



Tema  
Adopsjon

# ADOPTERTE BARN OG TILKNYTNING

# INNHALDSFORTEGNELSE

<b>Tilknytning og adopterte barn</b>	<b>s. 3</b>
<b>Forberedelsen</b>	
Spørsmål om kjærlighet	s. 5
Markeringer	s. 5
Forberedelse av omgivelsene	s. 6
Det første bildet	s. 7
<b>Møtet med barnet</b>	<b>s. 7</b>
Kaos	s. 7
Nye inntrykk	s. 9
<b>Mulige reaksjoner hos barnet</b>	<b>s. 10</b>
Sorg	s. 10
Sinne og raseri	s. 12
Avvisning	s. 12
Apati og manglende respons	s. 13
Rastløshet	s. 13
Regrediering	s. 14
Noen blir raskere en del av sin nye familie	s. 14
<b>Foreldres mulige reaksjoner</b>	<b>s. 15</b>
Søsken og mulige reaksjoner	s. 16
<b>Hjemme med barnet</b>	<b>s. 17</b>
Skjerming	s. 17
Behov for nærhet	s. 18
Faste rammer gir forutsigbarhet	s. 19
Soving og søvnrutiner	s. 20
Engstelse og utrygghet	s. 20
Ukritisk til andre	s. 20
Overganger i barnets liv	s. 21
<b>Tilknytning er en livslang prosess</b>	<b>s. 22</b>
<b>Teori om tilknytning</b>	<b>s. 23</b>
Hva er tilknytning?	s. 23
Hvorfor er tilknytning så viktig?	s. 23
Hva er tilknytningsadferd?	s. 24
Fire tilknytningsmønstre?	s. 25
Tilknytningsadferd og temperament	s. 26
En indre arbeidsmodell	s. 26
Tilknytning er samspill	s. 27
Reaktiv tilknytningsforstyrrelse	s. 27
Posttraumatisk stresslidelse	s. 28
<b>Litteraturliste</b>	<b>s. 29</b>

## INNLEDNING

"I begynnelsen var vi stort sett på hotellrommet. Vi prøvde å ta det i Emmas tempo. I disse dagene var gulvlistene og hjulene på sportstrilla noe av det mest interessante. Hun ble etter hvert mer positiv til kontakt med mamma, men litt mer reservert for meg. Føttene var det sikreste i starten. En av de første tilnærmingene fra Emmas side var da jeg satt i sofaen og Emma satt på gulvet. Etter hvert satt hun med føttene sine mot mine. Det var trygt under bordet, også trygt nok til å "lurekikke" opp på pappa av og til. Trøst på armen var hun imidlertid ikke klar for, men å bli strøket over ryggen uten så mye øyekontakt likte hun godt."

Historien om Emma og farens forsiktige tilnærming til hverandre sier noe om hvordan to ukjente begynner en tilknytning som skal vare livet ut.

Dette heftet er skrevet for deg som ønsker kunnskap om hvorfor og hvordan barn og foreldre knyttes til hverandre og utvikler gode relasjoner. Det er ment som et brukshefte for adoptivsøkere, adoptivforeldre og tjenesteapparat som kommer i kontakt med adoptivfamilier.

En trygg tilknytning er et godt grunnlag for videre utvikling av følelsesliv, evne til empati, kognitive evner, sosial fungering og evne til å knytte seg til en partner og eventuelle egne barn. Heftet gir først eksempler på hvordan foreldres omsorg kan fremme trygg tilknytning uavhengig av barnets alder. Deretter en liten smakebit på teori om tilknytning.

Adopsjon er en vinn - vinn situasjon. Barn som trenger foreldre får det, og voksne som ønsker seg barn får det. Samtidig har både barn og foreldre erfaring med tap. Barnet har mistet sine biologiske foreldre og ofte også andre nære omsorgspersoner. Bortimot 90 % av adoptivforeldrene i Norge er ufrivillig barnløse, og kan ha opplevd tap og sorg i forbindelse med ikke å kunne få egenfødt barn.

Med disse erfaringene starter barn og foreldre et nytt liv sammen, bånd knyttes og vinn-vinn situasjonen kan bli en realitet.

Hvert barn er unik med sin spesielle erfaring og sitt temperament. Hva som vil være godt for et barn i en situasjon vil kanskje ikke gi et annet barn det samme, selv om begge har samme grunnleggende behov for en trygg tilknytning mellom seg og sin familie. Det er likevel noen grunnleggende behov vi mennesker har for å kunne utvikle oss på en positiv måte. Dette vil beskrives i heftet som en veiledning til hvordan trygg tilknytning kan fremmes.

Hver forelder er unik med sine spesielle erfaringer og sitt temperament. Noen råd og eksempler vil passe for noen, for andre vil det ikke falle naturlig. Rådene er skrevet med dette forbeholdet, at den enkelte må finne sin vei for å bli kjent med, og gi sitt unike barn

"Hvert barn er unik med sin spesielle erfaring og sitt temperament. Hva som vil være godt for et barn i en situasjon vil kanskje ikke gi et annet barn det samme, selv om begge har samme grunnleggende behov for en trygg tilknytning mellom seg og sin familie."

“Når valget om adopsjon tas, starter også prosessen med å knytte seg til et ukjent barn. I dette kapitlet ser vi på hvordan vi i forberedelsen til å få et barn, gis muligheter til å knytte oss til et ukjent barn.”

det barnet har behov for.

