

E-book

*Geadopteerd,
wat betekent het voor jou?*



*Dit e-book is voor alle geadopteerden die de moed hebben
en enorm veel lef om deze stap te zetten in hun innerlijke
zoektocht.*

Yao Coaching

Verbinding Inspirator | Nazorg Adoptie

MET DANK AAN

Grafische vormgeving:
MeteenT

Afbeeldingen:
Tars Broeders, Alma Mandigers en Yao Coaching

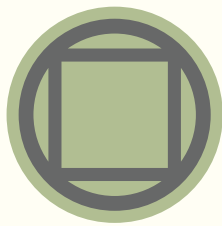
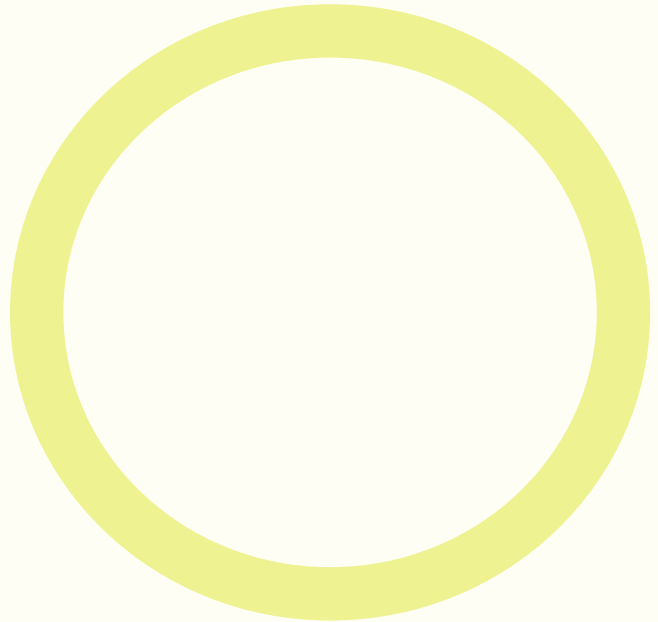
Tekstuele ondersteuning:
Marian de Lange



Copyright © Yao Coaching

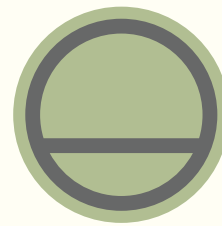
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan. Het delen van de link om het e-book aan te vragen is uiteraard wel toegestaan.

Welkom!



Aarde

Bij dit element gaan we in op jouw verhaal (roots).



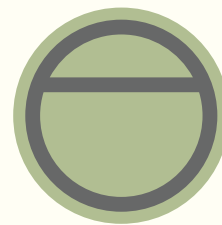
Water

Met de kennis die we hebben verzameld, gaan we kijken wat je hiermee kan doen (verbinding/acceptatie).



Vuur

Bij dit element gaan we in op de dingen waar je op dit moment tegen aanloopt (nature vs. nurture/patronen).



Lucht

Vanuit deze nieuwe inzichten kunnen we nieuwe keuzes gaan maken (groei/innerlijke vrijheid).

Jij bent een echte overlever, dus jij kan dit



Inhoudsopgave

Over Founder Yaomi.....	5
Inleiding.....	7
Stap 1 Aarde - Jouw verhaal.....	8
Stap 2 Vuur - Jouw identiteit.....	12
Stap 3 Water - Jouw behoeftes.....	16
Stap 4 Lucht - Jouw conclusie.....	18
Hoe nu verder.....	18

Over Founder Yaomi

Dat **schrijven helend werkt**, kan ik als geen ander beamen. Graag wil ik je dan ook een verhaal laten lezen die ik heb geschreven in de periode dat ik **zelf** nog bezig was met mijn **zoektocht**.

Een bijzondere zoektocht waarin ik erachter kwam wat **adoptie** voor me betekende en hoe ik mezelf vanuit vrijheid en vol met **liefde** kon (en kan) verbinden met de mensen om me heen.

