

**L.: “Als geadopteerde begin je je al heel vroeg en onbewust in te zetten om te voldoen aan deze wereld. Je wil er keihard bij horen en wringt jezelf als het ware in bochten.”**

**Jaarverslag 2025  
a-Buddy**

  
**a-Buddy**

# INHOUD

<b>VOORWOORD</b>	————	<b>3</b>
<b>ONLINE CONTACT</b>	————	<b>4</b>
<b>ACTIVITEITEN</b>	————	<b>14</b>
— VOOR DE (KANDIDAAT-)VRIJWILLIGERS		
— VOOR GEADOPTERDEN & GEÏNTERESSEERDEN		
<b>COMMUNICATIE</b>	————	<b>20</b>
<b>AANBEVELINGEN</b>	————	<b>21</b>
<b>WOORDJE VAN DANK</b>	——	<b>22</b>

# VOORWOORD

Als ik één woord centraal mag zetten voor 2025, dan is het zonder twijfel: connectie.

Jaren geleden maakte ik mijn rootsreis. Een intense, mooie en verwarrende ervaring – maar ik had weinig mensen om me heen die echt begrepen wat dat met je doet. Een paar jaar later werd ik vrijwilliger bij a-Buddy. Daar vond ik wat ik toen zo hard nodig had: connectie. Connectie met andere buddy's die hun tijd en hart inzetten. Connectie met geadopteerden die mijn vragen herkenden zonder dat ik ze volledig moest uitleggen.

Dat is de kracht van a-Buddy en onze vrijwilligers. We delen geen dossiers, we delen verhalen. We bieden geen pasklare antwoorden, maar aanwezigheid.

Hoe die connectie er in de praktijk uit ziet? Dat varieerde dit jaar van diepgaande gesprekken tot avonden vol pure ontspanning. Tijdens onze Open Mic-avonden werd er gelachen om herkenbare adoptie-momenten, maar kregen ook zwaardere thema's ruimte. Verlies, loyaliteit, identiteit - niets was te groot of te klein om gedeeld te worden. Juist in die combinatie van lichtheid en diepgang ontstond echte verbinding. En dan was er onze karaokeavond. Jong en oud zongen uit volle borst Pink Pony Club van Chappell Roan en Let It Go uit Frozen. Niet iedereen haalde de juiste noten (ik kijk naar niemand), maar dat deed er niet toe. Wat telde, was het samen zijn. Hetzelfde gold voor onze jaarlijkse quiz: fanatiek, soms een tikkeltje competitief, maar vooral verbindend.

Aangezien fysieke bijeenkomsten niet voor iedereen haalbaar zijn, boden onze verhalenbundels en Buddy's on Air een andere vorm van nabijheid. Via geschreven woorden en gedeelde stemmen ontstond ook daar connectie. Want soms is herkenning in een zin of in een stem al genoeg om je minder alleen te voelen.

Als ik terugkijk op dit jaar, zie ik geen losse activiteiten. Ik zie een netwerk van geadopteerden die elkaar blijven vinden. Connectie is voor mij geen bijzaak van ons werk, het is de kern. Het is wat mij ooit ontbrak, wat ik later mocht vinden, en wat ik vandaag samen met onze vrijwilligers met volle overtuiging verder help uit te bouwen. Dankzij hun engagement, hun tijd en hun openheid is a-Buddy geen abstract initiatief, maar een levende gemeenschap. Aan ieder van hen: dankjewel. Jullie maken het verschil, met een impact die verder reikt dan één gesprek of één ontmoeting.

Niemand zou zijn of haar adoptieverhaal alleen moeten dragen. Daarom blijven we bouwen aan plekken waar verhalen welkom zijn, waar kritische vragen mogen bestaan en waar verschil geen afstand creëert maar herkenning.