Heftet er ikke ment som en terapeutisk rettledning for foreldre som har barn med større relasjonsproblemer. Barn med store relasjonsskader vil trenge hjelp fra dyktige og omsorgsfulle foreldre i samarbeid med et kompetent tjenesteapparat.

Eksemplene som brukes er anonymisert og endret, gitt av velvillige foreldre og fagpersoner. Takk til dere!

### **FORBEREDELSEN**

Når valget om adopsjon tas, starter også prosessen med å knytte seg til et ukjent barn. I dette kapitlet ser vi på hvordan vi i forberedelsen til å få et barn, gis muligheter til å knytte oss til et ukjent barn.

I ventetiden, kan adoptivsøkere oppleve en berg- og dalebane av følelsesvariasjoner. Glede over valget som er tatt, for noen sorg over barnet man ikke selv kunne bære fram. Nysgjerrighet på landet man har valgt, usikkerhet på om valget er riktig, og fortvilelse over dokumentarbeid og lang ventetid er noen følelser i denne berg- og dalebaneland. Samtidig er det følelser og drømmer om det kommende barnet. Drømmer om og nysgjerrighet på hvordan barnet vil være, og hvordan en selv vil bli som mor og far.

I arbeidet med søknaden om å bli godkjent som adoptivsøkere, må søkerne konkretisere tankene om hvordan man ser seg selv som kommende mor eller far. Et av spørsmålene er hva søkeren vil ta med seg fra sin egen barndom og gi videre til sitt barn. Verdier og holdninger man vil ta med, er kanskje enkle å beskrive overfor saksbehandlerne. Hva vi tar med av egen tilknytningshistorie kan være vanskeligere å sette ord på. Selv om erfaringene kan være vanskelige å konkretisere, tar vi dem like fullt med oss inn i foreldreskapet. Gode og dårlige erfaringer med tilknytning til egne foreldre har gitt oss noen indre arbeidsmodeller som kan bli satt i gang som en ryggmargsrefleks når vi møter utfordrende krav eller følelser fra våre nærmeste. Våre egne tilknytningsmønstre vil forme hvordan vi reagerer på barnets behov. Derfor utfordres vi til å spørre oss selv:

Hvordan var jeg knyttet til mine foreldre som barn? Hvordan knytter jeg meg til mennesker i dag?

Ser jeg mine nærmestes behov, og hvordan reagerer jeg på dem? Hvordan håndterer jeg min partners behov for nærhet eller avstand? Hva er jeg mest komfortabel med; nærhet eller distanse til mine nære og mine venner?

Refleksjoner rundt disse spørsmålene alene eller sammen med en vi stoler på, kan gi noen tanker om hvordan vi vil møte det kommende barnet. Det kan også ruske opp i gamle følelser og tankemønstre, for så å gjøre oss i bedre stand til å møte et barn som trenger å knytte sterke bånd til sine nye foreldre. For barnet vil ha behov for foreldre som ønsker og tåler nærhet og håndterer avvisning, ambivalens eller sinne og sorg.

## Spørsmål om kjærlighet

Ane og Asbjørn hadde gått noen runder før de valgte adopsjon som måten å bli foreldre på. Spesielt Asbjørn måtte spørre seg selv om det ville være noen forskjell på kjærligheten til et egenfødt barn og et adoptert barn:

«En av de tingene jeg husker jeg jobbet litt med var jo å stille meg selv spørsmålet: Kommer jeg til å føle annerledes for et egetfødt barn enn for et adoptert barn. Kommer jeg til å være mindre glad i et adoptert barn. Og det husker jeg at jeg tenkte en god del gjennom. Men hvorfor? Hva er det som er min egen skepsis eller skrekk til dette her? Og jeg konkluderte med at det er egentlig den usikkerheten jeg har overfor mine egne følelser. Hvordan kommer jeg til å takle dette? Kommer jeg til å være en god far uansett? Er det noen forskjell på mine følelser i de to situasjonene? Det kommer til den frykten om jeg kommer til å være forskjellig. Det er det det går på.»

I et samfunn hvor den store majoriteten får egenfødte barn er det ikke underlig om adoptivforeldre og andre stiller seg dette spørsmålet; om foreldre vil elske et barn man ikke har laget selv like høyt som om et egenfødt barn. Når man våger å stille seg det spørsmålet, kan man også reflektere seg fram til et svar:

«Jeg kom fram til at fødselsmetoden ikke har noe med om du blir glad i et barn eller ikke. Og jeg tror ikke det har noe med alder på barnet å gjøre. Jeg tror det er noe annet som gjør at du knytter deg til. Jeg tror det er mer med den ansvarfølelsen som er med på å knytte de båndene. Men jeg var på en måte litt avhengig av å stille meg selv det spørsmålet, og så jobbe med det til det ble besvart. Og da var det ikke noen annet med adopsjon som var noe stor forskjell.»

For Asbjørn var det ansvarfølelsen som var en viktig forutsetning for å knytte seg til barnet. Da han kom fram til hva som var viktig for ham, opplevde ektefellen at han var langt mer klar for å bli far.