Het verhaal 'Stuk' heb ik geschreven aan het **begin** van de **relatie** met mijn vriend. Naar mijn idee kun je hier heel mooi in zien wat mijn **verlangens** waren en hoe alles als zand tussen mijn vingers glipte, omdat ik er nog niet klaar voor was, maar ook niet klaar mee was.

Zoals je wellicht gaat zien, ben ik geen schrijver.

Wel heb je denk ik een beeld vanuit waar **Yao Coaching is ontstaan**. Hoe mooi zou het zijn om die warme, fijne en veilig plek te kunnen zijn voor een ander om zichzelf te kunnen ontwikkelen. Ik ben **ontzettend benieuwd** naar **jouw verhaal!**



Liefs Yaomi

Dit wist je nog niet over mij:

- Ik ben ontzettend leergierig.
- Ik kan enorm genieten van gesprekken die echt ergens over gaan.
 - Ik woon antikraak en heb thuis geen tv.
- Ik hou enorm van kamperen en bushcraft waarin je met de natuur leeft.
 - Ik doe al bijna mijn hele leven iets met musical en theater.
- Alle foto's op de website en dit e-book zijn door mij gemaakt of door vrienden van mij gemaakt op mooie en bijzondere momenten in mijn leven.



Stuk

Het podium is donker, het publiek stil. Een zachte koele windvlaag laat de gordijnen wapperen. De maan laat de contouren van de huisje en de bomen in de verte zien. Heel langzaam verschijnt er een kleine witte bundel licht. Een jongeman ligt in het gras met een grasspriet in zijn mond. Zijn benen over elkaar heen geslagen en zijn handen achter zijn hoofd.


Aan de andere kant van het toneel verschijnt een jonge vrouw. Haar lange donkerbruine haren en rode jurk volgen de bewegingen die ze maakt. Ze danst. Sierlijk. Elegant. Intens. De jongeman kijkt haar aan en reikt naar haar. Ze kijkt hem aan en stopt met dansen. Verzonken in elkaars ogen gaan ze tegenover elkaar staan.

Hij doet zijn armen omhoog en begint te dansen. Veel liefelijker dan je van menig man zou verwachten. Ze volgt zijn bewegingen en als één geheel bewegen ze zich op de klanken van de muziek. De cirkels die ze in hun dans langs elkaar heen maken, worden steeds een klein beetje kleiner.

Hoe dichterbij ze komen, hoe meer het landschap wordt verlicht als een zonsopgang. De warme geel met rood gemengd kleuren geven de bomen en het paar prachtige silhouetten. Hij ademt diep in, net nadat haar haren vlak langs zijn gezicht komen. Ze hebben hun handen vlak tegenover elkaar, waarin ze elkaar net niet raken. Plots, vlak voor hun lippen elkaar raken; stopt de muziek, is het licht verdwenen en het stuk voorbij.

Inleiding

Welkom bij dit e-book, voor we aan de slag gaan een aantal belangrijke zaken op een rij. Geadopteerd zijn, is voor iedereen anders. Het **doel** van dit e-book is om **meer inzicht** te krijgen in wat het voor jou betekent. Daarnaast kan de **nieuwe informatie** buiten je comfort zone zijn en ook spannend zijn, dat mag ook spannend zijn. Dat je een overlever bent heb je al bewezen, dus jezelf **bewijzen hoeft je niet te doen**. Jij kan er niets aan doen, maar waar jij naartoe wil, heb je zelf in de hand. Dat betekent niet dat je dit alleen hoeft te doen. Laten we samen deze weg bewandelen. Weet ook dat **niets moet**, als het niet goed voelt is de tijd wellicht nog niet rijp of past het niet bij jou. Wat het is en wat je doet, mag je zelf bepalen.



