

Addendum bij *Tem je Draak* Voor adoptiekinderen

Nathalie Schlattmann, Marjolijn Fuchs-van Dijk,
Melissa Goris, Samantha Regoli-Bakker en
Ramón Lindauer

Deze adoptievignetten zijn gemaakt in samenwerking
met Chris Thie en Corinne Verheule van het FIOM

Illustraties: Marcel Jurriëns, Boxtel

Het boek *Tem je draak* is te bestellen via de webshop www.bsl.nl:
<https://www.bsl.nl/shop/versterkende-groepstraining-voor-getraumatiseerde-pleegkinderen-9789036828833>




media & learning

Houten 2025



Inleiding

In de Tem je Draak-training wordt in bijeenkomst 2, 4 en 7 een verhaal over drie kinderen voorgelezen. De kinderen hebben verschillende soorten trauma's meegemaakt. Door de verhalende vorm wordt niet alleen op een heldere en toegankelijke manier psycho-educatie gegeven over trauma, maar wordt ook besproken hoe trauma- en stressorgerelateerde klachten, zoals posttraumatische stressklachten, gehechtheidsproblemen en loyaliteitsproblemen, er bij kinderen uit kunnen zien.

De vignetten die in de Tem je Draak-handleiding worden gebruikt, gaan over getraumatiseerde pleegkinderen. In de Tem je Draak-handleiding vind je een uitgebreide beschrijving voor het gebruik van deze vignetten (p. 23, 26, 52, 53).

We hebben gemerkt dat pleegkinderen zeer veel herkenning vinden in de vignetten en hebben daarom de Tem je Draak-training uitgebreid voor een bredere doelgroep. Bijgaand vind je drie nieuwe vignetten voor kinderen die geadopteerd zijn. We bieden deze vignetten ter introductie aan of indien je de Tem je Draak-handleiding al hebt, ter aanvulling.

Alle afbeeldingen die bij de vignetten voor adoptiekinderen horen, zijn toegevoegd aan dit addendum. De benodigde afbeeldingen zijn weergegeven als miniatuur naast de bijbehorende tekst. Achter in het addendum zijn deze afbeeldingen in groot formaat beschikbaar.

Bijeenkomst 2 (hoofdstuk 4 van de handleiding)

Thema: psycho-educatie; de link tussen trauma, klachten en triggers

Vorbereiding

In de tweede bijeenkomst van de Tem je Draak-training (p. 53-55) worden drie kinderen (Daan, Zaira en Yaro) geïntroduceerd en wordt het eerste deel, 'de link tussen trauma, klachten en triggers', voorgelezen. In de adoptievignetten hebben we de kinderen andere namen gegeven: Denzell, Ying en Laslo.

Ben je benieuwd hoe we de vignetten introduceren? Blader dan naar p. 52 van de Tem je Draak-handleiding om jezelf voor te bereiden. Daar staan aanwijzingen voor het introduceren van de vignetten.

Zie p. 53 voor aanwijzingen om kinderen het concept van triggers uit te leggen. De benodigde afbeeldingen zijn weergegeven als miniatuur naast de bijbehorende tekst. Achter in het addendum zijn deze afbeeldingen in groot formaat beschikbaar.

Introductie van de drie kinderen

Je hoort nu een verhaal over drie kinderen die ook in een adoptiegezin wonen, zodat jullie van hen kunnen leren. Het verhaal gaat over Denzell, Ying en Laslo. Zij wonen in een adoptiegezin, net als jullie. Zij hebben alle drie op verschillende manieren last van hun draak. Denzell is 11 jaar, Ying is 9 jaar en Laslo is 7 jaar. De kinderen zijn na elkaar uit verschillende landen geadopteerd en wonen nu samen bij hun Nederlandse adoptieouders en zijn hier inmiddels gewend.

