijk een gehechtingsrelatie aangaan met een aantal mensen: ouders, grootouders, onthaalmoeder, oppas. Ze moeten hiertoe zeker de kans en de tijd krijgen.

Tips:

- 🕒 Probeer voldoende rust, regelmaat en voorspelbaarheid in het leven van je kind in te bouwen.
- 🕒 Laat je kind tijdens de eerste periode zo weinig mogelijk oppakken door bezoek.
- 🕒 Neem tijdens de eerste periode zo veel mogelijk zelf de verzorging en het voeden van je kind op.
- 🕒 Hou zelf de controle over het aantal bezoeken en de duur van de bezoeken.

Tekenhoekje.

Laat je kind een aantal familieleden tekenen.



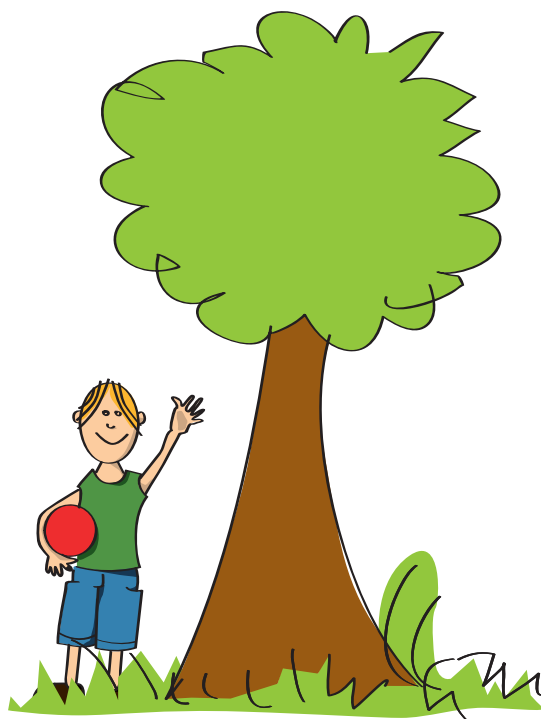
Broers en zussen in het geboorteland

Als kinderen gescheiden worden, vertel hen dan waarom. Schrijf de informatie die je hebt over de siblings (verwanten) in hun levensverhaal. Help het kind ook rouwen.

Als een sibling niet bezocht kan worden, kan je het kind iets symbolisch laten doen om de broer of zus te herinneren of herdenken. Je kan bijvoorbeeld een boom of een plant zaaien, of deze broer of zus symbolisch een plekje in huis geven door een foto of een tekening.

Andere kinderen in het gezin

Ook voor de andere kinderen die misschien al in het gezin aanwezig zijn, is de adoptie van een broertje of zusje een ingrijpende gebeurtenis. Soms volgen er jaloezische reacties, uit angst om de liefde van de ouders te verliezen.



Wat kan je doen om dit te voorkomen?

- ☺ Bereid andere kinderen in het gezin zo goed mogelijk voor op de komst van een adoptiekind.
- ☺ Kondig de komst van het adoptiekind op voorhand aan, door bijvoorbeeld de slaapkamer in te richten.
- ☺ Reserveer voor ieder kind dagelijks een individueel moment. Dit kan bv. als ze op verschillende tijdstippen gaan slapen.
- ☺ Betrek het oudste kind bij de verzorging van het jongere adoptiekind. Hou ook contact met het oudste kind en benoem tijdens de verzorging wat je doet.
- ☺ Vertel eerlijk en oprecht dat enkele dingen gaan veranderen na de komst van het adoptiekind. Als het om een baby gaat, kan je vertellen dat de al aanwezige kinderen in het gezin, die zorgen als baby ook nodig hadden. Dit kan een aangrijpingspunt zijn om wat te vertellen over de babytijd van de andere kinderen.

Adoptiekinderen zijn ook vaak gewoon aan een 'survival of the fittest'. Ze hebben door hun verblijf in een weeshuis geleerd dat wie het hardst roept en zich het meest laat gelden, de meeste aandacht en eten krijgt. Het gevaar bestaat dat kinderen die dergelijk gedrag ontwikkeld hebben, de andere kinderen in het gezin onder de voet lopen.

Openheid in adoptie

Probeer vanaf het begin open en ongedwongen over adoptie te praten. Vertel dat het kind uit een ander land komt en op een bijzondere manier in het gezin is terechtgekomen. Natuurlijk blijft adoptie een complex concept: het zal een hele tijd duren voor het kind er de volle draagwijdte van begrijpt. Het adoptieverhaal groeit daarom met de leeftijd en is aangepast aan het niveau van het kind.

Als je over de biologische familie in het land van herkomst wil praten, zijn er verschillende manieren mogelijk. Boekjes kunnen helpen om over adoptie te spreken. Aankomstbeelden of foto's van het land van herkomst vormen een directe aanleiding tot gesprek. Probeer het kind ook te helpen om met anderen over adoptie te praten. Misschien kan er een fotoboek mee naar school, misschien kun je samen naar de gepaste woorden zoeken.

Loyaliteit

Kinderen hebben van hun geboorte-ouders het leven gekregen en hebben soms nog een tijdje bij hen gewoond. Daarom blijven ze een leven lang met hen verbonden via onzichtbare draden van loyaliteit.

Door de liefde en goede zorgen van de adoptieouders; groeit er ook tussen hen en de adoptiekinderen een intense band. Het kind voelt zich door de adoptie dubbel verbonden. Adoptieouders en biologische ouders zijn dus onlosmakelijk met elkaar gelieerd door het adoptiekind. Dit is de adoptiedriehoek. Probeer met respect over de biologische ouders te praten en laat het kind hen graag zien. Een loyaliteitsconflict waarbij het kind moet kiezen tussen beide ouderparen, heeft weinig voordelen.

Reacties van de omgeving

Vragen over de adoptie zullen er komen. Dit is onvermijdelijk. Het beste is om je hierop voor te bereiden. Je kan voor jezelf duidelijk afbakenen op welke vragen je antwoordt en welke vragen tot de privacy van je kind en het gezin behoren.

Ook het adoptiekind zal van andere kinderen vragen krijgen. Kinderen zijn rechtuit en stellen veel vragen. Praat met je kind over manieren waarop het met die vragen kan omgaan. Je kan ook iets over adoptie vertellen in de klas van je kind of je kan vragen dat de leerkracht het onderwerp adoptie in de klas ter sprake brengt. Boeken voor kinderen over adoptie kunnen hierbij helpen.



Huisdieren

In verschillende culturen wordt op een andere manier met huisdieren omgegaan. Binnen sommige culturen bestaan huisdieren enkel om de wacht te houden of het gezin van melk, vlees en meststoffen te voorzien. Vaak is er geen sprake van liefde voor het dier en gaat het om een louter functionele band. Ook binnen eenzelfde land kan door verschillende volkeren op een andere manier met (huis)dieren worden omgegaan. Probeer uit te zoeken op welke manier met (huis)dieren wordt omgegaan in de streek van herkomst van je kind.