Voor we echt gaan beginnen een aantal dingen op een rij om er optimaal gebruik van te kunnen maken.

Zorg dat jij je kunt **focussen** (zorg dat je ergens gaat zitten waar je niet gestoord kan worden en alle afleidingen als telefoon en andere mobiele apparaten uit of op stil staan).

Tip: hoe lekker is het om ergens in de natuur te gaan zitten waar niet heel veel mensen komen. De natuur geeft al snel wat meer ruimte in je hoofd.

Zorg wel dat je je kleding hierop aanpast.

Zorg dat je de **tijd** hebt om aan met dit e-book aan de slag te gaan.

Tip: probeer niet alles in één dag te doen, maar doe bijvoorbeeld elke dag één stap waarbij je elke keer op hetzelfde tijdstip één uur vrij maakt.

Al het goede heeft tijd nodig om te groeien.

Print het e-book om zo minimaal te worden afgeleid.

Zorg goed voor je **innerlijke mens**

Tip: gun jezelf iets wat lekker en gezond is als een heerlijke kruidenthee.

Als je loslaat, heb je twee handen vrij



Stap 1 Aarde – Jouw verhaal

Dit element staat in het teken van onze **basis** van waaruit we onze dingen doen. Door onze evolutie waarin het in een groep leven betere kansen gaf om te **overleven**, hebben we nog altijd van nature behoefte aan **affiliatie** (opzoeken gezelschap van anderen). Deze behoefte is op momenten van **stress** extra sterk. Ook hebben we op dat moment behoefte aan informatie. Wanneer een kind wordt gescheiden van zijn ouders geeft dit veel stress en je kan je voorstellen dat dit een traumatische ervaring kan zijn als er juist op dat moment geen gehoor gegeven wordt aan de behoefte aan verbinding en de situatie vaak nog niet kan begrijpen.

Op **jonge leeftijd** leggen we veel **nieuwe verbindingen** aan in onze hersenen. Door zo'n ingrijpende ervaring worden er ook veel **stressverbindingen** gemaakt. Het analytisch denkvermogen wordt aangesproken om te kunnen **overleven**. Dit kost vaak **veel energie** en kan ons in de weg gaan staan als we het niet meer in die mate nodig hebben, gezien er geen direct gevaar meer is. Ons DNA en de dingen die we meemaken, maken ons tot wie we nu zijn.

Je bent perfect in je imperfectie



Om **inzicht** te krijgen in waar je vandaan komt, de vraag aan jou om de **drie punten** (geboorte, adoptie en nu) met elkaar te **verbinden**. De manier waarop je deze met elkaar verbindt, is **representatief** (een goede weergave) met **hoe dit voor jou was** (met de pieken en dalen). Noteer ook **steekwoorden** of maak kleine **tekeningetjes** van de **keerpunten** (moment van grote veranderingen die impact hebben gehad op jou). Denk hierbij aan de adoptie, keuze in school/opleidingen, verandering in de familiesamenstelling, (seksueel)misbruik en het overlijden van dierbaren.

Laat je creativiteit spreken. Dat kan spannend zijn, maar probeer dit te doen, zonder er te veel bij na te denken en hierin je gevoel de ruimte te geven.

Belangrijk **niet** te **analyseren** of te **oordelen**, maar teruggaan naar werkelijke beleving. Het gaat vaak automatisch en helpt ons vaak om bepaalde zaken te **structureren**, op dit moment is het niet nodig en kan hij **in de weg zitten**.

Wanneer we oordelen, hebben we een mening over onszelf of de ander. Dus handig om te categoriseren, maar niet om te groeien. Niet oordelen wil niet zeggen dat jij je **gevoel** niet mag **uitten**. Wanneer je bijvoorbeeld boos bent, mag je boos zijn, maar de rede waarom je boos bent is niet goed of fout.