Eunique  
(vrijwilliger a-Buddy en medewerker a-Buddy)

# ONLINE CONTACT

## Wie komt chatten?



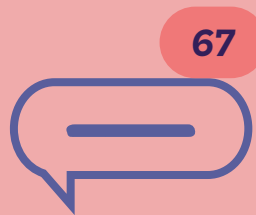
12 jaar,  
jongste chatter



61 jaar,  
oudste chatter



30 jaar, gemiddelde  
leeftijd chatter



67 minuten,  
gemiddelde duur gesprek

## Wie vraagt een vaste buddy aan?



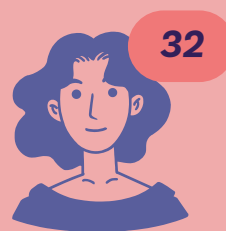
43 vaste  
buddyaanvragen



33 jaar, gemiddelde leeftijd  
vastebuddyaanvrager

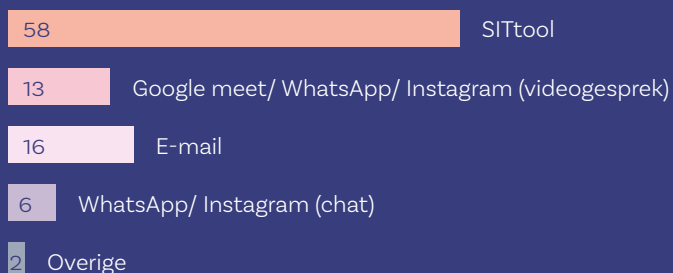


11 mannen



32 vrouwen

## Manier van contact tijdens afspraak- en vastebuddychat

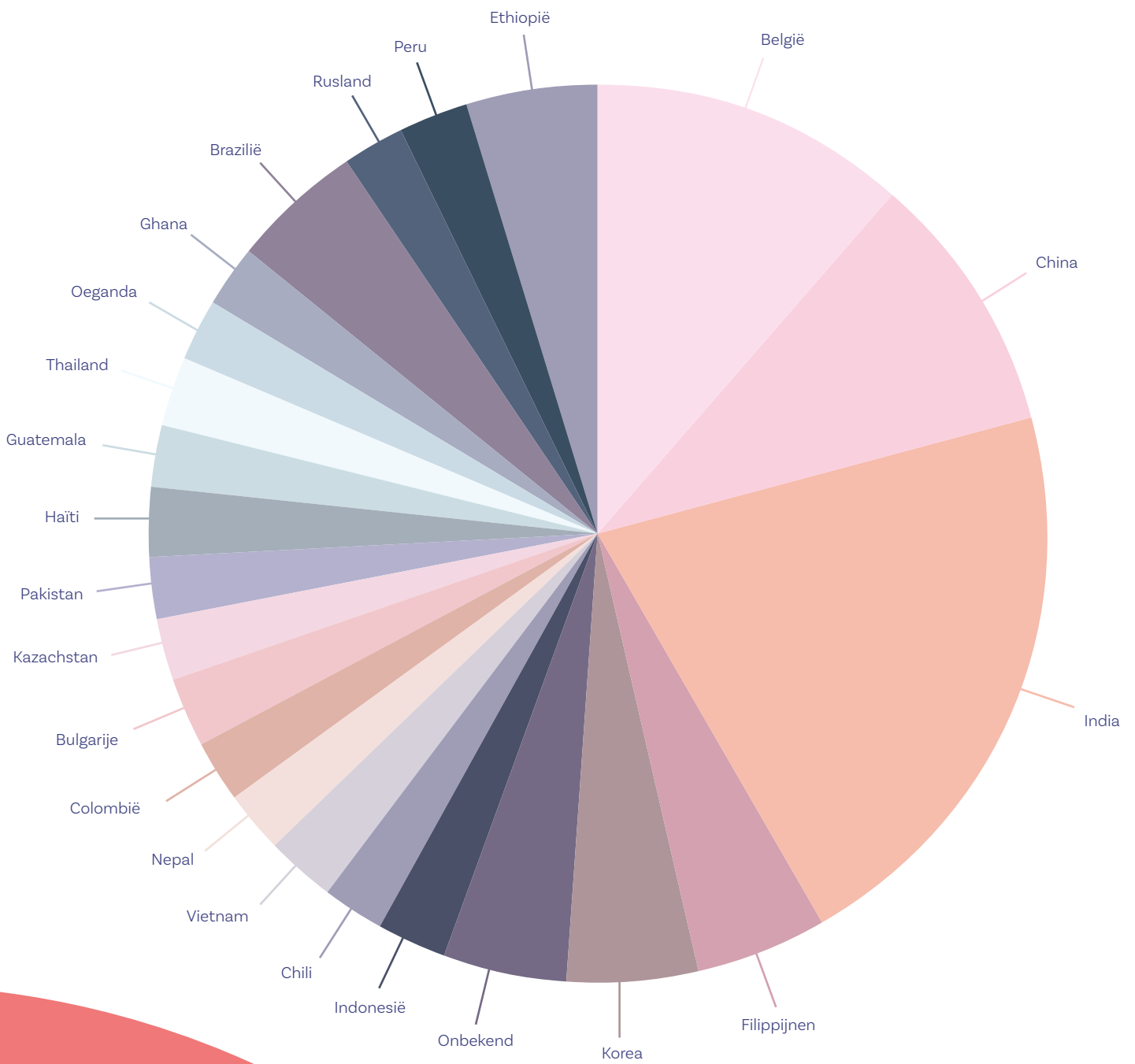