Als je het kind gaat ophalen, kan je een fotoboekje meenemen waarin onder meer foto's van je huisdier staan. Door die foto's geregeld te tonen, maak je je kind vertrouwd met het dier. Laat het kind en het huisdier nooit alleen samen. Dieren kunnen onvoorspelbaar reageren, al dan niet ten gevolge van handelingen van het kind. Ze blijven onbetrouwbaar.





3

Gehechtheid

Gehechtheid	40
Verschillende vormen	41
Ontwikkeling	42
Geweten	45
Zelfbeeld	45
Eén van beide ouders	45

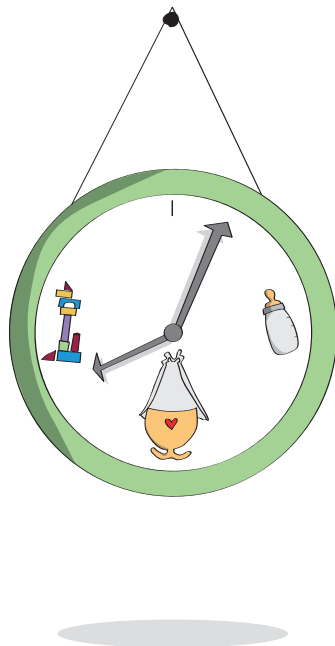
Gehechtheid

Kinderen huilen om hun moeder, hun vader of een andere opvoeder te alarmeren, en lachen om hen te charmeren. Zo'n hechtingsgedrag laat de meeste volwassenen niet onberoerd: ze geven zorg en aandacht aan het kind en troosten het wanneer dat nodig is. Dit zorgt ervoor dat kinderen zich hechten aan hun ouders of hun opvoeders. Gehechtheid aan een ouder of een andere opvoeder is zó belangrijk voor het overleven, dat alle kinderen gehecht raken, welke vorm die hechting ook aanneemt.

In de ontwikkeling van de hechting zijn de sensitiviteit en de responsiviteit van de opvoeder heel belangrijk. Sensitief reageren betekent: signalen van je kind opvangen. Responsief zijn betekent dat je tijdig en adequaat op de signalen reageert. De manier waarop ouders zelf contact maken met hun kind en op de signalen van hun kind reageren, kleurt de kwaliteit van de hechting sterk.

Het voeden van je kind, ernaar glimlachen, geluidjes maken, je kind oppakken en wiegen, helpen en troosten, babbelen en praten, samen spelen en lachen, belangstelling tonen voor waar het kind mee bezig is: het zijn stuk voor stuk manieren waarop je je kind kan laten voelen dat je er bent voor hem. Door deze aandacht breng je de hechting op gang en laat je ze groeien.

Het is eveneens belangrijk om objectief naar je kind te kunnen kijken, zonder een gekleurde bril van verwachtingen en wensen. Zo kun je kijken en zien wat je kind doet, voelt, wil en denkt. Indien je dit in het bijzijn van je kind benoemt en interesse voor hem toont, dan krijgt je kind het gevoel dat het er mag zijn. Op die manier kan het kind een identiteit ontwikkelen. Ook dit is belangrijk in de ontwikkeling van hechting.



Verschillende vormen

Veilige hechting ontstaat doordat de ouder of opvoeder adequaat reageert op de behoefte die door het kind kenbaar wordt gemaakt. Het kind ervaart bijgevolg dat het de ouder kan vertrouwen. Kinderen hechten zich ook aan ouders die niet of onvoldoende op hun behoeftes reageren, of die de nu eens wel en dan weer niet op hun behoefte reageren. Bij deze kinderen zal een onveilige of gedesorganiseerde hechting ontstaan.

Kinderen die het slachtoffer waren van verwaarlozing en/of mishandeling lopen het risico hechtingsproblemen te ontwikkelen. Door de traumatische ervaringen in hun verleden hebben ze misschien het vertrouwen in anderen verloren. Het herstellen van dit vertrouwen kan enkel met veel liefde en geduld. Hiervoor is vaak hulp van professionelen nodig. Anderzijds kan overdreven verwenning ook gedrags- en hechtingsproblemen veroorzaken. Bij verwenning leert het kind niet met grenzen om te gaan of rekening te houden met de ander. Het ziet zichzelf als centrum van alles.

Veel adoptiekinderen hebben echter een andere achtergrond. Ze zijn enkele jaren in een gezin opgegroeid en kregen daar de nodige aandacht en liefde en structuur. Het kind werd door omstandigheden opgenomen in het weeshuis en ging er naar school, kreeg

de nodige voeding en zorgen. Het werd graag gezien door de opvoeders en had er nog andere speelkameraadjes. Zo'n kind heeft een fundamenteel vertrouwen in de medemens ontwikkeld dankzij de goede zorgen van de biologische ouders of andere opvoeders. De familiale en sociale achtergrond van een kind hebben dus onherroepelijk een invloed op het al dan niet ontwikkelen van hechtingsproblemen. Wat een kind al ervaren heeft in het land van herkomst, is dus belangrijker dan de leeftijd. Een ouder kind zal waarschijnlijk kansen gekregen hebben om een band op te bouwen met een volwassene in de eerste levensjaren. Maar ook temperament, persoonlijkheid en flexibiliteit spelen een rol.

Ontwikkeling

Niet alleen het adoptiekind brengt een rugzak met positieve of negatieve ervaringen mee. Ook de persoonlijkheid van de adoptieouders, hun ervaringen, opvoedingsvaardigheden en verwachtingen hebben een invloed op het hechtingsproces. Sommige adoptieouders voelen zich, vanaf het moment dat ze 'ja' zeggen op het voorstel van hun kind, meteen vader of moeder van dit kind. Voor anderen gebeurt dit pas bij de eerste ontmoeting. Weer anderen zeggen 'het heeft langer geduurd, ik voelde me wel verantwoordelijk, maar niet direct vader of moeder, dat kwam pas geleidelijk.' Voel je niet schuldig als je je kind niet meteen als 'eigen' aanvoelt. Ook ouders van biologisch eigen kinderen voelen zich na de geboorte van hun kind niet altijd meteen vader of moeder. Ze hebben tijd nodig om aan hun ouderschap te wennen. Uitgesproken verwachtingen bij ouders kunnen het hechtingsproces zelfs belemmeren. Als het kind anders reageert dan de ouder verwacht had, kan de ouder zich soms minder gemakkelijk hechten.

De ontwikkeling van gehechtheid is een proces dat na de komst van het kind spontaan kan verlopen, door de aandacht die ouders en kind voor elkaar hebben. Een hechte band kun je bevorderen door voor te lezen op schoot, samen te zingen of spelletjes te spelen, door je kind te dragen of bij je te nemen als het bang of verdrietig is.