Alles is met elkaar **verbonden**, vaak veel meer dan we **bewust** van zijn. Als geadopteerden zijn we betrokken in **twee familiesystemen**. Het systeem van onze adoptieouders, maar ook van onze biologische ouders. Daarnaast hebben we niet alleen te maken met de **adoptie** als heftige gebeurtenis, we hebben ook te maken met de manier waarop we zijn **opgegroeid** (denk hierbij aan discriminatie) en het ons eigen **karakter**. Hoe meer we hierin **durven** te **kijken**, hoe beter we **balans** kunnen vinden. Balans wil niet zeggen dat er geen uitdagingen meer zijn, maar wel dat het makkelijker is om hiermee om te gaan en weer verder te genieten van het **leven in plaats van te overleven**.



Let op: *het kan zijn dat dit een pittige opdracht voor je is en dat er veel loskomt. Dat is oké en jouw gevoel mag er zijn zoals deze is (zolang je er geen dingen mee doet die buiten de wet zijn uiteraard). Wees even extra lief voor jezelf, door wat tijd voor jezelf te nemen en even een wandeling te maken, een warm bad/warme douche, lekker te sporten, met je huisdier te knuffelen of wellicht heb je zelf iets wat je in dit geval graag zou willen doen. Je hoeft niet te vechten tegen je gevoel, je mag de emoties hun weg naar buiten laten vinden. Ook hierin, je mag het doen, als het niet goed voelt, dan hoeft het niet (jij weet zelf vaak heel goed wat je nodig hebt). Mocht je het teveel worden, zoek dan (professionele)hulp. Dit mag iemand zijn die je vertrouwd en waarbij jij je veilig voelt om je gevoel neer te leggen. Weet dat je niet alleen bent.*

*Je hoeft jezelf niet te bewijzen, want je bent het al waard, pak de ruimte,
hij is er voor jou!*



Geboorte

Adoptie

Nu

Tip: denk tussen geboorte en adoptie aan de leeftijd dat je van je ouders bent gescheiden, het weeshuis/pleegzorg, kennismaking met je adoptieouders en alles wat bekend is van die periode. Denk tussen adoptie en nu aan heftige gebeurtenissen als het overlijden van dierbare, geboortes en andere (kleine) trauma's, verschillende keuze momenten in je leven als opleiding en werk, bijzondere gebeurtenissen, grote veranderingen in je sociale leven, etc.

• Hoe was het voor je om te punten te verbinden?

• Wat waren grote keerpunten?

• Wat valt je op als je naar het geheel kijkt?

• Welke emoties kwamen bij je los in het maken van deze levenslijn (de zes basisemoties zijn; blij, angst, verdriet en boos, afschuw en verbazing)?



Stap 2 Vuur – *Jouw identiteit*

Veel geadopteerden komen soortgelijke uitdagingen tegen, niet gek, want we hebben allemaal minimaal één ervaring die ons verbindt.

Identiteit

Je bent nu eenmaal niet van het DNA van je adoptieouders en vaak zijn veel dingen onbekend. Je kunt vaak dus ook niet weten waar bepaalde eigenschappen vandaan komen en je adoptieouders hebben nu eenmaal niet altijd ervaring met deze eigenschappen. De volgende vragen kunnen hierbij naar boven komen; Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? Waar komen bepaalde karaktertrekken vandaan? Hoe ga ik met bepaalde dingen om?

Loyaliteit

Veel geadopteerden zijn heel erg loyaal, ze weten immers hoe het is om op jonge leeftijd alleen gelaten te worden. De (onbewuste) angst kan ervoor zorgen dat we ons heel erg aanpassen tot een punt dat het even te veel is en we ontzettend boos of verdrietig kunnen worden. Ook kan het moeilijk zijn om je ware gevoelens te delen met je adoptieouders. Ga je ze niet kwetsen? Houden ze dan nog wel van je? Zullen ze je niet verlaten? Ook kan het zijn dat je vooral boos bent, omdat je dit 'is aangedaan'. Dat dit alles buiten jou om is gebeurd, zonder dat je enige invloed hebt gehad.