De link tussen trauma, klachten en triggers



DENZELL

Denzell zit in groep 7 en heeft een meester en een juf. Zijn meester is best streng en als hij praat heeft hij een harde stem. Als de klas van Denzell onrustig is, dan praat zijn meester nog harder. Hij zegt dan: 'Nu is het klaar!' Dit zorgt ervoor dat alle kinderen stoppen met praten en weer verdergaan met hun werk. Maar Denzell... Denzell niet. De harde stem van meester heeft Denzell bang en verdrietig gemaakt. In Denzells hoofd komen plots allemaal herinneringen terug van de leraren van het kindertehuis waar hij vroeger woonde.

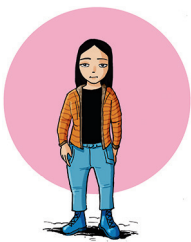


Ze schreeuwden en sloegen Denzell soms met een tak of een liniaal, hij kreeg van alles de schuld. Ook werd Denzell vaak gepest en geslagen door de oudere kinderen in het tehuis. Denzell heeft het gevoel dat als de meester met een harde stem praat al die nare dingen ook weer gebeuren. Hij kan zich niet meer concentreren en voelt zich boos en verdrietig tegelijk. De meester ziet dat Denzell niet aan het werk is en een beetje bezweet gezicht heeft. De meester snapt niet goed wat er met Denzell aan de hand is en zegt tegen hem dat hij zijn werk moet afmaken. In de pauze mogen de kinderen naar buiten. Denzell is blij dat het pauze is, want het lukte niet goed om zich te concentreren. Buiten spelen de kinderen voetbal met elkaar. Iedereen wil graag winnen en als Denzell de bal heeft en die afgepakt wordt, wordt Denzell heel boos. Hij gaat schreeuwen en schelden en maakt ruzie met het kind dat de bal heeft afgepakt.

Denzell vindt het niet eerlijk en gaat vechten. De meester en juf stoppen het gevecht en Denzell moet even naar binnen om af te koelen. Als de juf en de meester hem vragen waarom hij nou zo boos en agressief was buiten, weet Denzell het niet. Hij voelt zich boos, maar waardoor dit komt weet Denzell niet goed.

Na het lezen van het verhaal van Denzell kunnen er vragen (behorend bij het verhaal van Daan) aan de kinderen gesteld worden (zie blz. 54). Hieronder staat nog een extra vraag:

- Waar heeft Denzell last van door wat er in het kindertehuis gebeurd is?



YING

Ying zit in groep 6 en heeft twee juffen. De juffen zien dat Ying op school vaak moe is. Ze moet vaak gapen en heeft niet zoveel energie als de andere kinderen. Dit komt omdat Ying slecht slaapt. Ze droomt veel, soms over leuke dingen, maar vaak heeft ze nachtmerries.

Ze droomt dan over vreemde wezens die haar meenemen, of dat ze ineens ergens is waar ze niks herkent... het is heel vaag en heel eng.

Ying wordt dan huilend wakker en dan komt haar adoptie moeder om haar te troosten. Ying is op school een beetje verlegen, maar wel een vrolijk en lief meisje. Ze is de laatste tijd vaak alleen en lijkt bang om mee te doen met andere kinderen. Ze



blijft het liefst in de buurt van een volwassene die ze kent. Ying heeft op haar kamer een fotoboek van het tehuis waar ze woonde voordat ze naar Nederland kwam. Ze heeft dat boek onder haar bed verstopt. Ze wil er niet naar kijken, want als ze het wel doet, krijgt ze nachtmerries en krijgt ze er een naar gevoel van, en dat wil ze niet! Ying wil een gewoon meisje zijn en helemaal niet steeds aan vroeger denken. Ze wil het liefst net als de andere kinderen in haar klas zijn, en er net zo uitzien. Iedereen kan zien dat ze niet op haar adoptieouders lijkt. Als mensen daar iets over zeggen, voelt Ying zich verdrietig, maar durft er niets over te zeggen.

Stel na het lezen van het verhaal van Ying de vragen (behorend bij het verhaal van Zaira) op p. 54 van de Tem je Draak-handleiding. Aanvullend kunnen onderstaande vragen gesteld worden:

- Hoe komt het dat Ying zich steeds meer terugtrekt, denken jullie? Waar heeft Ying last van?
- Hoe denken jullie dat het komt dat Ying nachtmerries heeft? En hoe komt het dat Ying niet naar het boek wil kijken?