## Leeftijdscategorieën vastebuddyaanvrager



De grootste groep van de vastebuddyaanvragers zijn net zoals in 2024 dertigers. Dit kan te maken hebben met de levensfase waarin ze zich bevinden (bv. kinderen krijgen) en de vragen die dat bij hen oproept (bv. rond herkomst, relaties binnen het adoptiegezin), maar ook met het aangaan van de confrontatie met hun adoptieachtergrond. Hierover praten met lotgenoten en leeftijdsgenoten biedt herkenning en begrip.

## Herkomstlanden van chatters (vaste en permanentiechat)



“

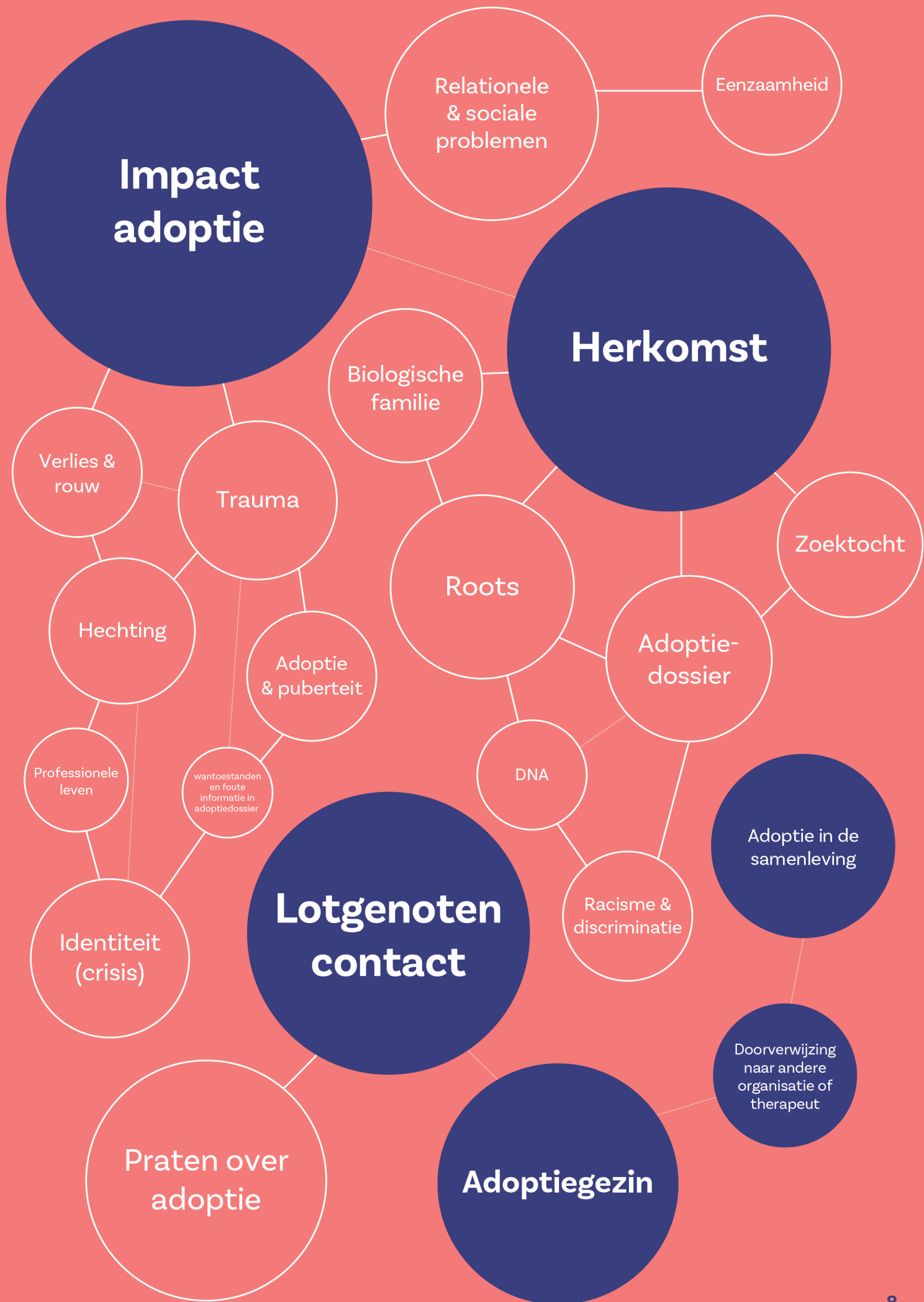
**Buddy W.: “Het was wennen om tussen allemaal dezelfde mensen als mij te zijn. Ik was bang dat ze konden zien dat ik van ergens anders was.”**