Hechting

De ervaring van adoptie kan heel veel invloed hebben op de manier waarop we ons verbinden met andere mensen. Niet zo gek dus dat de adoptieouders zoveel moeten doorstaan voor ze goedgekeurd worden om ouder te mogen worden. Hoe beter de opvang is na adoptie, hoe groter de kans dat adoptiekinderen zich op een fijne manier kunnen hechten. Echter kan het zo zijn dat (ondanks dat de adoptieouders hun best hebben gedaan), geadopteerden het lastig vinden om echte relaties aan te gaan en mensen volledig toe te laten. Problemen als moeite hebben met vertrouwen, bang verlaten te worden, bang om echte verbinding aan te gaan, etc. kunnen hierbij voorkomen.



Onbegrepen

Hoe oud was je? Ben je wel eens terug geweest? Mis je je ouders? Zou je wel eens terug willen? Konden je ouders geen kinderen krijgen? Waarom ben je afgestaan? Kun je de taal nog spreken? Konden je ouder jou gewoon uitkiezen? En ga zo maar door...

Veel geadopteerden zullen deze vragen wel herkennen. Lief bedoeld, maar het geeft ook wel aan hoe weinig andere mensen ervan af weten. Hoe fijn zou het zijn als het juist even niet om deze vragen gaat. Dat er iemand is die je begrijpt, je ziet zoals je bent en kennis kan delen waardoor je het beter kan begrijpen.

Emotionele problemen

Al deze vraagstukken maken het niet allemaal makkelijker en vragen onbewust vaak veel energie. Dit kan leiden tot depressieve gevoelens, angst, onzekerheid over onder andere je bestaansrecht, onbegrepen gevoelens, gevoel van leegte, iets essentieels te missen, boosheid, verdriet, onzichtbare muur, verlatingsangst, innerlijke onrust, isolatie, etc.

Je wijsheid ligt in je hart, klaar om (opnieuw) gevonden te worden





Perfectionisme

Onbewust willen we vaak voorkomen dat we nog een keer afgewezen worden.

Perfectionisme kan hier een gevolg van zijn. Dat wil niet zeggen dat we alles perfect doen, sterker nog, het kan ons tegenhouden om andere dingen te doen. Perfectionisme kun je herkennen aan onder andere bevestigingsdrang, te hoge eisen stellen aan jezelf (maar ook aan de ander), laag zelfbeeld, faalangst (en/of andere angsten), drang naar controle, overdenken, piekeren, uitstelgedrag, besluiteloosheid (lang doen over het maken van een keuze), te groot verantwoordelijkheidsgevoel, je eigen grenzen

overgaan om je doel te behalen, etc.

Aanpassingsvermogen

Wanneer iemand zich goed kan aanpassen betekent dit dat deze efficiënt kan blijven functioneren onder wisselende omstandigheden. Dit is een kwaliteit die essentieel is geweest om hier onze draai te kunnen vinden. Echter kan het zijn dat je hier iets 'te goed' in bent geworden waardoor je de structuur kwijtraakt, het moeilijk vind je eigen mening in te brengen en jezelf hierin compleet kan verliezen. Dit kun je herkennen aan bijvoorbeeld het onderdanig zijn, te lief zijn, jezelf wegcijferen, iedereen te vriend willen houden, sociaal wenselijk gedrag gaan vertonen, te begripvol zijn, etc. Het lastige hiervan is dat de dingen waar je tegenaan loopt minder snel naar boven komen, omdat jij jezelf zo goed kan aanpassen.

Dit waren de verschillende dingen waar je als geadopteerde tegenaan kunt lopen. Welke herken je en op welke manier loop jij hier tegenaan? Goed om te weten is dat je zeker niet tegen al deze punten hoeft aan te lopen. Ook hoeft niet alles (alleen maar) adoptie gerelateerd te zijn. Haal er vooral uit wat voor jou van belang is om verder te komen.