Vlak na aankomst van je adoptiekind is basisveiligheid cruciaal. Deze basisveiligheid bied je aan door duidelijke en voorspelbare codes: een vaste dagindeling en een duidelijk ritme. Regelmaat bij eten, drinken en slapen is erg belangrijk. Een voorspelbare dagindeling biedt zekerheid, waardoor het kind kan ontspannen. Als het ontspannen is, zal het meer van persoonlijk contact kunnen genieten.

Tips bij het aanbieden en versterken van basisveiligheid:

- ☺ Via de dagelijkse verzorging van je kind kan je lichamelijk contact en nabijheid opbouwen.
 - ☺ Sommige kinderen houden niet van huidcontact. Ga hier geleidelijk te werk. Dit kan door contact te leggen via een knuffelbeest of tijdens een vluchtig aanraakspelletje. Daarna kan je met het kind dansen, stoeien of het na een bad inwrijven met olie of crème. Ook tijdens het voorlezen kan je het lichamelijk contact geleidelijk aan opbouwen.
 - ☺ Zorg ervoor dat jullie samen plezier hebben en gevoelens delen. Dit versterkt het contact.
 - ☺ Laat je kind merken dat je het waardeert en dat je er blij mee bent. Geef het kind regelmatig complimentjes.
 - ☺ Benoem veel van wat je ziet en doet. Taal is een belangrijk middel om contact te leggen. Pas je taalgebruik aan aan de leeftijd van je kind!
 - ☺ Wees betrouwbaar, duidelijk en voorspelbaar: dit geeft het kind een veilig gevoel. Probeer flexibel te zijn en je aan te passen aan wat je kind nodig heeft.
 - ☺ Sensitief en responsief reageren op de signalen van je kind bevordert het hechtingsgedrag.
- Bij oudere kinderen kun je ook zo basisveiligheid bieden:
- ☺ Het kind de zekerheid bieden dat het bij jou hoort.
 - ☺ In eenvoudige woorden concrete praktische informatie geven over hoe het er in jullie gezin aan toe gaat.
 - ☺ Duidelijk maken dat het oké is om boos, verdrietig of verward te zijn.
 - ☺ Het kind stimuleren om deze gevoelens te uiten zonder anderen of zichzelf pijn te doen of spullen te beschadigen.
 - ☺ Hem de tijd geven om te wennen en te herstellen.

Kinderen die in het land van herkomst aan bepaalde volwassenen gehecht waren, kunnen zich op een veilige manier aan andere zorgfiguren, zoals de adoptieouders, hechten. Dit is zeker zo wanneer adoptieouders sensitief en responsief op hun kind reageren en voldoende basisveiligheid bieden.

Bij sommige kinderen is het hechtingsproces in het land van herkomst minder vlot verlopen. Deze kinderen blijven soms in hun ontwikkeling steken of slaan ontwikkelingsfasen over. Om een veilige hechting met de adoptieouders tot stand te brengen, zullen die samen met het kind de niet of gebrekkig doorlopen ontwikkelingsfasen proberen doorlopen. Geef je kind dus de kans om ontwikkelingsfasen die het misschien oversloeg of maar half doorliep, in te halen. Het kind geeft dit vaak zelf aan door het stellen van gedrag dat niet bij de leeftijd past. Dit laatste wordt ook wel regresseren genoemd: terugkeren naar een eerdere ontwikkelingsfase. Je kind kan op verschillende vlakken regresseren: terug in de broek plassen, spelen met babyspeelgoed, knoeien met eten, opnieuw gewiegd willen worden als een baby, opnieuw gevoed willen worden. Wanneer je dit bij je kind merkt, mag je het volgen in de ontwikkelingsfase waarnaar het terugkeert, ook al is het eigenlijk al ouder. Laat het kind bijvoorbeeld spelen met speelgoed dat voor kleinere kinderen bedoeld is; wieg het

kind als het gewiegd wil worden als een baby. Het kind zal zelf aangeven wanneer het klaar is om naar een volgend ontwikkelingsstadium over te stappen. Dit kan je herkennen in het gedrag van je kind. Let er hierbij op dat je ook rekening blijft houden met het gedrag waarin je kind geen regressie vertoont.

Geweten

Hechting en gewetensontwikkeling gaan samen. Een kind dat zich aan zijn ouders hecht, zal niet alleen hun gedrag imiteren maar ook hun goedkeuring nastreven. Het investeert in datgene waarvan het denkt dat zijn ouders goed of fout vinden en let op hun reactie. Goed- of afkeuring van de geliefde persoon bepalen voor een groot deel het gedrag. Een gebrekkige gewetensontwikkeling kan een signaal zijn van een minder goede hechting.

Zelfbeeld

Er is een verband tussen hechting en zelfbeeld. Een kind dat veilig gehecht is, voelt zich geaccepteerd en de moeite waard. Een kind dat onvoldoende aandacht krijgt, kan denken dat hij geen aandacht waard is. Een kind dat behandeld wordt alsof het in de weg loopt, dat te horen krijgt dat het lastig is, zal geloven dat het lastig is. Een kind dat steeds merkt dat anderen uit zijn leven verdwijnen, kan dit als eigen falen ervaren, geloven dat niemand echt bij hem wil horen.

Eén van beide ouders

Een adoptiekind hecht zich zelden aan beide ouders tegelijk. Het kiest meestal één van de ouders uit om mee te beginnen; vaak is dit de moeder, soms ook de vader. Dit hangt af van wie het meeste tijd met het kind doorbrengt, maar ook met de ervaringen van het kind in het geboorteland.

Voor de ouder die aanvankelijk genegeerd wordt is dit niet gemakkelijk. Maak je niet te snel zorgen, dit komt vaak voor. Meestal heeft het kind wat tijd nodig. Volg gewoon het tempo van het kind en dring je niet aan het kind op.





4

Opvallend gedrag

Opvallend gedrag	48
Vervelend en ongewenst	49
Allemansvriendje	49
Te zelfstandig	50
Te aangepast	50
Seksueel getint gedrag	51

Opvallend gedrag

Een gouden opvoedingsregel is dat je negatief gedrag het beste negeert en vooral aandacht moet besteden aan lief en leuk gedrag. Het is ook belangrijk dat je je adoptiekind laat zien dat je het onvoorwaardelijk accepteert. Je kunt het gedrag van het kind afwijzen, maar wijs nooit het kind zelf af.

Uiteraard heeft deze 'visie' grenzen en is het niet mogelijk om in alle situaties het negatieve gedrag van een kind te negeren. In wat volgt gaan we dieper in op opvallende gedragingen bij sommige adoptiekinderen. We proberen het gedrag te verklaren en reiken enkele tips aan om ermee om te gaan.