## Markeringer

Noen bruker ventetiden til å markere hendelser som knytter dem sterkere til barnet som kommer:

«Det er noe jeg liker veldig godt, å markere litt, og det støttet vi oss på i den perioden. Vi hadde middager med familien da vi fortalte om adopsjonen. Og markerte alle slike dager vi kunne, at det er gått ett år for eksempel. Nå er det gått ett år siden vi søkte. Og så skrev vi dagbok.»

Dette paret valgte å markere spesielle dager og hendelser i ventetiden. Det gjorde de ikke bare som par, de trakk også storfamilien inn i handlinger som viste at de skulle bli foreldre. På den måten ble det ukjente barnet mer konkret og betydningsfullt både for dem selv og storfamilien. For familien rundt kan også ha behov for å forberede seg på å få et nytt familiemedlem gjennom adopsjon. Under middagene kunne de snakke sammen om hvordan barnet kom til å være, spøke om hvordan de kom

“I et samfunn hvor den store majoriteten får egenfødte barn er det ikke underlig om adoptivforeldre og andre stiller seg dette spørsmålet; om foreldre vil elske et barn som andre har født, like høyt som et egenfødt barn.”

“Mange opplever at omgivelsene er tørste på kunnskap om både adopsjonsprosess, om barnet og landet barnet kommer fra. Når nær familie og venner tas med og får kunnskap om prosessen og barns behov, erfarer mange at det kommende barnet blir mer konkret for de andre som også venter. De kan lettere se seg selv som besteforeldre, onkel eller tante til et kommende barn.”

til å være som foreldre, eller hvordan besteforeldrene ville «skjemme bort» barnet.

Markeringene blir også et symbol for barnet hvor sterkt det er ønsket av foreldre og familie. Fortellingene om middagsfeiringene blir en bekreftelse for barnet, at han var betydningsfull for sine foreldre før han ble forent med dem fysisk. Han kan speile seg i foreldrenes fortelling slik at han kan oppleve seg selv som etterlengtet og betydningsfull.

Slike markeringer kan være naturlig og gode for noen. Andre finner andre måter å forberede seg på å bli far og mor, som å lage ventecalbum, aktivisere seg i adopsjonsorganisasjoner lokalt og sentralt, lese om barns utvikling, opprinnelseslandets kultur eller annet. Det fine med ventetiden er at den kan brukes til å forberede seg til å bli forelder, og knytte bånd til det kommende barnet.

### **Forberedelse av omgivelsene**

Med dagens kunnskap om barns behov rådes kommende adoptivforeldre til å blant annet å skjerme seg og barnet mest mulig den første tiden etter at barnet er kommet hjem. Mange erfarer at omgivelsene ikke har kunnskap om barnets og foreldrenes behov den første tiden hjemme. Ventetiden kan derfor brukes til å gi nærmeste familie og venner informasjon og forståelse for barnets og foreldrenes behov den første tiden:

«Jeg tror det var lurt med den jobbinga. Det med å sende den mailen og sånn. Jeg tenkte at det er noen som lurer på ting. Og en kan egentlig ikke forvente at folk skal forstå sånn helt intuitivt. Det er ikke så lett for andre å sette seg inn i sånne ting.»

Dette paret valgte å forberede omgivelsene ved å sende en e-post til familier og venner rett før de regnet med å få den etterlengtede telefonen om barnet. Fordi de hadde en tanke om at omgivelsene ikke hadde den samme kunnskap som dem om familiens behov, skrev de om hva et adoptert barn trenger når det kommer inn i en ny familie. De skrev konkret hvordan de ønsket at den første perioden skulle være når det gjaldt besøk utenfra, og ba om forståelse for dette.

Andre kommende foreldre gir videre adopsjonsorganisasjonenes hefte om "Adopterte barns bakgrunn," den danske adopsjonsorganisasjonen AC sitt hefte "Kære bedste", eller inviterer kommende besteforeldre og venner med på lokalavdelingenes møter om ulike tema. På den måten vil også nær familie og venner kunne få kunnskap og forståelse for barnet og foreldrenes behov den første tiden.

Mange opplever at omgivelsene er tørste på kunnskap om både adopsjonsprosess, om barnet og landet barnet kommer fra. Når nær familie og venner tas med og får kunnskap om prosessen og barns behov, erfarer mange at det kommende barnet blir mer konkret for de andre som også venter. De kan lettere se seg selv som besteforeldre, onkel eller tante til et kommende barn.

## Det første bildet

For noen er det første bildet av barnet det synlige symbolet på at de skal bli foreldre, og de begynner å knytte seg følelsesmessig til barnet som kommer:

«Jeg syntes han var nydelig. Helt fantastisk! Jeg ble så lettet. Å forelske meg så ved første blikk. For det var ikke tvill!»

Dina hadde vært gjennom assistert befruktning før valget om adopsjon ble tatt. Hun var bekymret for om hun ville kunne bli glad nok i barnet, og tenkte mye på det i løpet av ventetiden. Lettelsen var stor da hun kjente følelsene komme, da hun så bildet av gutten sin for første gang. Fortellingen sier oss noe om bekymringen for ikke å elske nok, og samtidig om forelskelsen og kjærligheten til et barn andre har født. For noen blir bildet bekreftelsen på den kjærligheten de spør seg om de vil ha til barnet. Denne bekreftelsen kan være et godt grunnlag for å knytte seg til barnet, og akseptere barnets reaksjoner på å få nye foreldre og nye omgivelser.