- Wat is jouw grootste uitdaging (op het gebied van adoptie)?

Waar zou je graag meer over willen weten? (Denk aan; adoptie, familiesystemen, relaties, hechtingspatronen, gedragspatronen, balans, emoties, zelfcompassie, etc.)

- Als wij een toverstaf zouden hebben, wat zou jij graag op dit moment willen veranderen?

- Waar loop jij op dit moment nog meer tegenaan? (denk aan: extreme vermoeidheid, het constant koud hebben of andere onverklaarbare lichamelijke klachten)



Stap 3 Water – *Jouw behoeftes*

Wat ben je **ontzettend goed bezig!** We zijn inmiddels op de helft en langzaam hebben we steeds beter een beeld van waar we staan. Nu we dat weten, kunnen we gaan kijken wat we nodig hebben. Jij hebt ontzettend **veel kracht** in jezelf, deze kan alleen enorm worden **belemmerd** wanneer er in de basis iets nog niet goed zit.. Ons

gevoel heeft grote **invloed** op ons **gedrag**, vaak grotendeels **onbewust**. **Lichamelijke ervaringen** kunnen ons **denken en voelen beïnvloeden** en andersom (embodiment). Om te kunnen **groeien**, is het belangrijk om te weten **waar** je graag **naartoe** wil.

- Indien je eerder psychologische hulp hebt gehad, wat heb je hiervan geleerd?

- Wat zou je graag nog willen leren?

- Wat voor manier past bij jou om meer te leren? (Denk hierbij aan school, ben je vooral praktisch gericht, theoretisch gericht, hoe zorgde je ervoor dat je alles op tijd af had, etc.)

Het is **niet niks** om er wat mee te gaan doen. Het kan enorm **spannend** zijn. Niet gek, want je staat op het **punt** om de sprong te wagen. Welke keuze ga je maken? Wil je los komen van de pijn die je beperkt of laat je het nog even voor wat het is?

- Welke liefdevolle boodschap zou jij graag willen sturen naar jezelf?

Om in **beweging** te komen, is het belangrijk om meer **inzichten** te hebben in onze **emoties**. We komen in actie om onze belangen te **beschermen**. Wanneer onze **belangen geraakt** worden, worden we **emotioneel**. Emoties bestaan uit een aantal componenten. Je kunt het voelen in je

lichaam (**fight/flight/freeze**), de **inschatting** waarbij we emoties kunnen **reguleren** (bijvoorbeeld relativeren), **expressie** in je non verbale communicatie en de daadwerkelijke **actie** die we ondernemen (benaderen/vermijden).

- Welke actie zou jij graag NU willen ondernemen?

Wanneer we liefde voelen stromen, zijn we dankbaar voor de gewone en kleine dingen



Stap 4 Lucht – *Jouw conclusie*

Adoptie, ondanks dat we de hoofdpersoon zijn in dit onderwerp, **weten** we vaak **niet altijd wat het met ons doet**. We weten niet hoe het is om niet geadopteerd te zijn, dus hoe weet je dan hoe het is om dat wel te zijn? Het is 'gewoon' **onderdeel** van ons. bent. Niet alleen de **adoptie** zelf, maar ook onze **genen** en ons **huidige milieu** hebben invloed op de **persoon** die jij vandaag de dag.

Nu we naar het **verleden**, het **heden** en de **toekomst** hebben gekeken, kunnen we gaan kijken naar de **keuzes** die we nu willen maken. Het is vaak niet de situatie zelf die ons in de weg zit, maar de onbewuste benadering ervan. Nu we hier meer inzicht in hebben kunnen we **krachtige keuzes maken**.

- Hoe vond je het om hiermee aan de slag te zijn?

- Wat heb je hieruit kunnen halen?

- Wat zou je nu graag willen doen met deze informatie?