In het totaal vonden **95 (geregistreeerde) gesprekken** plaats. De gemiddelde leeftijd van die chatters is 30 jaar. De gemiddelde duur van de gesprekken is 67 minuten. Deze getallen gaan zowel over gesprekken met mensen die een gesprek inplanden via a-buddy.be, nieuwe vastebuddyaanvragers, als lopende contacten.

Mogelijke redenen waarom er dit jaar minder geregistreeerde gesprekken plaatsvonden kunnen uiteenlopend zijn: meer aanwezigheid tijdens aB-days, grotere zichtbaarheid van a-Buddy op social media waardoor op die plek reeds de nodige (h)erkenning gevonden wordt... We gaan er in 2026 alvast mee aan de slag, herwerken onze visie en missie, en testen uit of extra fysieke praatmomenten voor geadopteerden, naast de aB-days, meer aanspreken dan chatten met een buddy.

In 2025 vroegen 43 mensen een vaste buddy aan. Dat is hetzelfde als in 2024. De gemiddelde leeftijd van de vastebuddyaanvragers is 33 jaar. We deden een sterke oproep naar de buddy's om alle gesprekken te registreren. Daarbij ijveren we ernaar om gesprekken vooral via de SITtool te laten verlopen aangezien dit een beveiligde omgeving is om te praten. Eens een vaste buddy een lopend contact opbouwt met een oproeper merken we echter op dat er makkelijker contact wordt opgenomen via Whatsapp.

Het contact binnen een vastebuddyrelatie kan heel frequent zijn naargelang de noden van de oproeper en de mogelijkheden van de buddy.



'Adoptie' is geen éénduidig begrip en omvat een waaier aan thema's die in de gesprekken met buddy's aan bod komen.

Adoptie heeft een levenslange impact die verder gaat dan wat de omgeving vaak ziet. Geadopteerden navigeren tussen complexe loyaliteiten, zoeken naar echte herkenning en worstelen met vragen over identiteit en afkomst. De waarde van lotgenotencontact en laagdrempelige nazorg kan niet worden onderschat - het biedt geadopteerden een zeldzame ruimte waarin ze volledig zichzelf kunnen zijn.