Andre opplever ikke denne bekreftelsen når de får det første bildet: «Bildet ble for upersonlig. Å se på bildet og tenke på at det var en person som, at dette er noen du kanskje skal bli far til resten av livet. Det syntes jeg var en små ting. Det husker jeg vi pratet mye om, akkurat det med bildet. Det sa meg egentlig ikke så mye.»

For noen er det å skulle bli far eller mor fortsatt abstrakt og lite konkret, og noen kan bli skuffet over at forventede følelser om kjærlighet og varme ikke kommer umiddelbart. Et råd kan være at man ikke har for store forventninger til følelsene man får når man får det første bildet, eller møter barnet for første gang.

At de store følelsene uteblir når en får bildet eller barnet er i armene, betyr ikke at man blir en dårligere far eller mor. Det betyr heller ikke at man ikke blir glad i barnet sitt. Noen trenger tid til å la kjærligheten vokse fram sammen med kjennskap til barnet. Som barnet trenger tid til å bli kjent med og knytte seg til sine nye foreldre, trenger mange foreldre tid til å bli kjent, ta ansvar og vise omsorg, for så å kjenne glede, hengivenhet og kjærlighet til barnet sitt. For noen kan det være en hjelp å reflektere over hvordan man selv knytter seg til andre. Er man en person som lett knytter seg til en annen, eller trenger man tid og felles erfaringer. Slike refleksjoner kan gjøre en mer bevisst på egne reaksjoner og handlingsmønstre.

## MØTET MED BARNET

Har ventetiden vært en berg- og dalebane av følelser, kan mange foreldre fortelle om overtakelsen av barnet som et enda større følelsesmessig kaos. Spenning, glede, forelskelse og forventning er bare noen av ordene som beskriver denne stunden.

## Kaos

Når vi mennesker møter en ny situasjon som forbindes med fare og som

“Har ventetiden vært en berg- og dalebane av følelser, kan mange foreldre fortelle om overtakelsen av barnet som et enda større følelsesmessig kaos. Spenning, glede, forelskelse og forventning er bare noen av ordene som beskriver denne stunden.”

“Det er ikke mulig å forberede og forklare barn med liten språkforståelse hva som skal skje på en tilfredsstillende måte. Små barn opplever at fostermor/ barnehjemsansatt overlever dem til et helt fremmed menneske som både lukter og ser annerledes ut.”

skaper angst, vil nervesystemet automatisk reagere ved at vi enten vil flykte eller kjempe. Hvordan flukten eller kampen fortoner seg, kan være ulikt fra menneske til menneske.

For de fleste små barn kan møtet med sine nye foreldre oppleves kaotisk og truende fordi situasjonen er ukjent og barnet ikke forstår hva som skjer. En naturlig reaksjon blir da flukt eller kamp. Hvis man tenker på det, kan vi spørre oss hvordan det er mulig for et lite menneske å komme seg hel gjennom en slik hendelse. Da skal vi huske at barn i utvikling har fantastiske ressurser i seg. Det mest sannsynlige er at barnet kommer seg gjennom dette møtet og de uforutsigbare hendelsene de kommende dagene uten varige skader. Men barnet vil trenge forståelse for reaksjonene sine, og av og til hjelp til å komme ut med reaksjonene.

Det er ikke mulig å forberede og forklare barn med liten språkforståelse hva som skal skje på en tilfredsstillende måte. Små barn opplever at fostermor/barnehjemsansatt overleverer dem til et helt fremmed menneske som både lukter og ser annerledes ut. For ikke å snakke om det uforståelige språket og stemmen som høres helt annerledes og kanskje skremmende ut. Når disse ukjente menneskene attpåtil gråter eller har et helt annet kroppsspråk kan det bli enda mer utrygt for barnet.

Der forberedelse ikke er mulig for barnet, kan man finne måter å møte barnet som kan roe situasjonen noe. Forberede seg på å dempe egne følelser som best en kan, avklare hvem som skal ta imot barnet og ha fullt fokus på barnet, hvem som skal snakke med personene rundt, hvem som skal ta bilder og film. Har man tenkt igjennom situasjonen så konkret i forkant, kan det hjelpe både barnet og en selv.

Noen barn vil ikke bli holdt, vrir seg som en orm og gråter. Andre er apatiske eller redde, og viser ingen motstand eller glede, bare resignasjon. Noen møter blikket ditt med nysgjerrighet og smil, vil ta på hår, øyne og nese. Lar deg holde, berøre, snakke og lukte. Ved å forberede deg på disse mulige scenarioene kan du forberede deg på hvordan du kanskje vil møte dem. Da kan du også kjenne på noen av de følelsene du kanskje vil kjenne i det øyeblikket du får barnet ditt. Det du ser for deg kan ofte ikke sammenliknes med virkeligheten, men det kan likevel være en hjelp til å møte barnets og dine reaksjoner på en god måte når du står midt i det.

Større barn kan ha blitt forberedt gjennom samtaler og bilder av nye foreldre, men vil like fullt kunne ha følelsen av kaos i møtet med alt det ukjente. Hvis foreldrene kan noe av barnets språk vil det kunne være en stor hjelp for barnet og foreldrene.