Vervelend en ongewenst

Dit zijn kinderen die eten stelen, spullen van anderen wegnemen of hard schreeuwen en vechten. Deze kinderen hebben waarschijnlijk geleefd in een situatie waarin ze echt moesten vechten om te overleven en waarin het recht van de sterkste gold. Ze moesten voedsel hamsteren om de dag erna zeker eten te hebben. Misschien moesten ze wel schreeuwen en roepen voor iemand naar hen luisterde. Of ze hadden concurrenten die ze moesten wegduwen om zelf te kunnen overleven. Dit gedrag verdwijnt zodra een kind merkt dat het geen effect meer heeft.

Allemandsvriendje

Deze kinderen leggen vlot contact met anderen, ze zijn niet verlegen, terughoudend of selectief. Ze genieten van alle aandacht die ze kunnen krijgen. Gezinsleden zijn voor hen inwisselbaar en tussen hun ouders en andere volwassenen maken ze geen onderscheid. Voor de emotionele ontwikkeling van het kind is het belangrijk om selectief te leren zijn in relaties. Het kind heeft hierbij hulp nodig: het moet het onderscheid tussen het eigen gezin en andere gezinnen leren maken.

Tips:

Jij als adoptieouder kunt je kind op twee manieren helpen om dit gedrag te overwinnen:

- ⑤ Laat zelf vriendelijk, sociaal en beheerst gedrag zien.
- ⑤ Negeer het ongewenste gedrag en beloon het gewenste gedrag, bijvoorbeeld door een knuffel en een complimentje te geven. Als knuffels en complimentjes niet doeltreffend zijn, kan je een beloningssysteem uitwerken.

Je kan dit stimuleren door:

- ⑤ De contacten van je kind buiten het gezin in de beginperiode te beperken.
- ⑤ Je kind aanvankelijk niet te veel bij anderen over de vloer te laten komen.
- ⑤ Het kind zoveel mogelijk zelf op schoot nemen, knuffelen, verzorgen, voeden en troosten.

Te zelfstandig

Kinderen die overmatig zelfredzaam zijn, zullen geen verdriet of pijn uiten. Ze zijn het niet gewend dat iemand aandacht voor hen heeft wanneer ze verdrietig of blij zijn, of pijn hebben. Deze kinderen moesten voorheen altijd voor zichzelf, en soms ook nog voor anderen, zorgen. Op het eerste gezicht lijken het flinke kinderen en hebben ouders vaak de neiging om hun zelfredzaamheid te belonen en aan te moedigen. Dit gedrag is echter niet eenzijdig positief. Het is belangrijk dat kinderen kind kunnen zijn en dat ze weten dat anderen met hen meeleven. Het ontstaan van een vertrouwensband kan je stimuleren door je kind regelmatig positief te bevestigen en door zekerheid en structuur te bieden. Door positieve emoties zoals blijdschap te delen, leert het kind later dat ook negatieve emoties zoals verdriet geuit kunnen worden. Je kan het uiten van emoties door je kind ook stimuleren door zelf je emoties te laten zien.

Daarnaast kun je je kindje verschillende emoties leren uitdrukken door samen voor de spiegel een boos, blij of verdrietig gezicht te maken. Zo leert het kind hoe het zijn emoties kan uiten. (zie ook het hoofdstuk Taal).

Te aan gepast

Sommige kinderen zijn overmatig aangepast. Ze zijn uitermate beleefd en netjes. Ze ruimen alles netjes op, ze maken hun bed op, ze poetsen zelf hun tanden, ze wassen zich zelfstandig en kleden zich zonder hulp aan, ze worden nooit boos en maken geen ruzie.

Dit is niet het normale gedrag van een kind. Het kind is onecht en doet alsof, het is niet zichzelf. Dit zorgt ervoor dat het kind onvoldoende identiteit zal ontwikkelen, wat in de puberteit tot problemen kan leiden.

De oorzaken zijn divers:

- ☺ Het kind heeft in het land van herkomst in een zeer strikte en strenge omgeving geleefd. Het moest zich aan heel strikte regels houden en bij overtreding stond hem of haar een strenge straf te wachten. Wanneer het kind ziet dat dit aangepast gedrag hier niet hoeft, kan het verminderen of verdwijnen. Sommige kinderen geven een tegenreactie en worden tijdelijk enorm slordig of kunnen zich helemaal niet meer zelfstandig aankleden.
- ☺ Het kind heeft misschien het idee dat het de oorzaak van de afstand met de biologische ouders is. Om te voorkomen dat ze ook door hun

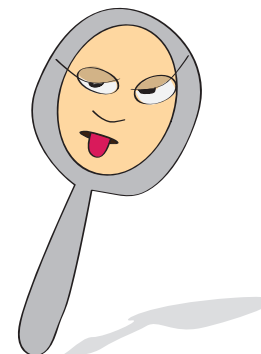
Seksueel getint gedrag

adoptiefamilie in de steek gelaten worden, proberen ze het ideale kind te zijn en stellen dit overmatig aangepast gedrag. Ook hier kan je mee omgaan door leuke dingen met het kind te doen en het vaak te bevestigen. Daarnaast kan je ook proberen de gevoelens en gedachten van het kind te verwoorden. Je kan prattend vertellen wat jullie doen. Het kind zal zo de taal en gesprekken overnemen. Dit proces van 'zich helemaal op zijn gemak voelen' kan lange tijd duren.

- ☺ Het kind heeft in het herkomstland te horen gekregen dat het heel flink moet zijn om te mogen blijven in het weeshuis. Probeer het kind duidelijk te maken dat je er steeds voor het kind zal zijn, om het even in welke situatie, en dat je het kind onvoorwaardelijk graag ziet. Laat het kind zich altijd gewenst en graag gezien voelen.

Alle kinderen hebben interesse voor hun eigen lichaam en dat van anderen. Ze onderzoeken dit onder andere door doktertje te spelen. Dit zijn volkomen normale gedragingen. Sommige kinderen stellen echter gedrag waaruit je kan afleiden dat ze getuige geweest zijn van seksueel gedrag of dat ze zelf eventueel seksueel misbruikt zijn.

Deze kinderen hebben een weerstand tegen lichamelijke nabijheid, weigeren op iemands schoot te zitten of weigeren zich aan- of uit te kleden in de aanwezigheid van hun ouders. Respecteer deze grenzen van het kind. Intiem contact kun je op een andere manier een plaats geven. Sommige kinderen kunnen ook seksueel uitdagend gedrag hebben of overmatig masturberen. Probeer duidelijke grenzen aan te geven zonder te veroordelen.



Welkom in de lagere school!!



5

Oudere kinderen

Meer verleden
School

54
56

Meer verleden



Soms denkt men dat de adoptie van een ouder kind moeilijker is en sneller tot problemen leidt. Uit onderzoek van Juffer en Van IJzendoorn blijkt dat het geslacht, het land van herkomst of de leeftijd bij aankomst geen invloed hebben op de aanwezigheid van gedragsproblemen. Een problematische achtergrond is echter wel een voedingsbodem voor gedragsproblemen. De theorie dat een ouder kind per definitie meer nare ervaringen heeft gehad dan een jonger kind klopt niet. Een kind van 5 jaar kan een stabiele gezinsopvoeding achter de rug hebben, maar door omstandigheden zijn afgestaan. Een te vondeling gelegd kind van 4 maanden daarentegen kan nog geen hechte band met een verzorger opgebouwd hebben.