“

**L.: “Heb jij ook zo’n momenten gehad, waar je heel hard aan het twijfelen waart over uzelf en denkt dat het allemaal aan u eigen ligt en je er helemaal alleen in staat en niemand u kan begrijpen omdat je met iets zit waar niet iedere Belg zich mee bezighoudt, namelijk identiteitsproblemen?”**

*Zich anders en onbegrepen voelen in de samenleving is een thema dat vaak terugkomt. Het gaat dikwijls gepaard met eenzaamheid. Lotgenotencontact met een buddy kan zorgen voor herkenning en begrip.*

“

**A.: “Ik beseft meer en meer dat adoptie toch een meer bepalende factor is in de grotere levenskeuzes. De relatie met mijn familie, het al dan niet kinderen willen...”**

*Adoptie heeft vaak diepgaande, soms pas later zichtbare effecten op belangrijke levensbeslissingen, zoals bij C. in volgend gesprek met buddy S.:*

“

C.: “De laatste tijd heb ik het wat moeilijk. Er zijn dingen gebeurd en als ik er goed over nadenk, kan ik alles terug linken aan mijn adoptie. Ik kan de gedachte niet van me afschudden dat ik achtergelaten ben als baby en daarna in het weeshuis belandde met als reden dat mijn biologische ouders me niet wilden.

Ik heb al lange tijd een relatie en in het begin klampte ik me aan haar vast, maar nu de laatste jaren ook met de kinderen heb ik moeite om de grenzen te bewaken in mijn relatie.

(...)

Ik heb schrik om dat adoptiepotje open te doen. Ik weet dat ik moet verwerken en misschien zelfs eens moet terugkeren naar mijn herkomstland en - het klinkt stom, maar ik heb dan altijd schrik dat ze mij daar gaan achterlaten...”

“

**L.: “Als ik over adoptie begin, begint mama soms meteen alles op zichzelf te betrekken zonder echt naar mij te luisteren.”**

“

**C.: “Ik had ouders die de typische dingen zeiden als: ‘het is weer een zwarte zeker’, of ‘die werken niet’. Zo de typische dingen waardoor ik die dingen ook ben beginnen zeggen. Maar eigenlijk verloochen ik mezelf hiermee, denk ik nu.”**

*Communicatie over adoptie in het adoptiegezin kan complex zijn en voelt soms onvoldoende ondersteunend. Als niet-geadopteerde kan je niet begrijpen wat adoptie met zich meebrengt. Hier kan a-Buddy wel de nodige (h)erkenning bieden.*

“

**C.:** “Ik heb mezelf altijd voorgenomen dat, omdat ik maar één jaar was bij mijn adoptie, Ecuador ook voor mij een vreemd land is. Ik denk dat ik ergens ook wat angst heb om wat er zou loskomen moest ik teruggaan. Als kind en tiener wou ik ook nooit terug uit een irrationele angst dat ze mij daar gingen achterlaten.”

“

**Buddy S.:** “Sommige dingen uit India voelen voor mij ook wel heel herkenbaar en vertrouwd. Maar als ik daar dan was, voelde ik me toch vooral een toerist en buitenstaander. Die angst, wat er zou loskomen, is voor mij heel herkenbaar. Ik ben daardoor momenteel ook aan het uitstellen om nog eens terug te gaan.”

*Teruggaan naar het land van herkomst brengt vaak complexe gevoelens met zich mee.*

“

**C.: “De laatste tijd begint het bij mij te spelen dat er ergens op deze aardbol iemand rondloopt die zoveel jaar geleden de beslissing heeft gemaakt om mij in het ziekenhuis te laten... Toch is er zo’n klein stemmetje dat vraagt hoe ze eruit zou zien, of ze nog zou leven, of ze spijt zou hebben en dat vind ik zo raar omdat het eigenlijk een vreemd persoon is.”**

“

**Buddy S.: “Ja. Eigenlijk is die persoon supercruciaal in je leven, maar je hebt er geen idee van wie die is.”**

*Er is behoefte aan informatie over de eerste ouders, zonder per se contact te willen.*