Uavhengig av barnets alder vil en leke ofte kunne fungere som en kontaktskaper mellom foreldre og barn. En leke som lager lyd eller kan gjøres noe med (bil, nøkkelknippe, såpebobler o.l.) kan ofte være en brobygger til felles oppmerksomhet og kontakt. Hvis barnet liker leken, bør den brukes ofte de kommende dagene i stedet for å hente fram



mange nye leker. Så slipper barnet å forholde seg til enda mer nytt, men oppleve gjenkjennelse og forutsigbarhet også i leken.

Får dere et mindre barn som blir holdt av en som er kjent for barnet, er det best om barnet får være der mens det får granske deg før du tar imot det. Ofte er ikke det mulig, og da blir det viktig å følge barnets bevegelser og reaksjoner, prøve å finne ut om det vil være vendt mot deg, fra deg, eller slippe å bli holdt. Noen barn er redde for berøring av ansikt eller hender fra deg som er totalt ukjent. Da kan det være godt å sitte med ryggen til deg på fanget og se ut over i rommet, eller holde for eksempel en rangle eller kjeks du har med.

Kan barnet gå eller stå, og ikke vil bli holdt, kan det være godt for barnet at du kommer ned til barnets høyde. Sette seg på huk for å dele oppmerksomheten om en leke eller en kjeks, kan være en myk start på den livslange kontakten dere er på vei inn i. Møte barnets øyne forsiktig uten å være påtrengende. La barnet få se bort og styre kontakten, samtidig som du ikke forlater barnet, men viser og forteller at du skal være der.

Større barn som er godt forberedt på overtakelsen, kan kanskje kalle dere mamma og pappa fra første stund. De kan ha med albumet dere har sendt i forkant, og dere kan snakke sammen om de ulike bildene. En leke dere har sendt bilde av, kan tas med og gis barnet. Andre har gode erfaringer med at barnet får vise sitt hjem og sine omgivelser, før det tar farvel. Noen land gir mulighet til å besøke barnet over flere dager før barnet forlater barnehjemmet. En slik myk overgang gir både barnet og dere mulighet til å bli kjent, før dere skal bo sammen i en familie.

Noen barn har fått nye klær fra barnehjemmet eller fosterhjemmet når de skal møte sine nye foreldre for første gang. Andre har sine gamle klær som for oss kan virke både fremmede, skitne eller med fremmed såpelukt. For barnet kan disse klærne være det eneste konkrete minnet de har fra det de forlater. Noen vil protestere mot å skifte tøyet, ta av seg skoene eller ta på nytt tøy. Aksept er en viktig døråpner for å fremme tilknytning. Aksept og respekt for barnets behov i en slik situasjon kan være å la barnet beholde klærne og skoene på lengst mulig. Kanskje kan barnet få sove i dem, kanskje kan du innføre et nytt plagg av gangen, og vise barnet at de kjære gamle plaggene blir godt tatt vare på og ligger en spesiell plass i kofferten.

### **Nye inntrykk**

De fleste barna som har vokst opp i barnehjem eller i fosterhjem har vært lite utsatt for trafikk, handlesentre eller offentlige byrom. For noen barn kan mange lyder og steder med mange folk oppleves som en bekreftelse på det kaoset de føler. De kan trenge å være mest mulig på hotellrommet hvor kjente vegger og rammer gir trygghet i en utrygg situasjon. Noen barn trives i lekerommet eller den rolige parken ved hotellet. Andre kan tilsynelatende ikke få nok av nye inntrykk og

“De fleste barna som har vokst opp i barnehjem eller i fosterhjem har vært lite utsatt for trafikk, handlesentre eller offentlige byrom. For noen barn kan mange lyder og steder med mange folk oppleves som en bekreftelse på det kaoset de føler.”

“Slik blir den første tiden en spennende reise inn i ukjent landskap. Vi skal søke oss inn på barnets bølgelengde for å kunne forstå og handle på en god måte for barnet.”

opplevelser. Da kan vi skjerme dem, slik at de kan fordøye noen inntrykk av gangen.

For noen barn kan nye inntrykk og adspredelse i form av utfart og reiser, gi barnet et pusterom i følelsene av kaos og intimitet mellom ukjente mennesker. Samspill og roen for å bygge den dypere tilknytningen kan for noen barn vente til familien er kommet hjem.

Som nybakt far eller mor blir du kjent med barnet og vil kanskje tidlig se hva ditt barn trenger. Hvis det er vanskelig å forstå barnets reaksjon kan en tommelfingerregel være forsiktighet med mange nye inntrykk, og forsøke å gi barnet de samme rutiner det hadde i sitt forrige hjem.

### **MULIGE REAKSJONER HOS BARNET**

«I det ene øyeblikket ville hun se på meg, i neste øyeblikk bare hylskrek hun, og jeg tenkte vi hadde skremt vettet av henne. Det var en fantastisk følelse da hun roet seg når jeg sang og vugget henne.»

Barn reagerer ulikt på møtet med sine nye foreldre. Noen barn er lettere å forstå fordi reaksjonene er tydelig som smil, latter eller gråt og sinne. Andre barn kan reagere med apati, redsel, avvissning eller ambivalens som smil og sinne om hverandre. Nysgjerrighet på barnets reaksjon, hva du ser det liker og hva barnet er redd for, hjelper deg til å møte barnets behov. Ro til å bli kjent med barnet og barnets reaksjoner gir en mulighet til å bli kjent og forstå, for så å handle ut fra det.