LASLO

Laslo is net 7 jaar geworden en zit nu in groep 3. Laslo gaat naar een speciale school met kleine klassen. In Laslo zijn klas zitten acht kinderen. Hij krijgt op deze school wat meer hulp. Laslo is vaak aan het dagdromen. Laslo weet vaak niet wat hij op een dag gedaan heeft; hij vergeet het gewoon. Hij staart dan voor zich uit, en als de juf tegen hem praat, hoort hij het niet.

Het is niet zo dat Laslo expres niet luistert; het gebeurt gewoon. Het is alsof hij in zijn hoofd dan weggaat, naar een andere plek. Bij zijn biologische ouders en in het pleeggezin in zijn geboorteland was het onveilig voor Laslo. Er was vaak slaande ruzie en elk moment kon hij klappen krijgen. Als dat gebeurde ging Laslo even weg in zijn hoofd. Dat deed hij niet expres, maar dat gebeurde automatisch. Alsof hij wegzweefde uit zijn lichaam. Nu woont hij bij zijn adoptieouders en daar is het veilig, maar toch gebeurt het vaak dat hij er niet bij is, even weg is.



Stel na het lezen van het verhaal van Laslo de vragen zoals op p. 55 (behorend bij het verhaal van Yaro). Aanvullend kunnen onderstaande vragen gesteld worden:

- Hoe komt het, denken jullie, dat Laslo vaak zit te dagdromen of voor zich uitstaart in de klas?
- Wanneer denken jullie dat Laslo dit thuis en op school doet?

Bijeenkomst 4 (hoofdstuk 6 van de handleiding)

Thema: hechting

Introductie

Op p. 70 van de Tem je Draak-handleiding vind je aanwijzingen voor de manier waarop je het thema hechting kunt introduceren. Gebruik de afbeeldingen die hieronder als miniatuur naast de tekst staan weergegeven. Achter in het addendum zijn deze afbeeldingen in groot formaat beschikbaar.

Hechting

DENZELL (VEILIGE HECHTING)

Denzell was liever in zijn geboorteland gebleven, bij zijn eigen ouders, maar hij weet dat zijn papa en mama niet meer voor hem konden zorgen omdat ze allebei ziek werden. Ze hebben hem naar het kindertehuis gebracht toen hij 3,5 jaar oud was en hij heeft ze daarna nooit meer gezien.

Het was niet fijn in het tehuis en hij wilde er graag weg, maar toch vond hij het heel spannend om door vreemde witte mensen geadopteerd te worden.

Toen Denzell vlak voor zijn 5^e verjaardag door zijn adoptieouders werd opgehaald en mee naar Nederland ging, moest hij aan alles wennen. Alles was anders dan hij gewend was, het land, de taal, hun huis was groot en het was er zo rustig. De adoptieouders van Denzell hebben veel met hem gepraat. In het begin ook een beetje met gebaren en tekeningetjes en in het Engels, maar hij leerde al gauw Nederlands. Zijn ouders vroegen Denzell wat hij fijn en niet fijn vond, om ervoor te zorgen dat hij zich bij hen veilig voelde.



Ook hebben ze leuke dingen met hem gedaan om hem goed te leren kennen.

Denzell woont nu al zes jaar in het adoptiegezin en als er iets met hem is, hij even wil praten of zich niet zo fijn voelt en getroost wil worden, dan kruipt hij bij zijn adoptieouders op de bank. Denzell vindt dat zo fijn! Zijn adoptievader heeft altijd goede ideeën om iets op te lossen en zijn adoptiemoeder knuffelt hem altijd zo lief. Denzell vertrouwt zijn adoptieouders en weet dat ze altijd klaar zullen staan om hem te helpen.