“

**E.: “Bedankt. Ik ben blij dat we hier open kunnen praten met elkaar.”**

**R.: “Het voelt goed en veilig om te praten met jou.”**

**C.: “Ik heb bij elk gesprek het gevoel dat we nog uren langer zouden kunnen babbelen. Ik wist niet dat ik dit zo ging ervaren!”**

*a-Buddy biedt veiligheid, erkenning en een plek om ervaringen te delen die in andere contexten moeilijk bespreekbaar zijn.*

# ACTIVITEITEN

→ VOOR DE  
(KANDIDAAT-)  
VRIJWILLIGERS

25

Buddy's

4

Kernwerkgroepvergaderingen

3

Intervisies

1

Nieuwjaarsreceptie

1

Teamweekend

1

Buddyradio

1

Dodentocht

1

Infodag over a-Buddy

6

Kandidaat-buddy's

1

Brainstorm voor activiteiten 2026

1

Workshop verbindend communiceren



In januari organiseerden we de jaarlijkse nieuwjaarsdrink om te klinken op het nieuwe jaar. Het was het ideale moment om alle buddy's in de bloemetjes te zetten en hen te bedanken voor hun engagement tijdens het voorbije buddyjaar.



Op 29 augustus gingen buddy's Annick en Shalien live om een radioprogramma te maken rond het thema adoptie. Samen met Miguel Put van Soundwave verzamelden ze in het Casino van Gompel voor een verbindende namiddag. Ze deelden getuigenissen beantwoordden vragen uit het publiek en wijdden uit over de vrijwilligerswerking van a-Buddy.





In het najaar van 2025 kwamen onze vrijwilligers in Aalter samen voor een weekend vol ontmoeting en verdieping. Via teambuilding en een natuurwandeling versterkten zowel nieuwe als ervaren buddy's het onderlinge vertrouwen.

Naast ontspanning tijdens een kookworkshop, quiz en karaoke, was er ruimte voor inhoudelijke reflectie. Samen bespraken we de werking van a-Buddy: wat loopt goed en waar kunnen we drempels verlagen? Deze waardevolle uitwisseling gaf ons frisse inzichten om onze werking verder te verbeteren.

Dit weekend bevestigde opnieuw dat een sterke, veilige community begint bij verbinding en gezamenlijke groei.



Ook dit jaar legden de buddy's de kalender voor 2026 vast. Buddy Mai Linh voorzag een leuke methodiek.



In november kwamen we samen voor een interessante vorming over verbindende communicatie. We maakten kennis met het thema en leerden verschillende tools aan om in te zetten in onze eigen communicatie.

## → VOOR GEADOPTEERDEN EN GEÏNTERESSEERDEN

# 2

a-teens

- Bowlen (4 a-teens )
- Wandeling + lasershooten (5 a-teens / begeleiding Dries en Lydia)

# 4

aB-days

- Open Mic (22 aanwezigen)
- Karaoke (23)
- Quiz + aantal aanwezigen (21 groepen van 4 personen + 14 buddy's en 9 helpende handen)
- Winterfeestje (30 aanwezigen)

In februari organiseerden we een Open Mic-avond bij KifKif in Antwerpen. Tijdens deze warme en laagdrempelige bijeenkomst mochten we 22 aanwezigen verwelkomen.

Het podium werd ingenomen door zowel geadopteerden als hun vrienden. Via muziek, poëzie, persoonlijke getuigenissen en andere creatieve expressievormen deelden zij hun verhalen, ervaringen en perspectieven. De avond bood ruimte voor kwetsbaarheid, kracht en verbinding, en creëerde een veilige setting waarin verschillende stemmen gehoord konden worden.

De Open Mic bevestigde het belang van ontmoetingsmomenten waar expressie, erkenning en community centraal staan. Het was een waardevolle avond die bijdroeg aan het versterken van onderlinge verbondenheid binnen onze werking.





Tijdens de karaokeavond kwamen er 23 mensen samen. Het ging niet om de perfecte noot, maar om het plezier van het moment en de verbinding die ontstaat als je samen durft te stralen (of genadeloos uit de bocht te vliegen). Een avond vol gelach, herkenning en een flinke dosis energie die nog lang nazinderde in de groep.