Bij adoptie van een ouder kind krijg je direct te maken krijgt met een kleuter of een kind van lagere schoolleeftijd. Het kind heeft al een eigen karakter en eigen gewoontes, het heeft misschien geen middagdutje meer nodig en is dus altijd aanwezig. Bovendien zal het kind onmiddellijk op ontdekking gaan en grenzen aftasten. Daarbij moeten jullie onmiddellijk je opvoedingsvaardigheden bovenhalen, terwijl je ook zelf erg moet wennen aan de nieuwe situatie en aan het kind.

Het creëren van een band met een ouder kind zal dus anders verlopen dan

bij een baby. Een baby is afhankelijk van de ouders voor voeding en zorg. Hij moet zich veel sneller overgeven aan de ouders om te kunnen overleven. Een ouder kind doet minder acuut een beroep op zorg en aandacht. Het heeft bovendien meer mogelijkheden om gevoelens van angst, onzekerheid en wantrouwen te uiten. Het is dan ook mogelijk dat deze gedragingen als opzettelijk, uitdagend of aandachtzoekend worden geïnterpreteerd.

Volwassenen negeren in dat geval de onderliggende angst en gevoelens die aan de basis van het gedrag liggen.



Naar school

Het is goed om eerst nog wat tijd te nemen en aan elkaar te wennen alvorens je het kind naar school stuurt. De overgang van het leven in het land van herkomst naar het gezinsleven in België vergt van een kind heel veel energie. Al die grote veranderingen moeten insijpelen voor het kind klaar is om naar school te gaan. Bovendien kan een kind pas beginnen leren wanneer er een hechtingsband met de adoptieouders is.

Als het kind zegt dat het naar school wil, overloop dan even deze vragen:

- ☺ Voelt het kind zich thuis onveilig en wil het vluchten van twee bezorgde ouders die graag een band met het kind willen?
- ☺ Wil het kind met andere kinderen spelen?
- ☺ Wil het echt al leren?

Als je kind al leerplichtig is, kan je met de schooldirectie, de leerkracht van je kind en het CLB overleggen over de manier waarop je kind zal instappen, in welke klas het zal terechtkomen en welke leerstof het zal krijgen. Of je je kind al dan niet een jaartje extra laat kleuteren, moet in overleg schooldirectie en de leerkracht beslist worden. De schoolrijpheid van een kind kan je laten testen, maar na aankomst maakt de taalbarrière dit vaak on-

mogelijk. Het is soms aanbevolen om een kind met een ontwikkelingsachterstand, op een lager niveau te laten starten. Zo krijgt het enerzijds de kans om zich in zijn eigen tempo aan te passen en zijn achterstand in te halen. Op een lager niveau starten kan er anderzijds ook toe leiden dat het zelfvertrouwen van het kind afneemt wanneer leeftijdsgenootjes wel overgaan naar een ander jaar, en hij niet.

Bouw het schoolgaan rustig en geleidelijk op. Het kind zal moeten wennen aan nieuwe gezichten, aan een langere periode zonder de adoptieouders en aan een nieuwe situatie met andere regels en andere structuur. Dit kan het kind een onveilig gevoel geven. Sommige kinderen wennen snel, anderen hebben hier meer tijd voor nodig. Ze zijn hun ouders al eens kwijtgeraakt en kunnen bang zijn dat ook hun adoptieouders zullen verdwijnen. Ga zorgvuldig om met die angsten van je kind. Geef het kind in de boekentas eventueel een voorwerp mee dat naar jou verwijst.

Tekenhoekje.

Laat je kind zijn eerste dag op school tekenen.



6

Gezondheid

Gezondheid	60
Vitamine D	61
Diarree en parasieten	61
Lactose-intolerantie	62
TBC opsporen	63
Het vegetarische buikje	63
Te vroeg puber	64
Vaccinaties	65
Huidinfecties	66
Huid en haar	66

Gezondheid

Het ziektepatroon en de voedingssituatie in herkomstlanden kunnen aanzienlijk verschillen. In sommige landen komen nauwelijks tropische ziekten voor, terwijl in andere landen ziekten voorkomen die de meeste Vlaamse artsen nog nooit in de praktijk gezien hebben. Hieronder geven we een kortschets van een aantal vaak voorkomende ziektebeelden. Probeer kort na aankomst van je adoptiekind een arts te consulteren die gespecialiseerd is in tropische geneeskunde.



Vitamine D

De belangrijkste bron van vitamine D is het zonlicht. Via UV-stralen wordt provitamine D, dat in de huid aanwezig is, omgezet in vitamine D. In ons voedingspakket komt vitamine D niet vaak voor. Het zit hoofdzakelijk in vis en eieren. Een donkere huid beperkt de omzetting van vitamine D via het zonlicht. Kinderen met een donkere huid moeten daarom vaak extra vitamine D krijgen, zeker tijdens periodes met weinig zonlicht, zoals de winter. Een tekort aan vitamine D kan rachitis ('Engelse ziekte') veroorzaken. Dit kan leiden tot een vertraagde groei, spontane breuken, te laat doorkomen van de tanden, verkromming van de ledematen, vertraagd sluiten van de fontanel of groei van O-benen.

Diarree en parasieten

Na aankomst hebben adoptiekinderen vaak last van diarree. Die kan veroorzaakt worden door bacteriën, virussen, darmparasieten, gewijzigde voeding of voedingsallergieën en -intolerantie (zoals lactose-intolerantie). Het is van belang een specialist te raadplegen om de oorzaak van de diarree op te sporen en correct te behandelen.

Lactose-intolerantie

Bijna de helft van de wereldbevolking drinkt weinig melk. Melk bevat lactose of melksuiker: het soort suiker dat in de melk van zoogdieren terug te vinden is. Het enzym lactase, dat zich in de darmwand bevindt, zorgt voor de afbraak van lactose. We worden allemaal geboren met voldoende lactase, maar enkel volkeren die melk consumeren, behouden dit enzym. Andere volkeren verliezen het enzym na de borstvoeding aangezien ze het niet meer nodig hebben. Als deze mensen door omstandigheden toch weer koemelk of lactose houdende producten consumeren, dan krijgen ze onder andere diarree. In de praktijk zijn voornamelijk de Westerse volkeren verbruikers van koemelk.

Meer dan de helft van de mensen met een Afrikaanse of Aziatische achtergrond, consumeert geen koemelk. Daarom kunnen veel adoptiekinderen niet tegen grote hoeveelheden melk of melkproducten zoals wij ze verbruiken. De melksuiker of lactose gaat gisten in hun darmen en veroorzaakt periodiek buikpijn, winderigheid of diarree.