Stel na het lezen van het verhaal van Denzell de volgende vragen aan de kinderen:

- Denken jullie dat Denzell weleens bang is dat zijn adoptieouders lelijk tegen hem doen of dat ze hem gaan slaan?
- Aan welk woord of welke woorden denken jullie als je hoort hoe Denzell zich voelt in het adoptiegezin waar hij woont? Voelt hij zich veilig of onveilig in het adoptiegezin?
- Denzell heeft het niet fijn gehad in het tehuis waar hij woonde voordat hij geadopteerd werd. Denk je dat hij toen getroost werd, als hij verdrietig was? Zou hij daar nog weleens last van hebben denk je?

YING (ONVEILIGE HECHTING: VERMIJDEND)

Ying fantaseert vaak over haar biologische ouders. Ze bedenkt dan hoe lief en mooi ze waren en hoeveel ze van haar hielden.

Maar eigenlijk weet ze helemaal niet hoe ze eruitzagen, ze heeft alleen foto's van het kindertehuis waar ze woonde. Ying durft niet te zeggen dat ze aan haar biologische ouders denkt, dan worden haar adoptieouders vast boos of verdrietig. Ze doen toch hun best om goede ouders voor haar te zijn, straks worden ze boos of willen ze haar niet meer?

Ying is daarom stil en op zichzelf. Ze doet enorm haar best om alles goed te doen, maar is bang dat het haar niet lukt. Ying laat bijna nooit aan iemand zien hoe zij zich vanbinnen voelt. Als een van haar adoptieouders aan haar vraagt hoe het gaat, dan glimlacht ze en zegt ze dat het goed gaat. Maar vanbinnen voelt ze zich eigenlijk helemaal niet zo fijn. Als ze naar bed gaat, huilt ze alleen in bed, dan is er niemand om haar heen en kan ze haar gevoelens even eruit laten.



Stel na het lezen van het verhaal van Ying de eerste twee vragen en de laatste vraag zoals genoemd bij het verhaal van Zaira in de Tem je Draak-vragen (behorend bij het verhaal van Yaro) (p. 71). Aanvullend kunnen onderstaande vragen gesteld worden:

- Waarom denken jullie dat Ying zo vaak aan haar biologische ouders denkt?
- Waarom durft ze dit niet te vertellen aan haar adoptieouders?

LASLO (ONVEILIGE HECHTING: GEDESORGANISEERD)

Laslo's adoptie moeder heeft haar been gebroken en moet naar het ziekenhuis om geopereerd te worden. Laslo zegt dat hij het prima vindt, maar hij is ineens wel heel erg stil. Zijn adoptie ouders zien dat hij eigenlijk best van slag is, maar Laslo zegt dat het hem niks kan schelen. Zijn adoptie ouders zeggen dat ze het zich kunnen voorstellen dat het misschien moeilijk voor hem is dat mama een paar weken niet thuis kan zijn en dat ze dat begrijpen. Ze zeggen ook dat hij vaak op bezoek kan gaan en dat mama weer thuis komt als ze beter is en dat ze heel veel van hem houden.



Laslo vindt het wel fijn dat ze deze dingen tegen hem zeggen, maar raakt van al die lieve woorden en knuffels ook in de war. Laslo is al die liefde die zijn adoptie ouders hem geven, niet echt gewend, en dat maakt hem bang. Dit maakt dat hij, wanneer zijn adoptie ouders hem een knuffel willen geven of hem troosten, als een standbeeld stil blijft staan en hij niet weet wat hij moet zeggen of doen. Het komt ook weleens voor dat hij zo in de war is dat hij van zijn adoptie ouders wegrent of iets kapotmaakt.

Stel na het lezen van het verhaal van Laslo de vragen zoals genoemd op p. 72 van de Tem je Draak-handleiding. Aanvullend kunnen onderstaande vragen nog gesteld worden:

- Waarom denken jullie dat Laslo zegt dat hij het niet erg vindt dat zijn adoptie moeder geopereerd moet worden? Wat zou hij echt voelen?
- Als de adoptie ouders van Laslo hem willen troosten of willen knuffelen of helpen, wordt Laslo bang en boos. Hoe komt het, denken jullie, dat Laslo bang en boos wordt?

