



INGRID VAN DE POL



“Pas nu zie ik onder ogen dat de adoptie mijn leven beïnvloedt”

TEKST & FOTO'S: PUUR VERHAAL

Ingrid is 51 wanneer een heftige depressie haar leven totaal ontwricht. De sterke, energieke vrouw die ze was, verdwijnt als een kwetsbaar hoopje mens onder een dekentje op de bank. Na 51 jaar moet ze erkennen dat de start van haar leven meer invloed had dan ze ooit vermoedde. Wat betekent het wanneer de armen van de vrouw die jou baarde je niet liefdevol omarmen, maar je weggeven?

“Op 18 augustus 2019 ging het licht uit. Ik wist niet wat me overkwam. Ik kon niets meer. Teruggetrokken onder een dekentje op de bank, met mijn armen om een kussen, was dit mijn wereld. Zwart. Donker. Ik leefde tussen dat plekje onder mijn dekentje en mijn tuinbank buiten. Ook daar zat ik uren simpelweg te zitten. Te wachten, tot er weer vijf minuten voorbij waren. Minuten die tergend langzaam voorbijkropen. Ik bedacht hoe ik uit het leven zou stappen. Niet omdat ik dood wilde, maar omdat ik simpelweg niet wist hoe ik nog verder moest leven. En terwijl ik besloot dat het goed was, dat het klaar was, dat mijn tijd gekomen was, schuifelden er twee kleine hondjes om me heen. Ik keek naar ze. Als ik ze nu niet uit zou laten, hadden ze niemand. Dat kleine koppie op mijn schoot was die dag mijn sprankje hoop, mijn lijntje naar het leven. Ik stond op, liet de hondjes uit en met mijn laatste restje kracht wachtte ik op mijn kinderen. Goddank grepen zij in. Er kwam hulp.

Jarenlang kon ik het leven prima aan. Ik, sterke, onafhankelijke vrouw. Nadat mijn huwelijk strandde, knokte ik voor mijn vier kinderen. Ik werkte me een slag in de rondte voor de vaste lasten, gunde de kinderen een mooie vakantie en deed er een tandje bovenop. Ik kluste, fietste, had een actief leven. Ik stond mijn mannetje. In het gezelschap van mijn rugzak reisde ik naar landen en steden die ik nog wilde zien. Nooit had ik het idee dat ik me ergens achter verschool. Onafhankelijk zijn voelde goed. Mensen liepen vaak bij me weg. Ik dacht dat het niet erg was, het was wel oké. Ik kon dat aan. Maar na vijftien jaar onafhankelijk zijn, miste ik toch het geliefd worden, een stukje partnerschap; een partner die tegelijk je vriend is. Na al die jaren onafhankelijk zijn, liet ik voor het eerst weer liefde toe in mijn leven. Ik voelde liefde en affectie en vond het heerlijk. Maar het viel weer weg. En toen ging het licht uit.

*"Ik leefde tussen dat
plekje onder mijn
dekentje en mijn
tuinbank buiten. Ook
daar zat ik uren
simpelweg te zitten.
Te wachten, tot er
weer vijf minuten
voorbij waren."*



Steeds andere gezichten

Op haar zestiende bleek mijn biologische moeder zwanger. Een kortstondige affaire leidde tot mijn komst. Op haar zeventiende beviel ze in het ziekenhuis. Ik werd direct weggehaald. Ze wilde mij niet vasthouden; sterk was ze, zei ze later. Zonder moeder bleef ik in het ziekenhuis. Een paar dagen later nam iemand van de Hendrik Piersonstichting mij mee naar een kindertehuis in Apeldoorn. Mijn bedje stond in een kamer met allemaal bedjes op een rij. De zusters waren ontzettend lief, maar zij wisselden elkaar natuurlijk af. Steeds andere handen voelen, steeds andere gezichten zien, deed mij geen goed. Ik was huilerig, schrikkerig en lachte weinig; niet het prototype blij baby dus. Er werden ouders gevonden die ontzettend graag voor mij wilden zorgen. Zij verlangden naar een kind, ik had geen ouders. Een maand lang moesten ze bewijzen dat ze voor me konden zorgen, daarna mocht ik met hen mee. Ik was welkom. De officiële adoptie

volgde echter pas toen ik vier was, pas dan werd ik officieel hun kind. Mogelijk mocht mijn biologische moeder me tot dat moment nog terugnemen. Eén beeld uit die tijd staat me nog helder voor de geest. Ik was nog heel klein. De deurbel ging, een mevrouw stond voor de deur. Mijn moeder riep naar mijn zusje en mij dat we ons achter de bank moesten verstoppen. Ik vermoed dat mijn moeder veel angst voelde om ons weer kwijt te raken. Kun je onbevangen omarmen met die angst in je achterhoofd?