Slik blir den første tiden en spennende reise inn i ukjent landskap. Vi skal søke oss inn på barnets bølgelengde for å kunne forstå og handle på en god måte for barnet. Om landskapet er ukjent, kan innlevelse, nysgjerrighet og kunnskap åpne for gode erfaringer og flotte opplevelser der vi blir kjent med barnets mange ulike sider. Vi ser og erfarer hva barnet liker og ikke liker, humor, hva det gleder seg over og hvordan vi kan trøste. Vi blir kjent med barnets grenser og når vi trækker over disse grensene. For av og til feiler både mor og far. Barnet får ikke reaksjonen, omsorgen, innlevelsen, grensene, eller rutinene det har behov for eller forventer akkurat der og da. Så kan både mor og far lære av det, og bruke erfaringen til å forstå både barnet og seg selv bedre.

### **Sorg**

Uavhengig av kvaliteten på barnets tilknytning til biologisk familie, fosterforeldre eller barnehjemsansatte, vil barnet oppleve sorg når det forlater sine kjente personer, omgivelser og rutiner. Sorgen kan gi seg utslag på ulike måter. Barn går inn og ut av sorg. I det ene øyeblikket kan barnet leke og være glad, i neste øyeblikk kan det gråte, være sint, lei seg, eller vanskelig å få kontakt med. Hvordan det enkelte barn får utløp for sin sorg er avhengig av flere faktorer; barnets alder, temperament og foreldrenes reaksjoner på barnets sorg. Noen barn kan smile og virke fornøyd. Det trenger ikke bety at barnet har det bra, men at barnet har lært at når det framstår smilende tas det godt imot av omgivelsene. Barnet gjør det som det tror er forventet. Andre barn slipper sorgen løs

gjennom gråt, sinne eller apati. Som foreldre kan vi hjelpe barnet gjennom sorgen ved å forvente at den er der, respektere den og eventuelt sette ord på den for barnet:

«Jeg gikk og bar på ham mens han gråt og gråt. Jeg fortalte ham at jeg skjønnte at han sørget over dem han hadde flyttet fra. At det måtte være leit å miste lekekamerater og de voksne som var der. Jeg vet ikke om han forsto, men jeg tror det roet ham.»

Elias var 14 måneder da Elin og Einar fikk ham. I den ene øyeblikket kunne han være glad og tillitsfull, i neste øyeblikk ble han rasende før han begynte å gråte tilsynelatende utrøstelig. Dette ble en ny erfaring for dem som hadde opplevd en blid og glad gutt den tiden de var sammen i opprinnelseslandet hans. Foreldrene valgte å holde Elias og bære på ham når han hadde det slik. De opplevde at det å fortelle sønnen om sorgen de tenkte han kjente, hjalp både sønnen og dem selv. Ved å sette ord på hvordan de trodde han hadde det, erfarte de å få bedre forståelse, større tålmodighet og åpenhet for sønnens følelser. Når sønnen også roet seg i armene deres, ble det en bekreftelse på at ord og bæring ble en trøst for ham. Vi kan forstå Elias sin reaksjon som at foreldrenes ord, trøsten og omsorgen som lå i stemmeleiet deres, opplevdes som en bekreftelse og aksept for egne følelser, og en trøst som gjorde at han kunne komme ut av sine vonde følelser.

At Elias ikke hadde vist de samme tegnene på sorg da de var sammen på adopsjonsreisen, kan være fordi alt det nye ikke ga plass til sorgreaksjoner. Da de var kommet hjem og inne i faste rutiner, kan det ha gitt ham mulighet til å kjenne og reagere på sorgen og savnet over det som var borte.

Større barn som kan sette ord på sorgen, men ikke har norske ord for det, vil kanskje kjenne frustrasjonen over ikke å kunne formidle sin sorg, når de sørger over å ha mistet kontakten med jevnaldrende tilknytningspersoner og nære omsorgspersoner. Igjen blir det viktig å søke etter barnets reaksjon på din reaksjon og handling. Noen barn tar gjerne imot trøst og omsorg, liker å bli holdt rundt, vugget eller sunget for. Andre kan reagere med å avvise og ikke ville ha foreldrene i nærheten. For noen barn vil det være riktig likevel å ta dem på fanget og holde dem til de kan trøstes. Om ikke annet så holde dem noen sekunder lenger enn det de ser ut til å makte, for så å la dem gå.

Noen barn vil trenge tilstedeværelse og nærhet uten at du holder rundt dem eller for eksempel stryker dem over ryggen. For dem kan det være riktig å være i nærheten eller sitte ved siden av og fortelle barnet: "Jeg forlater deg ikke når jeg ser du har det så vondt. Jeg vil være her sammen med deg fordi jeg ser du er lei deg." Denne tilstedeværelsen og formen for nærhet krever like mye tid, ro og konsentrasjon som når man holder rundt barnet og trøster det. Etter en stund vil man kanskje kunne snakke om sorgen eller holde rundt barnet og gi trøst på den måten.

"Noen barn vil trenge tilstedeværelse og nærhet uten at du holder rundt dem eller for eksempel stryker dem over ryggen."

"Avvisning er for mange vanskelig å møte. Når et etterlengtet barn reagerer med å avvise, ikke vil bli holdt, ikke vil la seg trøste eller bli lekt med, kan det føles sårt."

Når du finner fram til hvordan akkurat ditt barn ønsker å bli møtt, blir reaksjonen på barnets følelser en bekreftelse for barnet på at foreldrene ser, forstår og føler med. Noe som igjen åpner for at barnet kan knytte seg til dere på en trygg måte.