Bijeenkomst 7 (hoofdstuk 9 van de handleiding)

Thema: loyaliteit

Introductie

Op p. 88 van de Tem je Draak-handleiding vind je aanwijzingen voor de manier waarop je het thema loyaliteit kunt introduceren. Gebruik de afbeeldingen die hieronder als miniatuur naast de tekst staan weergegeven. Achter in het addendum zijn deze afbeeldingen in groot formaat beschikbaar.

Loyaliteit

DENZELL

Denzell vraagt soms aan zijn adoptie ouders of ze weten wie zijn biologische ouders zijn; hij wil zo graag weten of ze nog leven en of het goed met hen gaat. Niemand weet dat, het staat ook niet in de adoptie papieren. Als Denzell 16 jaar oud is kunnen ze gaan proberen om zijn familie te zoeken. Dat hij nog zo lang moet wachten, maakt hem boos en verdrietig. Zijn adoptie ouders troosten hem dan, ze hebben hem een mooi schrift gegeven waar hij al zijn gevoelens in op kan schrijven, of tekeningen in kan maken. Soms mogen ze het zien, maar soms wil hij het liever voor zichzelf houden. Zijn adoptie ouders snappen dit heel goed.



Denzell zou eigenlijk heel graag op zoek willen gaan naar zijn biologische ouders. Hij maakt zich soms zorgen over hen en wil zo graag weten hoe het met hen gaat. Maar hij is ook bang dat als hij zijn ouders zou vinden, zij hem helemaal niet willen zien. Want ze hebben hem toch niet voor niets weggedaan? Ook vraagt hij zich af of hij misschien nog broertjes en zusjes heeft. Hij mist zijn biologische ouders en de warmte van zijn land. Maar hij vindt het ook fijn bij zijn adoptieouders en zusje en broertje. Hij wil hen ook niet kwijt! Denzell krijgt het heel benauwd als hij daaraan denkt. Hij is bang dat hij zal moeten kiezen en kan daar soms erg over piekeren. Gelukkig kan hij dan met zijn adoptieouders praten. Zij begrijpen hem en vertellen dan dat hij vier ouders heeft en wel acht opa's en oma's. En dat die allemaal bij hem horen. Dat geeft Denzell een warm gevoel.

Na het lezen van het verhaal kunnen de volgende vragen aan de kinderen gesteld worden:

- Hoe komt het denken jullie dat Denzell het soms heel benauwd krijgt als hij aan zijn familie denkt?
- Wat helpt hem dan? Zouden zijn adoptieouders snappen hoe hij zich voelt?

YING



Ying vindt het niet fijn om thuis over haar geboorteland of haar biologische ouders te praten. Ze raakt ervan in de war en wordt stil als er vragen over worden gesteld. Als haar broer Denzell over zijn geboorteouders begint, loopt ze weg. Haar adoptieouders denken dat ze er nog niet aan toe is en wachten tot zij zelf met vragen komt.

Ying denkt best wel vaak aan haar biologische ouders. Ze fantaseert dan dat ze heel mooi en lief zijn en dat ze haar erg missen. Ook hoopt ze dat ze heel veel op hen lijkt. Soms denkt ze dat ze per ongeluk door vreemde mensen is meegenomen. Ze heeft eigenlijk altijd een gevoel van heimwee, ook al ligt ze thuis in haar eigen bed. Tegelijkertijd zou ze ook wel op haar adoptieouders willen lijken en op haar Nederlandse vriendinnetjes. Dan voelt ze zich niet zo anders dan de anderen. Soms maakt ze stiekem haar gezicht en armen witter met poeder en doet ze een blonde pruik op. Ze durft dit allemaal niet aan haar adoptieouders te vertellen want dan worden ze misschien wel boos of verdrietig. En dan willen ze haar misschien niet meer houden...

Na het lezen van het verhaal kunnen de volgende vragen aan de kinderen gesteld worden:

- Hoe komt het denken jullie dat Ying altijd een gevoel van heimwee heeft, ook al is ze thuis? Waarom maakt Ying zich soms extra wit en zet ze een pruik op? Zouden haar adoptieouders weten hoe Ying zich voelt?