Onze jaarlijkse quiz was met 21 groepjes, 14 buddy's en 9 extra helpende handen opnieuw een groot succes.



Gezelligheid troef tijdens het winterfeestje in december. Er werden gezelschapsspellen gespeeld en de karaoke zorgde voor veel gelach en enthousiaste zangmomenten. Het winterfeest liet opnieuw zien hoe waardevol het samenzijn is en hoe a-Buddy mensen van verschillende achtergronden samenbrengt in een warme, feestelijke setting.



Dit jaar gingen we bowlen, wandelen en lasershooten op de a-teensdagen. Het was telkens een leuke mix van beweging, spel en saamenzijn, waarin iedereen op zijn eigen tempo kon deelnemen en nieuwe connecties kon maken.



“

**Buddy W.: “Ik denk dat geadopteerden zich sowieso willen bewijzen en willen beschermen tegen afwijzingen. Goed gevonden worden, bevestiging krijgen... Het doet dan pijn om niet te voldoen aan iemands verwachting.”**

**E.: “Ja, ik voel het net zo. Afwijzing hakt er drie keer harder in.”**

# COMMUNICATIE



634 volgers  
op Instagram



post met meeste likes:  
107 likes



post met meeste  
weergaven: 2.3K

## Enkele fijne comments

Identiteit is geen vaststaand label, maar een reis van  
thuiskomen in jezelf – laag voor laag, verhaal voor verhaal

Mag ik deze tekst privé ontvangen aub ik vind deze zo mooi

Praten is de eerste stap naar begrip en groei. Mooi initiatief!

# AANBEVELINGEN

Door de vele communicatie met geadopteerden – via vergaderingen, onderling contact en de chat – en opvolging van wat er gebeurt op actueel vlak houden we de vinger aan de pols en willen we hier enkele aanbevelingen in de verf zetten voor de toekomst van binnenlandse en interlandelijke adoptie.

## **Herstelmaatregelen voor geadopteerden die slachtoffer zijn van wanpraktijken**

**L.: “Het voelt alsof ik een puzzel moet leggen zonder de helft van de stukjes. Hoe vind je je eigen verhaal als de basisinformatie ontbreekt?”**

## **Meer aandacht voor het verhaal van eerste ouders**

**L.: “Wie vertelt het verhaal van de ouders die hun kind moesten loslaten? Hun ervaringen en keuzes blijven vaak onzichtbaar, terwijl ze cruciaal zijn voor ons volledige verhaal.”**

## **Levenslange nazorg voor geadopteerden, continu en van nabij, met volwaardige lotgenotencontacten**

**E.: “Contact met anderen die hetzelfde meemaken helpt me begrijpen wie ik ben en mijn ervaringen een plek te geven. Dit is geen luxe, maar een noodzakelijke steun.”**

## **Een sterk nationaal en internationaal kader waarin het recht op afstammingsinformatie gegarandeerd wordt**

**S.: “Het recht om te weten waar je vandaan komt, is fundamenteel. Zonder deze informatie blijft een stukje van jezelf altijd zoek.”**

## **Een grondige herziening van het adoptiesysteem, gericht op veiligheid en het belang van het kind**

**K.: “Ik kan mijn eigen adoptieverhaal niet verifiëren. Er moet duidelijkheid en transparantie zijn, zodat zo’n onzekerheid nooit meer voorkomt.”**

# WOORDJE VAN DANK

## Een shout-out naar:

Onze vrijwilligers. Voor jullie betrokkenheid en luisterend oor. Voor jullie inzet op de chat, de aB-days, teammomenten en de ontvangst van de kandidaat-buddy's. Bedankt om zo'n warme community te creëren.

Alle vrijgeevige schenkers en initiatiefnemers van acties ter ondersteuning van a-Buddy.

Iedereen die a-Buddy steunde door aanwezig te zijn op events, onze verhalen te liken en delen, en zoveel meer.