Wereldwijd is ongeveer 70 % van de bevolking lactose-intolerant. Mensen die lactose-intolerant zijn, kunnen een beperkte hoeveelheid lactose verdragen. Hoeveel precies verschilt van persoon tot persoon. Mensen die allergisch zijn aan lactose, reageren op

eiwitten uit koemelk. Dit komt vooral bij zuigelingen voor en verdwijnt vaak met het ouder worden.

Lactose-intolerantie kan enkel behandeld worden door de hoeveelheid lactose in de voeding te beperken. Melk in de voeding kun je vervangen door yoghurt, kaas, karnemelk en sojamelk. Yoghurt en kaas kunnen wel gebruikt worden omdat de lactose in die producten voor het grootste deel vergist is. In karnemelk is de lactose voor het grootste deel omgezet in melkzuur. Sojamelk bevat geen lactose. Melk en producten op basis van melk (pudding, bechamelsaus, roomijs, room) kun je beter van het menu schrappen.

Melkproducten zijn de belangrijkste bron van calcium. Als je alle melkproducten schrapt, bevat de voeding te weinig calcium. Personen met een lactose-intolerantie die alle melkproducten mijden, lopen meer kans om osteoporose (botontkalking) te ontwikkelen. Indien de melk in hun voeding vervangen wordt door yoghurt, karnemelk of kaas, verdwijnt het verhoogde risico op osteoporose. Kies bij voorkeur ook voor sojaproducten verrijkt met calcium. Als je vermoedt dat je adoptie kind lactose-intolerant is, kun je het best terecht bij een kindergastro-enteroloog.

TBC opsporen

TBC is een ernstige infectieziekte die veelal de longen aantast. Bovendien moet de ziekte in België aangegeven worden. Het is belangrijk dat je bij een vermoeden van TBC deskundig advies zoekt.

Kinderen die in een ziekenhuis worden geboren, zijn na de geboorte vaak ingeënt tegen TBC. Tot de leeftijd van 2 jaar kan de zogenaamde Mantoux-test een positief resultaat geven. Na de leeftijd van 2 jaar kan dit een indicatie voor actieve TBC zijn.

Om na te gaan of een adoptiekind jonger dan 2 TBC heeft, is een radiografie van de longen nodig. Dit helpt sowieso om een onderscheid tussen een preventieve of een genezende behandeling te maken.



Het vegetarische buikje

'Het vegetarische buikje' verwijst naar de opgezette buik van jonge kinderen. Dit gaat gepaard met platte en stinkende stoelgang. Na adoptie krijgen kinderen te maken met een gewijzigd voedingspatroon. In hun land van herkomst krijgen ze vaak lang borstvoeding, gevolgd door hoofdzakelijk vegetarische voeding. Er zijn dus heel weinig dierlijke eiwitten in hun voeding aanwezig. De pancreas is hieraan aangepast. In België krijgen kinderen uitgebreide maaltijden waarin veel dierlijke eiwitten aanwezig zijn. De pancreas is dit niet gewend en de eiwitten vergisten en verrotten in de darmen. Dit zorgt voor de opgezette buik en de platte en stinkende stoelgang.

Het is belangrijk om kinderen vanaf drie jaar geleidelijk aan onze voeding te laten wennen. Begin met vis, gevolgd door gevogelte en tenslotte rood vlees.

Te vroeg puber

Regelmatig komen kinderen vroegtijdig in de puberteit. Op jonge leeftijd duiden kenmerken op die op vroegtijdige puberteit wijzen. Het gaat om humeurschommelingen, borstvorming of andere puberteitskenmerken. Kinderen in de puberteit worden opstandig, willen zelfstandig zijn en krijgen andere interesses. Op andere emotionele en cognitieve vlakken zijn ze nog 'kind'. Het gevolg is een onevenwichtige emotionele en lichamelijke ontwikkeling. Dit leidt vaak tot problemen op sociaal gebied, schaamte, een negatief zelfbeeld en problemen met identiteitsvorming. Men spreekt over een vroegtijdige puberteit als de kenmerken optreden bij meisjes jonger dan 8 jaar en bij jongens jonger dan 10 jaar.

De oorzaken van vroegtijdige puberteit zijn niet duidelijk. Waarschijnlijk spelen betere voedingsomstandigheden en een betere gezondheidsstatus hierin mee. Ook de omstandigheden vóór de geboorte van het kind spelen wellicht een rol. Deze vroegtijdige puberteit komt over de hele wereld ongeveer even vaak voor. Het is eveneens mogelijk dat een schijnpuberteit wordt opgewekt. Het lichaam herkent insecticiden (die in het herkomstland worden gestrooid tegen allerlei insecten, in het bijzonder de malariamug) onterecht als geslachtshormonen en reageert hierop door de vorming van

borsten en de groei van schaamhaar. Een specialist kan deze schijnpuberteit van een echte vroegtijdige puberteit onderscheiden.

Als je borstvorming of puberkeertrekken opmerkt bij je zoon of dochter, is het goed om onmiddellijk een kinderendocrinoloog te raadplegen. Kinderen worden indien nodig behandeld met hormonen. Deze remmen de puberteit af en stimuleren de groei.

Vaccinaties

Het is belangrijk je kind te laten vaccineren. Vaccinaties beschermen het kind tegen infectieziekten en kinderziekten. Die kunnen in bepaalde gevallen blijvende letsels veroorzaken, of een vroegtijdig overlijden. Door een vaccinatie bouwt het lichaam van je kind antistoffen op. Zo heeft je kind veel minder kans om die ziekten te krijgen. Daarnaast zorgen vaccinaties ook voor een 'groepsbescherming' van de bevolking. Hoe beter de bevolking is gevaccineerd, hoe minder gemakkelijk een ziektekiem zich kan voortzetten. Ook personen die niet zijn ingeënt (bijvoorbeeld door een sterk verminderde weerstand), zijn onrechtstreeks beschermd door de hoge vaccinatiegraad van de totale bevolking.

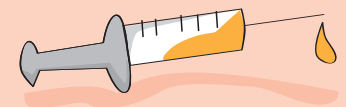
Bovendien kan een hoge vaccinatiegraad leiden tot uitroeiing van ziekten. De pokken zijn er een bewijs van. Polio is sinds 2002 verdwenen in Europa. Men verwacht dat dat ook met mazelen, bof en rodehond zal gebeuren. De vaccinaties beschermen dus niet alleen je eigen kind, maar ook je gezin en je omgeving.

In België is alleen de vaccinatie tegen polio verplicht. Er wordt wel een Vlaams vaccinatieschema vooropgesteld. Dit schema kun je op eenvoudig verzoek bij de arts of Kind en Gezin krijgen. De vaccinaties kan je op elke leeftijd opstarten.