Uavhengig av barnets alder er det viktig å la barnet få gå tilbake til leken og sitt gjøremål, når du kjenner at barnet er klar for det. Ens egen medfølelse med barnets sorg og hva barnet har mistet, skal ikke farge situasjonen så sterkt at barnet ikke får mulighet til å gå videre. Barn trenger både trøst og hjelp til ikke å bli sittende fast i sorgen eller trøsten.

### **Sinne og raseri**

Følelsen av å bli forlatt av tidligere omsorgspersoner kan for noen barn føre til et stort sinne. Sinnet kan henge sammen med sorg, redsel for det ukjente, over ikke å ha kontroll, og redsel for å bli forlatt/avvist på nytt, eller ikke fortjene å bli elsket. Uavhengig av årsaken til sinne og raseri, viser studier at der foreldre møter barnets grunnleggende behov for trygghet og tillit, framfor å reagere på barnets atferd som å bite, slå eller ødelegge leker, vil man kunne hjelpe barnet til å utvikle en trygg form for tilknytning. Som man kan sette ord på sorgen, kan man også sette ord på sinnet og raseriet for barnet. Å formidle forståelse samtidig som barnet skal vite at det ikke skal slå eller bite kan være vanskelig. Igjen blir det å stille seg inn på barnets bølgelengde, og bekrefte at som foreldre setter man grenser fordi man elsker sitt barn, og ikke vil at det skal skje noe vondt med barnet. Så kan samtalen om situasjonen tas når barn er roligere og trygg.

### **Avvisning**

"Han ville ikke vite av meg. Gråt når jeg ville trøste, gi mat eller legge. Fra første dag var det bare pappa som betydde noe. Jeg følte meg mislykket som mor."

Avvisning er for mange vanskelig å møte. Når et etterlengtet barn reagerer med å avvise, ikke vil bli holdt, ikke vil la seg trøste eller bli lekt med, kan det føles sårt. Hvis barnet også tydelig foretrekker den ene forelderens framfor den andre, kan det bli enda vanskeligere, både for den som blir avvist og for den som blir foretrukket. Den foretrukne kan bli sliten av å måtte være tilstede hele tiden, den avviste kan bli sliten og lei seg fordi hun eller han ikke å få være så nær barnet sitt.

Noen barn reagerer med å avvise mor. Dette kan forklares med at det er kvinner som har vært en del av deres liv, og det er kvinner som har forlatt dem. Barnets erfaring forteller at kvinner er ikke til å stole på, og derfor avviser barnet mor. Noen menn erfarer at barnet avviser dem. Her kan grunnen være redsel for menn, fordi barnet har hatt lite kontakt med menn tidligere.

Uansett årsak, kan det være en hjelp å huske at mange barn trenger å knytte seg til en forelder før de kan bruke krefter på å knytte seg til enda en. Når begynnende trygge bånd er skapt, kan det bli enklere for bar-

net å ta imot to voksnes kjærlighet og omsorg. I den første tiden trenger barnet å bli møtt på sitt behov, og få erfare at den foretrukne gir barnet tilsvar på sine behov. Samtidig trenger barnet erfaring på at begge foreldrene er der for barnet, selv om den ene er mer i bakgrunnen. Det kan bekreftes i trygge situasjoner, som i lek hvor alle tre er involvert, sangleker hvor begge foreldrene synger, eller begge er sammen om stell, legging eller ved måltidene. Når familien kommer hjem til faste rutiner og forutsigbarhet, ser vi ofte at barnet etter hvert tar imot omsorg og knytter seg til begge foreldrene. For noen kan det ta tid. Da kan det være godt å snakke om det som skjer med hverandre, og med andre foreldre som har opplevd det samme.

### **Apati og manglende respons**

Noen barn viser tilsynelatende ingen reaksjon, verken glede eller sorg, men synes apatiske og resignerte i møte med sin nye familie: "Se på disse bildene da vi fikk av henne. Først lenge etterpå, skjønnte vi hvor redd hun egentlig var. Vi trodde hun var syk eller noe."

Etter at Katrine og Kjell ble kjent med Kine og fikk erfare hennes glede og styrke, skjønnte de hvor redd hun var da de møtte henne første gang. Da var hun som et barn som ikke kunne bruke musklene og ikke holdt fast da de løftet henne opp. Denne reaksjonen kan forklares med at Kine reagerte på den totalt ukjente situasjonen med flukt, her ved å late som hun var død, og da bruker man ikke musklene. Kine var vanskelig å få øyekontakt med de første dagene, men det endret seg med titt-tei leker, sanger og lek når de stelte henne. Hun spiste når hun fikk mat, og sov når hun ble lagt i sengen. Etter som dagene gikk ble hun tryggere på situasjonen, og kunne le godt sammen med foreldrene. Etter at hun kom hjem kunne hun i noen situasjoner fortsatt reagere med å bli helt apatisk og ikke klare å søke trøst hos foreldrene. Sakte ble hun tryggere og søkte seg i de første årene til foreldrene som den trygge basen for å utforske nye leker, ukjente personer eller situasjoner. Nå opplever foreldrene en trygg og utadvent jente med en sterk vilje. Hun liker fortsatt ikke nye uventede situasjoner uten å være forberedt.

