

## Een digitale huiskamer voor geadopteerden

**“Hier vinden (jong)volwassen geadopteerden herkenning, erkenning en onderlinge steun en tips”.**

Kalinda Jager en Wiwin Veendijk zijn samen met enkele andere collega's begeleiders van de online gespreksgroepen die Fiom aanbiedt voor geadopteerden van 18+. Zowel Interlandelijk geadopteerden als in Nederland geboren geadopteerden kunnen meedoen.

Na aanmelding volgt een individuele intake en wordt er door de begeleiders een zorgvuldige inschatting gemaakt voor de samenstelling van de groep. Het is met nadruk geen therapiegroep, maar een light-versie van ondersteuning d.m.v. lotgenotencontact. Als er sprake is van bv. verslaving of ernstige psychische problemen die het individuele- en groepsproces in de weg staan, is deelname niet mogelijk en wordt er gekeken wat wel een passend hulpaanbod zou kunnen zijn.

Kalinda en Wiwin leggen uit dat diversiteit prima is en de groepsdynamiek vaak juist ten goede komt, maar er moet voor elke deelnemer ook mogelijkheid voor aansluiting en herkenning zijn. “Dat proberen we vooraf een klein beetje op elkaar af te stemmen, zodat niemand helemaal buiten de boot valt. Maar het leuke is juist ook dat een jongvolwassene en een ouder iemand bijvoorbeeld heel veel van elkaar kunnen leren.”

Het zijn acht bijeenkomsten van ruim twee uur die in de avond plaatsvinden. De sessies hebben vaste thema's en deelname is gratis. De begeleiders, waarvan sommigen tevens ervaringsdeskundig zijn, faciliteren de sessies. Ze zorgen voor een veilige sfeer en structuur en bieden werkvormen waarmee deelnemers gericht kunnen uitwisselen en steun en tips van elkaar kunnen krijgen.

Wiwin: “Er wordt in de sessies bijvoorbeeld gebruik gemaakt van Padlets (digitale flap-over), soms worden er kleine groepjes of tweetallen gemaakt, en via de gezamenlijke Signal appgroep kan ook tussen de bijeenkomsten door contact gehouden worden.”

Hoewel de bijeenkomsten dus geen therapie zijn, kan het soms wel intensief zijn, omdat er gevoelige thema's worden besproken. Als iemand tussen de bijeenkomsten in behoefte heeft aan individueel contact met een van de begeleiders kan dat. Kalinda zegt: “Soms nemen wij daar zelf ook initiatief in, bijvoorbeeld als we zien dat het voor iemand even pittig was in de bijeenkomst. We sturen dan een berichtje om te checken hoe het gaat en of we iets kunnen doen”.

Wiwin vult aan: “De deelnemers hebben allemaal hun eigen ervaringen opgedaan als geadopteerde: sommige positief en sommige ook verdrietig en/of traumatisch. Waar we in de gespreksgroepen op inzoomen is: wat heb jij (door schade en schande) geleerd en wat daarvan wil je delen met de groep? Welke krachten heb jij als geadopteerde en kun je inzetten binnen de verschillende adoptiethema's? Juist door met elkaar hierop de focus te leggen zien we groei, waardevolle inzichten en soms ook wel stappen in herstel ontstaan bij de deelnemers.

Na afronding van de serie bijeenkomsten gaan wij als begeleiders uit die appgroep, maar de deelnemers kunnen het wel blijven gebruiken. Deelnemers kunnen na afloop ook individuele coaching bij Fiom aanvragen (maximaal 5 gesprekken), waarin individuele thema's nog eens wat kunnen worden uitgediept, of waarin we kunnen helpen zoeken naar vervolghulp op maat. Soms meldt iemand zich na een poos opnieuw aan voor een andere groep, om in een latere fase nog eens met lotgenoten te kunnen uitwisselen.

De thema's die aan bod komen zijn:

Kennismaking, het eigen verhaal  
Afgestaan zijn / geadopteerd zijn  
Nabijheid, vertrouwen, relaties

Biologische- / geboorteouders

Zoeken naar familie

Adoptieouders

Identiteit

Eigen thema's en afsluiting

[Meer lezen en inschrijven](#)