LASLO



Laslo's biologische ouders waren verslaafd en konden daarom niet goed voor hun kindje zorgen. Zo hebben zijn adoptieouders hem dat uitgelegd. Ook in het pleeggezin in zijn geboorteland waar hij daarna opgroeide, was het vaak niet fijn, omdat er veel ruzie was. Hoewel hij het nu fijn heeft bij zijn adoptieouders, vindt Laslo het moeilijk om grote mensen te vertrouwen. Hij denkt dat hij het beste voor zichzelf kan zorgen. Laslo denkt niet dat hij zijn ouders kan vinden als hij zou gaan zoeken in zijn land. Ze zijn hem vast allang vergeten.

Laslo wil het liefst helemaal niet denken aan zijn biologische familie en zijn land van herkomst. Maar soms komt er opeens een herinnering naar boven. Bijvoorbeeld als hij alcohol ruikt. Dan ziet hij een man voor zich die stinkt en hem wil slaan.

Dan stopt Laslo met denken. Het lijkt soms alsof hij dan even ‘weg’ is. Hij weet daarna niet meer goed wat hij aan het doen was. Soms wordt hij dan heel boos of rent hij naar zijn kamer om zich te verstoppen. Hij vindt het moeilijk om zijn adoptieouders echt te vertrouwen. Ze zeggen wel dat hij nu voor altijd bij hen hoort en blijft, maar Laslo voelt het niet echt zo. Want dat dacht hij ook van zijn pleegouders in zijn land van herkomst.

Na het lezen van het verhaal kunnen de volgende vragen aan de kinderen gesteld worden:

- Hoe komt het denken jullie dat Laslo zijn adoptieouders niet echt kan vertrouwen?
- Waarom zou Laslo soms stoppen met denken?
- Zouden zijn adoptieouders snappen hoe hij zich voelt?

Adoptie	
Oefeningen	
Bijeenkomst 1	
3.4 Kennismakingsspel	✓
3.5 Opstellen groepsregels	✓
3.6 Intro beloningssysteem	✓
3.7 Doel van de training	✓
3.8 De draak, de prinses, de trainer	✓
3.9 Introductie kistje	✓
3.10 Ontspanningsoefening	✓
Bijeenkomst 2	
4.4 Welkom	✓
4.5 Psycho-educatie	zie addendum verhaal
4.6 Mindfulness	✓
4.7 Gereedschapskistjes knutselen	✓
4.8 Gevoelens	✓
Bijeenkomst 3	
5.4 Welkom	✓
5.5 Reacties op stress	✓
5.6 Ladekastje	✓
5.7 Psycho-educatiegesprek	✓
5.8 Ontspanningsoefening Spaghetti	✓
Bijeenkomst 4	
6.4 Welkom	✓
6.5 Veiligheid	✓
6.6 Bronnen van steun	✓
6.7 Geleide visualisatieoefening	✓
6.8 Vlinderknuffel	✓
6.9 Hechting	zie addendum verhaal
Bijeenkomst 5	
7.4 Welkom	✓
7.5 Waar zit welk gevoel?	✓
7.6 De ijsberg van gevoelens en gedachten	✓
7.7 Gedachten en gevoelens	✓
7.8 Ontspanningsoefening Zoek de verschillen	✓
Bijeenkomst 6	
8.4 Welkom	✓
8.5 Helpende en niet helpende gedachten	✓
8.6 Onzichtbare koffer	✓
8.7 Ontspanningsoefening Aardbei	✓
8.8 Complimententikkertje	✓

Adoptie	
Bijeenkomst 7	
9.4 Welkom en complimenten	✓
9.5 De cognitieve driehoek	✂
9.6 Loyaliteit	zie addendum verhaal
9.7 Aanvullende oefening	✓
9.8 Ontspanningsoefening Citroen	✓
Bijeenkomst 8	
10.5 Herhaling ontspanningsoefeningen	✓
10.6 Positieve eigenschappen	✓
10.7 Nametingslijsten invullen	✓
10.8 Spelletjes en traktatie	✓
10.9 Afsluiting en uitreiking diploma	✓
Drakengesprekje	

Legenda

✓ = passend voor de doelgroep

✂ = kan maar dan aangepast/korter/simpeler