"Ik bedacht hoe ik uit het leven zou stappen. Niet omdat ik dood wilde, maar omdat ik simpelweg niet wist hoe ik nog verder moest leven."

Waarom deed mijn moeder mij weg?

Bij mijn adoptieouders knapte ik op. Tot ik een jaar of elf was ging het perfect, ik was een blij meisje. We hadden veel huisdieren, speelden buiten, klommen in bomen. Ik wist dat ik geadopteerd was. 'Je bent bij een hele lieve mevrouw in de buik gegroeid, maar die kon niet voor je zorgen,' vertelde mijn moeder. Toch was het dubbel. In de speeltuin riepen kinderen dat mijn zusje en ik geen echte zusjes waren. 'Jullie zijn wel echte zusjes hoor, zeg dat maar!' zei mijn moeder dan. Het voelde niet goed, het was liegen. Maar officieel, op papier, waren we zusjes. In de pubertijd ging mijn zusje los. Ik stapte in de rol van het brave(re) meisje. Het verhaal van die lieve mevrouw in wiens buik ik was gegroeid, ging niet helemaal meer op. Want als ze zo lief was, waarom had ze mij dan weggedaan? Hoe kan iemand dat doen? Niemand had antwoord op mijn vragen. Op mijn vijftiende ontmoette ik mijn biologische moeder. 'Ik had je wel verwacht toen je achttien was.' Haar eerste opmerking bevatte direct een verwijt. Zij was degene die mij weggegeven had. Zelf had ze weinig moeite gedaan om contact met mij te zoeken.

Ooit was ze met haar man, in het begin van hun huwelijk, naar het kindertehuis gegaan. 'Als je er nog was geweest, hadden we je opgehaald.' vertelde ze. Maar ik was er niet. Het voelde als mijn schuld, ik was daar niet meer. En nu was ik volgens haar verwachtingen dus zeven jaar te laat. Ze wilde in alles mijn moeder zijn en eiste die positie op. Ik was terug, dus in haar ogen zat het goed tussen ons. Ze overlaadde me met contact, met spullen en eigende zich direct haar plek als moeder en oma toe. Ik vond dat moeilijk. Ik had al een moeder. Ik zocht contact met haar omdat ik antwoorden op mijn vragen wilde, omdat ik wilde begrijpen wie ik was, waar ik vandaan kwam. Ik wilde horen of er bepaalde ziektes in de familie voorkwamen. Ik wilde weten wie mijn vader was, waarom zij me weggaf. Ik zag geen verdriet, geen spijt, niets. En antwoord op mijn vragen gaf ze niet.



"Ik zag geen verdriet, geen spijt, niets. En antwoord op mijn vragen gaf ze niet."

'Mijn biologische vader eiste niets op'

Wie mijn vader was kon ze niet zeggen. Met een halve voornaam stapte ik naar het FIOM. De zoektocht naar mijn biologische vader duurde twee jaar, maar ze vonden hem! Hij bleek een vriend van mijn oom, de stiefbroer van mijn biologische moeder. Ze wist dus best wie hij was en had zijn gegevens met gemak kunnen achterhalen via haar stiefbroer... Deze moeite deed ze niet voor me. Dat deed zoveel pijn. Het was een nieuwe afwijzing. Mijn biologische vader ontving een brief van het FIOM. Het contact wees hij eerst af. Dat liet ik niet op me zitten. Ik schreef hem dat ik ook rechten had, dat ik hem wilde ontmoeten. Daarop kwam reactie. 'Ik heb toen A gezegd, dan zeg ik nu B. Ik heb een leven, jij hebt een leven, maar we doen een drankje samen en dan zien we het wel.' Dat vond ik zo fijn. Hij eiste niets op. Ik ben zijn dochter, hij houdt van me, maar we zitten niet op elkaars lip. We leiden beiden ons eigen leven, maar tot op de dag van vandaag kan hij vol liefde een arm om me heen slaan, mij naar zich toe trekken en zeggen 'Hé meid, wat fijn dat je er bent.' Hij is merkbaar blij dat hij mijn biologische vader is.