Adoptiekinderen beschikken vaak niet over een vaccinatiekaart of een gezondheidsboekje, waarin de toegedijende vaccinaties vermeld staan. Als je niet zeker bent van de betrouwbaarheid van vaccinatiegegevens of er niet over beschikt, ga je er best van uit dat je kind niet gevaccineerd is. Start de vaccinatie vanaf nul en volg gewoon het Vlaamse basisschema. Dit is ook het advies van de Hoge Gezondheidsraad van België. Als je wel betrouwbare vaccinatiegegevens hebt, vergelijk ze dan met het Vlaamse vaccinatieschema en laat de ontbrekende vaccinaties toedienen.

Waar kan je je kind laten vaccineren?

- 📍 **Op de consultatiebureaus van Kind en Gezin.** Dit kan enkel voor kinderen tot 3 jaar.
- 📍 **Bij de huisarts.**
- 📍 **Bij de kinderarts.**
- 📍 **Bij de schoolarts van het Centrum voor Leerlingenbegeleiding.** Dit kan enkel voor schoolgaande kinderen.



Huidinfecties

Huidinfecties komen bij adoptiekinden regelmatig voor. Vaak is het een combinatie van verschillende huidproblemen: schimmel, schurft en eczeem. Schurft is een besmetting door mijten onder de bovenlaag van de huid. Een vrouwelijke mijt legt eitjes en op die manier verspreidt het schurft zich. De mijten treden binnen op de plaatsen waar de huid warm en vochtig is: in huidplooiën en onder de oksels. Bij baby's en kleine kinderen is dit zelfs 'makkelijker'.

Schurft tussen de benen ontstaat door het gebruik van vuile luiers. Er is een verschil tussen schurft op een blanke en op een zwarte huid. Op een blanke huid legt de mijt haar eitjes op de plaats waar ze zit. Op een zwarte huid legt de mijt de eitjes onder de pigmentlaag van de huid. De behandeling bij een donkere huid is dan ook intensiever.

Contacteer bij een vermoeden van schimmel of schurft een arts met ervaring in de tropische geneeskunde. Het is belangrijk om ook de lakens, knuffels en speelgoed van het kind goed te wassen of te ontsmetten.

Huid en haar

Een donkere huid en kroesharen vragen een andere verzorging dan onze blanke huid en steile haren. Kroesharen zijn zonder aangepaste verzorging vaak moeilijk doorkambaar en ze zijn droog en broos. Ook een donkere huid is vaak heel droog.

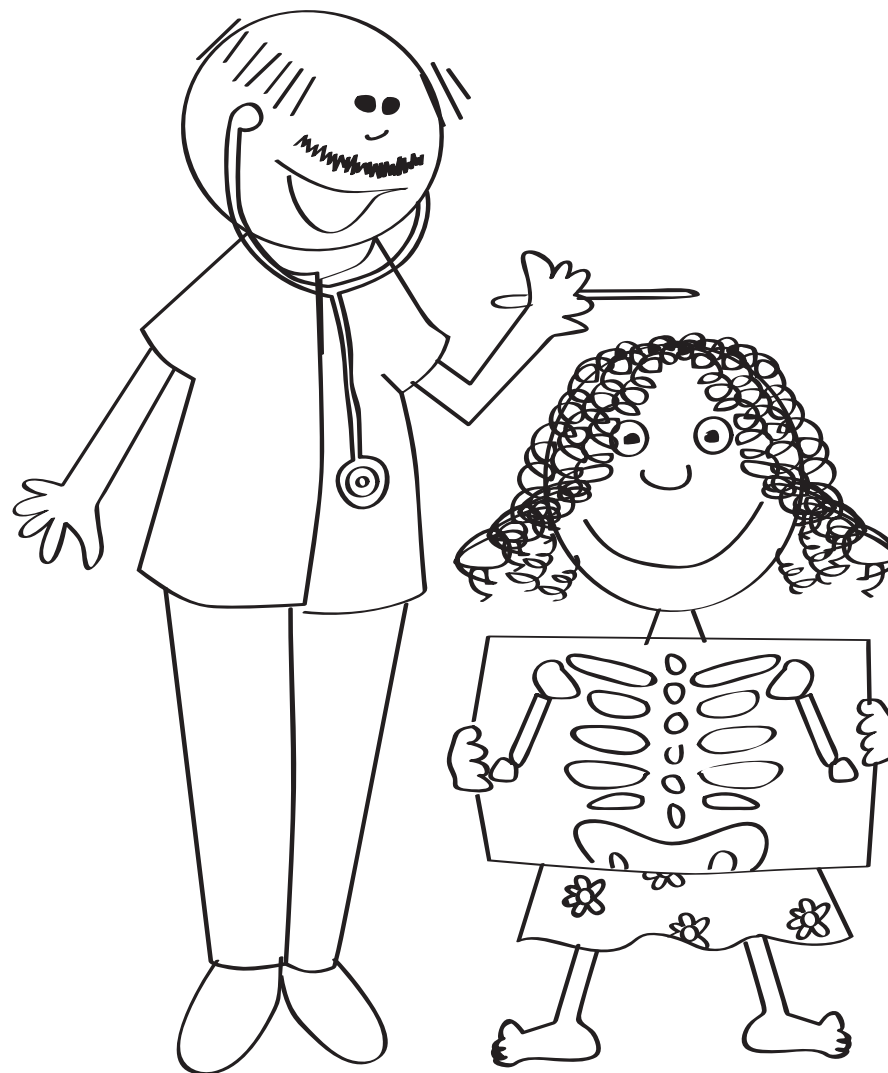
Gebruik na het wassen van de haren een goede conditioner. Deze maakt het haar makkelijk doorkambaar. Na het afdrogen kan je het haar hydrateren met een oil moisturizer (mag dagelijks op droog haar aangebracht worden). Daarnaast bestaan verschillende producten om het haar dagelijks te ontwarren.

Van deze producten bestaat telkens een variant, speciaal voor kroesharen. Deze producten kun je vinden in Afroshops of op het internet.

De donkere huid vraagt een regelmatige hydratatie. Voor deze hydratatie bestaan, naast producten die in warenhuizen of apotheken te koop zijn, specifieke producten voor de donkere huid. Kies een product dat het best bij je kind past – je leert dit door het te gebruiken.

Kleurhoekje.

Kleur deze tekening samen met je kind in!





Nazorg

Met dit nazorgboekje proberen we jullie als ouders een leidraad te bieden na de aankomst van je adoptiekind. Hopelijk zijn de tips en antwoorden bruikbaar. We zijn ervan overtuigd dat jullie als ouders jullie kind het beste kennen en de gedragingen en reacties van het kind het beste kunnen inschatten. Vertrouw dus verder op je gevoel.

