

Voorwoord

door Femmie Juffer

Ieder mens staat wel eens stil bij het begin van zijn leven. Er zijn mensen die zeggen dat zij nauwelijks terugdenken aan hun jeugd en hun eerste levensjaren. Toch worden ook zij soms herinnerd aan de start van hun leven als zij bijvoorbeeld een paspoort aanvragen en op formulieren hun geboortegegevens moeten vermelden. Of als er gevraagd wordt naar hun kindertijd, bijvoorbeeld in een interview of gesprek.

Andere mensen zijn regelmatig bezig met het terugdenken aan of praten over hun jeugd. Zij halen levendige herinneringen op die zowel positief als negatief kunnen zijn. Deze herinneringen maken deel uit van hun leven, in elke levensfase. Als zij jong zijn, halen ze deze herinneringen op met hun ouders. En in een volgende levensfase geven zij hun jeugdherinneringen door aan hun kinderen. Zij hebben een levende levensbiografie, een biografie die altijd in beweging is, nooit af is. Door het praten en denken over het eigen leven kan er steeds een andere kijk op het eigen levensverhaal ontstaan. Andere denkbeelden komen naar voren, mildheid kan ontstaan waar eerst boosheid was, inzicht kan de plaats innemen van onbegrip.

Bij adoptiekinderen is er een andere start. Een levensbegin in een ander land, een vaak onbekende geboortefamilie, en dan nog de weg die leidde tot de adoptie: de afstand of het te vondeling gelegd zijn. Om die andere start zullen adoptiekinderen en adoptiegezinnen nooit heen kunnen. Adoptiekinderen weten meestal niet alles en soms zelfs helemaal niets over het begin van hun leven.

En er zijn eigenlijk altijd wel dingen onbekend. Vragen waar niemand antwoord op kan geven ook al zouden de ouders en het kind dat nog zo graag willen. Maar adoptiekinderen kunnen wel over hun levensverhaal nadenken en erover praten met hun adoptieouders of met anderen. Door het denken en praten kunnen zij grip krijgen op hun eigen levensverhaal en op het verhaal van hun adoptie.

Bij het lezen van dit boek trof mij de vergelijking tussen de gehechtheidsbiografie en het levensboek als poging om greep te krijgen op wat ik de 'adoptiebiografie' zal noemen. Bij het meten van gehechtheid in de volwassenheid wordt gebruik gemaakt van het Gehechtheidsbiografisch Interview. In dit interview kijken volwassenen terug op hun kindertijd en op de relatie met hun ouders in hun jeugd. Een veilige, autonome volwassene is in staat om op een coherente manier zijn levensverhaal te vertellen, op een sprekende manier, met levendige en geloofwaardige herinneringen.

De veilige gehechtheid stelt hen in staat andere mensen te vertrouwen en ook voldoende zelfvertrouwen te hebben. Zij voelen zich zo gesteund door hun ouders, vrienden en familieleden dat zij zich vrij voelen om hun levensverhaal met hen te delen. Bij het praten over hun leven, hun biografie, kan er steeds een andere kijk op het levensverhaal ontstaan. Omdat het een open onderwerp is, kunnen gevoelens van boosheid of verwarring plaats maken voor acceptatie, vergeving, of inzicht. Onveilig gehechte volwassenen daarentegen weten geen geloofwaardig levensverhaal te vertellen. Zij schieten tekort omdat zij geen herinneringen kunnen opdiepen uit hun geheugen of zij maken hun levensverhaal mooier dan het

was door te idealiseren. Anderen overdrijven en laten merken dat zij nog geen afstand hebben genomen, zij kunnen hun levensverhaal niet zonder boosheid vertellen.

Omdat onveilige volwassenen andere mensen onvoldoende vertrouwen en ook minder zelfvertrouwen hebben, kunnen zij niet op een vruchtbare manier over hun levensverhaal praten. Zij hebben de toegang tot hun herinneringen (onbewust) afgesloten, of zij gaan met herinneringen van vroeger om alsof het gebeurtenissen in het heden zijn, zonder afstand te nemen, zonder er op te kunnen reflecteren.