Zelf moeder worden

Pas nu, op mijn 51e, na al die jaren en door deze heftige depressie, zie ik onder ogen dat de adoptie mijn leven wél beïnvloedt. Ik dacht dat het me niets deed, maar de gevolgen zie ik langzaam onder ogen. Ik voelde me nooit minderwaardig. Ik maakte fouten, maar ik twijfel niet aan mezelf. Ik heb zelfrespect. In mijn hechting met andere mensen bleek er echter toch iets aan de hand. Ga maar bij de rest staan, dacht ik wanneer mensen bij me wegliepen; zelfs als het mijn eigen kinderen betrof. Tijdens de zwangerschap van mijn oudste wenste ik maar één ding: direct na de geboorte mijn kind omarmen. Haar bij me houden. Haar niet zien op een kamer met allemaal bedjes op een rij. Dat eerste moment na de geboorte ontnam de gynaecoloog me, door veel te vroeg over te gaan op een keizersnede onder volledige narcose. Mijn kind kwam in een couveuse op de couveusekamer. Ik wilde bij de geboorte van mijn dochter mijn adoptie goedmaken. Niet zozeer voor mijn dochter, maar voor mezelf. Ik wilde misschien niet eens mijn baby vasthouden, maar dat kleine hummeltje dat ik zelf ooit was. Dat kleine baby'tje dat niet die liefdevolle armen om zich heen voelde, dat geen thuis vond in de armen van haar moeder. Ik wilde moeder zijn, voor mezelf én voor mijn dochter. Dat ene moment kreeg ik niet door de keuze van de gynaecoloog, dat deed me heel veel pijn. Hoe goed mijn dochter ook opgevangen is, ik had haar die eerste liefde willen geven. Ik ben daar heel lang verdrietig om geweest. Maar mijn baby was gezond, ik kwam weer thuis, iedereen was blij en ik dus ook. Pas achteraf zie ik hoe mijn adoptie me daar opnieuw beschadigde.

“Ik wilde misschien niet eens mijn baby vasthouden, maar dat kleine hummeltje dat ik zelf ooit was.”



Ik voel me kwetsbaar, nu pas

Na 51 jaar, na het dieptepunt onder mijn dekentje op de bank, voel ik mij eindeloos kwetsbaar. Mensen kunnen mij wél raken. Ik had een muur. Ik heb alle emoties bij mezelf weggehouden. Nu voel ik me een ui die laagje voor laagje afgepeld wordt. Dat is doodeng. Bedreigend. De gedachte dat mensen moedwillig een einde aan de band met mij maken, bedreigt me. Ik kan in de steek gelaten worden. Ik voel angst voor de pijn. Pijn die ik voor het eerst kan voelen. Ik word niet meer wie ik was. Ik kan niet meer alles aan. Dat wil ik ook niet meer. Het was 51 jaar lang mijn copingmechanisme, een overlevingsstand. Heb ik me ooit écht opengesteld? Ik vraag het me af. Ik hield er altijd rekening mee dat mensen bij me weggingen, er was altijd reserve. Ik heb nooit toegelaten dat het pijn mag en kan doen. Ik redde het wel. Maar ik red het niet. Niet meer. Ik ben kwetsbaar, na 51 jaar.



"Kracht haal ik uit mijn kinderen, vrienden en vriendinnen. En uit mijn hondjes. Uren wandel ik met ze door het bos."



Mijn stichting geeft me kracht

Kracht haal ik uit mijn kinderen, mijn vrienden en vriendinnen. Zij zijn onwijs belangrijk voor me. Ze trekken mij uit bed, nemen me mee wandelen, koken eten, helpen me overeind. Het cliché is waar: in nood leer je je echte vrienden kennen. Mijn vrienden en kinderen zijn er. Praktisch, fysiek, mentaal, emotioneel. Hun oprechte interesse raakt me. Maar ook mijn collega's geven me kracht, door me te laten weten dat ze mijn aanwezigheid en positiviteit missen. Ze zagen dat het niet goed ging, ze prikten door mijn masker heen. Ze misten de sterretjes in mijn ogen. Dat deed me goed. En natuurlijk zijn er mijn hondjes. Uren wandel ik met ze door het bos. En er is nog iets wat me kracht geeft. Een aantal jaren geleden ben ik in het wilde weg naar Nepal gegaan. Ik wilde graag naar een kindertehuis, mede omdat ik zelf ooit in een kindertehuis woonde. Het bezoek was ontzettend waardevol. Ik vertelde de kinderen direct dat ik ook in een kindertehuis opgroeide en dat ik geadopteerd ben. De kinderen daar raakten mijn hart.