Als jullie nog vragen hebben, dan kunnen jullie steeds contact opnemen met de adoptiedienst. Ook het Steunpunt Nazorg Adoptie is er om je te helpen bij mogelijke problemen. Breng

ook een bezoek aan www.adoptiekind.be; je vindt er info over praten en openheid bij adoptie, bedoeld voor de lagere schoolleeftijd.

Dank aan Ann Somers, Inge Demol en de adoptiediensten de Vreugdezaaiers, FIAC en Het Kleine Mirakel voor hun feedback.

Colofon

Auteur:

Fien De Coene, Adoptiedienst Ray of Hope

Met medewerking van

adoptiedienst De Vreugdezaaiers, FIAC, Het Kleine Mirakel en Ray of Hope.

Met de steun van

Steunpunt Nazorg Adoptie

Grafisch ontwerp / illustraties:

Xenia Sickinger, www.daheimdesign.de

Verantwoordelijke uitgever:

Adoptiedienst Ray of Hope

© 2011 Adoptiedienst Ray of Hope, Lokeren
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd of gekopieerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Ray of Hope.



Ray Of Hope vzw

Children's Welfare
Adoption Organization
Knaptrandstraat 25, 9160 Lokeren
Tel. 09 3567579, Fax 09 3675564
ray.of.hope.vzw@telenet.be
www.rayofhope.be

Bronnen

- Bastiaanse – Kuijpers, W., G., J.. Adoptie duurt een leven lang. Kampen: Kok, 1999.
- Bom, P., Huber, M.. Groeiwijzer van nul tot één jaar. Voeding en verzorging. Zeist: Christofoor, 2006.
- Bosmans, W.. Kinderen opvoeden. Zo lukt het beter. Antwerpen: Standaard, 2006.
- Bradley, M., J.. Ja, je tiener is crazy. Een overlevingsstrategie voor ouders. Tiel: Lannoo, 2002.
- Brodzinsky, D., M.. Geadopteerd. Een leven lang op zoek naar jezelf. Amsterdam: Ambo, 1997.
- Broos, D., Van Dun, K. (red.). Hou me (niet) vast. Hulpverlening en hechtingsstoornis. Leuven – Apeldoorn: Garant, 1997.
- De Pauw, A., Hoksbergen, R., A., C., Van Aelst, G. (red.). Interculturele adoptie in de kijker. Evaluatie en toekomst. Leuven – Apeldoorn: Garant, 1998.
- Desodt, S.. Kinderen opvoeden. Een antwoord op de meest gestelde vragen. Tiel: Lannoo, 2000.
- Hoksbergen, R., Walenkamp, H. (red.). Adoptie, een levenslang dilemma. Houten – Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum, 2000.
- Hoksbergen, R., Walenkamp, H.. Kind van andere ouders. Theorie en praktijk van adoptie. Antwerpen – Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, 1991.
- Juffer, F.. Adoptiekinderen. Opvoeding en gehechtheid in het gezin. Amsterdam: Boom, 1997.
- Juffer, F., Bakermans – Kranenburg, M., J., Van Ijzendoorn, M., H. (2005). The importance of parenting in the development of disorganized attachment: evidence from a preventive intervention study in adoptive families. In: Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46 (3), p. 263-274.
- Lambermon, M., W., E.. Appels en peren. Theorieën over gehechtheid en gehechtheid aan theorieën. Uit: Tijdschrift ouderschap en ouderbegeleiding, 3, april 2000, p. 23-34.
- Mönks, F., J., Knoers, A., M., P.. Ontwikkelingspsychologie. Inleiding tot de verschillende deelgebieden. Assen: Van Gorcum, 1999.
- Seynaeve, P. (ed.). Actuele vraagstukken van interlandelijke en inlandse adoptie en van verlatenverklaring. Leuven: Acco, 1995.
- Silverstein, D., N., Livingston Smith, S.. Siblings in adoption and foster care: Traumatic Separation and Honored Connections. Westport: Greenwood Publishing Group, 2009.
- Vaessen, G.. Als hechten moeilijk is. De rode draad uit het verleden. Een professioneel dialooggericht aanbod voor ambulante werkers in de jeugdzorg en ouders. Antwerpen – Apeldoorn: Garant, 2006.
- Van Goethem, C., Schulpen, T.. Follow-up van adoptiekinderen. In: A.M.L. Van Gompel, A., M., L., Denekens, J., P., M. (red). Reizen en ziektes. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2000.
- Van Ijzendoorn, M., H., Juffer, F. (2006). The Emanuel Miller Memorial Lecture 2006: Adoption as intervention. Meta-analytic evidence for massive catch-up and plasticity in physical, socio-emotional and cognitive development. In: Journal of Child Psychology and Psychiatry. 47 (12), p. 1228-1245.
- Van Wijk, P.. Mama manual. Veel plezier van 0 tot 4. Arnhem: Terra Lannoo, 2009.
- Verrier, N.. Afgestaan, begrip voor het geadopteerde kind. Soesterberg: Uitgeverij Aspekt, 2007.
- Website Kind en Gezin. www.kindengezin.be.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Post van der Molen, D., Sibbing-Willems, L.. Adoptie: het eerste jaar na aankomst. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2001.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. van Olst, M., Post van der Molen, D.. Special needs. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2007.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Kobussen, R., Sibbing-Willems, L.. Adoptie en hechting als proces. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2008.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Veenstra, I., Dirven, E.. Oudere kinderen. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2007.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Starre, P., Sibbing-Willems, L.. Zelfbeeld en identiteit gekleurd door adoptie. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2001.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Postema-Velders, C., Sibbing-Willems, L.. Boosheid en agressie gekleurd door adoptie. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2002.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Waanders, L., Sibbing-Willems, L.. Op zoek naar je wortels. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2002.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Hoekema, E., Sibbing-Willems, L.. Verlies en rouw door adoptie. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2002.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. van Olst, M., Post van der Molen, D., Visser, S.. Gemengde gezinnen. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2007.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Wolff, A., Sibbing-Willems, L.. Als opgroeien in het adoptiegezin niet lukt. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2002.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Post van der Molen, D., Waller, M., Sibbing-Willems, L.. Adoptiekinderen in de puberteit. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2001.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Post van der Molen, D., Sibbing-Willems, L.. Adoptiekinderen op de basisschool. Informatie voor leerkrachten. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2006.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Post van der Molen, D., Sibbing-Willems, L.. Adoptiekinderen op de basisschool. Informatie voor ouders. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2005.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Dos Santos, L., Sibbing-Willems, L., van Hoorn, K.. Voor de 2e keer adopteren. Informatie voor ouders. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2005.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Van Olst, M., Sibbing-Willems, L.. Adoptie en kinderdagverblijf. Informatie voor groepsleiding. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2005.
- Wegwijzer Adoptie Nazorg. Van Olst, M., Sibbing-Willems, L.. Adoptie en kinderdagverblijf. Informatie voor ouders. Utrecht: Stichting Adoptievoorzieningen, 2004.