Adoptieouders kunnen hun adoptiekinderen helpen bij het nadenken en praten over het levensverhaal van de geadopteerde. Een uitstekend hulpmiddel hierbij is het maken van een levensboek. Voor een kind is het praten over een land ver van hier, een onzichtbare geboortemoeder, een onbekend kindertehuis, letterlijk een wereld ver van zijn bed. Een adoptiekind heeft aangrijpingspunten nodig om zich een voorstelling te kunnen maken hoe zijn leven begonnen is. Heeft woorden en beelden nodig om moeilijke begrippen als 'afgestaan-zijn', 'geadopteerd-zijn' en 'geboortemoeder' te gaan bevatten. Een levensboek kan daarbij helpen de adoptie concreet te maken.

Het samen maken van een levensboek heeft nog een voordeel. Door het werken aan een levensboek leert het kind na te denken over zijn herinneringen en over het begin van zijn leven dat hij zich niet zal kunnen herinneren. Hij leert zijn herinneringen en wat hem overkomen is bij de start van zijn leven te delen met anderen. Daarbij kan de kijk op de adoptiebiografie soms veranderen, net zo-

als dat het geval is bij veilig gehechte mensen die praten over hun levensbiografie.

Een levensboek is daarom nooit af. Hoeft ook nooit af te zijn. Als het goed gebruikt wordt, is het een praatboek, een werkboek, een boek met *levende* herinneringen en gebeurtenissen. Ook biedt het levensboek het voordeel dat het kind zelf kan werken aan het levensboek door tekeningen te maken en samen met de ouder na te denken wat er in moet staan. Die actieve houding kan een tegenwicht bieden aan het gevoel dat veel geadopteerden kennen, namelijk dat de adoptie hen is overkomen. Zij hebben niet zelf voor de afstand en adoptie gekozen, dat hebben de volwassenen om hen heen gedaan. Door te werken aan het levensboek kan het adoptiekind ervaren dat het bezig is met de adoptie, dat hij er zelf iets aan kan toevoegen: zijn mening en zijn gevoelens. Tot slot biedt het samen werken aan een levensboek een heel goede kans om de communicatie tussen ouder en kind te versterken, de band te verstevigen. Het adoptiekind kan ervaren dat er naar hem geluisterd wordt en dat zijn persoonlijke levensverhaal de moeite waard is. Dit kan zijn vertrouwen in anderen en het zelfvertrouwen versterken.

In de buitenlandse literatuur over adoptie is het begrip levensboek al sinds jaren ingeburgerd. Toen ik een keer in Amerika was, woonde ik een therapie sessie bij van een adoptiekind dat vóór zijn adoptie al diverse keren verplaatst was: van zijn biologische moeder, naar familie, naar diverse pleeggezinnen en uiteindelijk naar het adoptiegezin. Om deze veranderingen en de tijd die ermee gemoeid was zichtbaar te maken, werkte de therapeut samen met het adoptiekind en de adoptieouders aan een grote rol papier, een soort enorme 'levenscentimeter'. Op

deze centimeter werd uitgemeten hoe lang het kind bij iemand gewoond had, met foto's en tekeningen erbij. Het kind kon de centimeter uitrollen en met zijn armen namenten hoe lang hij ergens gewoond had. Zo kon hij letterlijk meer greep op zijn leven krijgen.

In Nederland ben ik gezinnen tegen gekomen die zelf aan de slag gingen met een levensboek voor hun kind. Het is een verheugende en belangrijke ontwikkeling dat er nu voor het eerst een boek in Nederland verschijnt met een leidraad over dit onderwerp. Karin van Hoorn is er goed in geslaagd om het begrip levensboek te introduceren en tal van tips en suggesties te geven om zelf aan de slag te gaan.

Femmie Juffer
Bijzonder hoogleraar Studie van adoptie
Universiteit Leiden