"Ik haal kracht uit de jongens en meiden in het weeshuis. Het begon met een bezoek en eindigde in een stichting."



De meiden in dat tehuis zijn zo slim, zo gedreven. Ze zijn gelukkig; ze zien het weeshuis als hun gezin. De meiden daar weten dat als ze hun kans niet pakken, ze eindigen in de prostitutie. Ik woon in een land waar ik alle kansen kan pakken, ondanks mijn adoptie. In een land als Nepal is dat anders. Mijn drijfveer was om hen te laten zien dat je die ene kans kunt grijpen. Ik dacht dat mijn bezoek eenmalig zou zijn. Dat ging niet. De meiden stalen mijn hart. Dus zamelde ik in Nederland geld in voor wasbare luiers. Want stel je voor, 24 baby's om voor te zorgen, met zijn tweeën in een bedje, zonder voldoende luiers. De urinelucht hing overal. Zo begon wat later de Stichting Indira Nepal werd. De stichting richtte ik met mijn vriendinnen op om geld in te zamelen. Ik app en mail dagelijks met de meiden in het tehuis en met de directie. Het is mijn tweede familie.

Het geld besteden ze goed. Met mijn vriendinnen bezoek ik Nepal jaarlijks. Inmiddels ondersteunen we ook een jongenshuis van dezelfde organisatie. We zetten met het geld in op educatie. Door (engelstalig) onderwijs krijgen deze kinderen kansen. Ze kunnen een opleiding volgen, halen diploma's. Investeer in deze jongens en meiden en zij geven het weer terug aan de community. Het werk voor de stichting maakt mij echt gelukkig. Niet omdat ik goed doe, maar het contact. Het zien dat deze meiden gelukkig zijn, dat geeft me kracht. Er is liefde. We ondersteunen met financiën en met middelen. De meiden daar hebben het nu zichtbaar beter. Het luierprobleem, waar alles mee begon, is opgelost. Nu stinkt het er niet meer, de baby's zijn droog. De didi's (zusters, de oudere meiden) hebben meer tijd. Zij kunnen nu dus gaan studeren en klimmen op. Maar het mooiste is de warmte en de liefde, die daar duidelijk zichtbaar en voelbaar is. Na de wasbare luiers volgden er kleding en matrassen en inmiddels is er ook lucht en ruimte voor leuke dingen. Dat betekent dat het leven in het tehuis niet alleen meer overleven is. Er is zichtbaar iets verbeterd. Druppeltjes op de gloeiende plaat helpen wél. Dat zien maakt dat de stichting mij veel kracht geeft.

Kwetsbare kracht

Ik ben er nog niet. Met de depressie kreeg ik ook last van verlatingsangst. De weg omhoog is lang en gaat langzaam. De zoektocht naar antwoorden kan ik inmiddels laten rusten. Antwoorden komen niet meer. Langzaam ga ik mezelf begrijpen. Mijn adoptie heeft me gemaakt tot wie ik nu ben. Ik wilde altijd antwoorden. Ik dacht dat de oplossing lag in antwoorden. Maar het is de oplossing niet. Ik moet leren leven met het gegeven dat de antwoorden nooit de rust zullen brengen die ik zoek. Ik laat nu los hoe ik het ga verwerken. Ik weet dat het echte verdriet nog komt. Maar ik wil het aangaan. Ik zal niet meer worden wie ik was, maar ik hoop als een nieuwe vrouw uit deze puinhopen op te staan. Krachtig en sterk, maar ook kwetsbaar. Omdat ik eindelijk kwetsbaar mag zijn.

"Ik dacht dat de oplossing lag in antwoorden. Maar ik moet leren leven met het gegeven dat die antwoorden nooit de rust brengen die ik zoek."