Hoe nu verder?

Wat ontzettend goed! **De eerste stappen** zijn **gezet** en hopelijk zijn er wat puzzelstukjes op hun plek gevallen en kun je nu al flink aan de slag gaan. Je hebt nu een beeld wat adoptie mogelijk voor jou zou kunnen betekenen. We hopen dat je er wat moois uit hebt kunnen

Nu jij je **bewust** bent of je wel of niet iets met je adoptie wil gaan doen, start de **volgende uitdaging**. Wanneer je er wel wat mee wil gaan doen, gefeliciteerd, je bent al een **heel eind op weg**! Wanneer je er (nog) niet mee wil doen, dat is ook helemaal goed. Jij voelt het beste wanneer jij er klaar voor bent. Daarbij is het ook helemaal niet gek. Van nature willen we graag ook zoveel mogelijk weg van de pijn, dus het kost **extra moeite** om er wel wat mee te gaan **doen**. Als je er klaar voor bent een **nieuwe koers** aan te nemen, bedenk dan

halen voor jezelf. We vinden het belangrijk dat je **goed nadenkt** over de dingen en **goed doorvoelt** wat een krachtige keuze voor jou is. We zullen we je **binnenkort berichten** over wat wij jou zouden kunnen bieden en ook zal je een **persoonlijke voucher** ontvangen.

goed op **welke manier** je dat wil gaan doen. Het is namelijk belangrijk dat je iets doet wat bij jou past. Hoe beter het **bij je past**, hoe groter de kans is dat jij **eruit kan halen** wat je **eruit wil halen**.

Vind je het **moeilijk** om een **keuze** te maken, luister dan naar je **gevoel**, vaak heeft deze onbewust al een keuze voor je gemaakt. Vragen die je kunnen helpen. Wat voor **gevoel** krijg ik hierbij? **Staat** de persoon **waar ik** aanklop op de plek waar ik ook graag **wil staan**? **Past** de **manier** van werken **bij mij**?



Wil jij....

- ... meer zelfcompassie?
- ... die liefdevolle partner vinden?
- ... die liefdevolle partner zijn?
- ... die liefdevolle ouder zijn?
- ... jouw pijn niet doorgeven aan je kinderen?
- ... een warm en open persoon zijn?
- ... minder innerlijke onrust?
- ...jouw weg tot jouw geluk vinden?
- ... patronen doorbreken en je eigen weg vinden?
- ... minder geleefd worden?
- ... niet 'sociaal doen', omdat het moet, maar sociaal zijn, omdat het goed voelt?



Wanneer jij **goed kan nadenken** (analytisch denkvermogen), er van kan **genieten** om in de **natuur** te zijn en **1 op 1 gesprekken fijn** vind, dan zit je hier wellicht op de juiste plek. Ik zou wat voor je kunnen **betekenen** wanneer je graag een **beter inzicht** wil hebben op wat **adoptie** voor **impact** heeft gehad op jouw leven en vooral **wat** je hier vervolgens mee **kan doen**. Alles begint **bewustwording**. Wanneer jij begrijpt waarom je bent zoals je bent en **waarom** je de dingen doet zoals je ze doet, is het **makkelijker** om de **keuzes** te maken die goed voor jou zijn en de dingen te doen die jij **vanuit je hart** en **vrijheid** wil doen. Op deze manier kan jij je **plekje** in het leven **vinden** die bij je past. Je bent al goed zoals je bent en het mooie in jou is **klaar om gevonden te worden**.

Doe het vooral **niet als de tijd nog niet rijp is**, maar **jij kan dit en ik ben er voor je!**

Tot dan!

Liefs Yaomi

Ps. Dit e-book zal regelmatig worden geüpdatet, gebaseerd op de nieuwste inzichten. Nu alvast meer weten? Kijk op <http://yaocoaching.com/>

Vele kleine stappen maken een groot verschil