### **Rastløshet**

«Han var så rastløs, gikk og gikk. Ville ikke ha kontakt. Til slutt kunne vi holde ham i hånden når han gikk.»

Kaaset med å forlate et kjent sted og komme til både nye personer og nye steder, kan føre til at noen får utløp for opplevelsen ved å gå hvileløst rundt. I begynnelsen klarte ikke Fredrik å konsentrere seg om leker, mat eller enkeltpersoner.

For noen barn er det best å gå på den lille plassen på hotellrommet, det blir for utrygt å gå utenfor rommet hvor sengen er. Andre barn trenger mer plass og kan bruke hotellets lange korridorer for å gå seg roligere. Barnet trenger foreldrenes tilstedeværelse og nærheten selv om det er i bevegelse, få kjenne at foreldrene er der i uroen. En løsning kan være at en forelder går sammen med barnet, snakker med det, peker på gjen-

“Kaaset med å forlate et kjent sted og komme til både nye personer og nye steder, kan føre til at noen får utløp for opplevelsen ved å gå hvileløst rundt.”

“I forsøket på å lære språket, bli kjent med ukjente foreldre og omgivelser, kan det for noen ikke være rom for samtidig å mestre gamle ferdigheter og lære nye.”

stander, stopper opp og kikker på noe sammen, og også setter grenser for hvor langt man skal gå. Den voksne skal sette rammene samtidig som barnet skal gis rom for å reagere på sin måte. Større barn kan trenge parker eller lekeplasser for å leke, eller få litt uro ut av kroppen. Da er det viktig at en alltid er sammen med, og sier at vi er her og passer på selv om barnet ikke forstår ordene du sier.

Hos noen barn ser vi et stadig skifte av aktiviteter. Barnet går fra lek til lek, eller fra leke til leke. Det er vanskelig for barnet å sitte stille på fanget lenge av gangen, eller holde oppmerksomheten på en ting. En mulig hjelp kan være å gi barnet færre inntrykk gjennom få leker, og hjelpe barnet tilbake til oppmerksomhet om en aktivitet ved selv å være tilstede i leken og i aktiviteten.

### **Regrediering**

Mange foreldre erfarer at den nyankomne ikke kan gjøre det samme som andre barn på samme alder. Det kan skyldes at barnet ikke har fått nødvendig stimulering til å snu seg i sengen, krabbe, gå eller alminnelig språkstimulering. Disse barna vil i all hovedsak ta igjen sine jevnaldrende når de får kjærlighet, omsorg og mulighet til å utfolde seg fysisk og psykisk. Dette kan dere lese mer om i heftene *Adopterte barns bakgrunn*, *Adopterte barn og språk* og *Adopterte barn i skolen*.

Noen foreldre opplever at barna deres som både kunne gå, spise selv, eller sluttet med bleier for både ett og tre år siden, synes å miste disse ferdighetene for en kortere eller lengre periode. Barns opplevelse av kaos og eller frykt ved store omveltninger kan føre til at noen kan gå tilbake til tidligere stadier i sin utvikling, tidligere reaksjonsmønstre eller synes å glemme tidligere ferdigheter. Enkelte barn vil trenge tåteflaske eller bli matet med skje en periode, før barnet igjen er klart for å ville spise selv. Det kan være fordi det gjør godt å få den nærheten og omsorgen foreldrenes mating gir, eller fordi barnet går tilbake et stadium eller mer i forbindelse med det følelsesmessige kaoset det opplever ved en stor omveltning i livet.

I forsøket på å lære språket, bli kjent med ukjente foreldre og omgivelser, kan det for noen ikke være rom for både å mestre gamle ferdigheter og lære nye. Noen opplever at i nye situasjoner som å skulle begynne i barnehage eller på skolen vil denne form for regrediering komme tilbake. Da kan det være godt å ha gjemt på den siste tåteflasken eller tutekoppen, slik at barnet får være liten igjen i en overgangperiode. Eller ha liggende et tisselaken eller noen bleier, og så bestemme for barnet at «nå gjør vi det slik en stund slik at du kan bruke kreftene dine på å bli kjent med alt det nye på skolen.» Denne aksepten for barnets reaksjoner kan gjøre det enklere for barn som så gjerne vil mestre livets ulike utfordringer.

### **Noen blir raskere en del av sin nye familie**

For noen barn kan tidligere erfaringer og måten barnet håndterer nye situasjoner på, gjøre at barnet raskt synes å bli en del av sin nye familie

uten større reaksjoner. Barnet kan virke skremt og utilpass av og til de første dagene eller ukene, før det faller til ro i sin nye rytme sammen med sine nye foreldre. Barnet kan være imøtekommende, men litt trist av og til, slik en av og til kan se barns sorg. Ellers synes barnet å vise hva det trenger; glede, nysgjerrighet, frustrasjon eller sinne når det synes naturlig. Dette er en god opplevelse for barn og foreldre.

Kunnskap om barns mulige reaksjoner ved en så stor inngripen i sitt liv, kan gjøre at foreldre ser etter reaksjoner som ikke kommer. Noen barn reagerer mindre ved store omveltninger i livet sitt. Andre kan vise reaksjoner først senere i livet, eller ved nye overganger som for eksempel tilvenning til barnehage eller skole. Da kan foreldre hente fram kunnskap om brudd og overganger, og hjelpe barnet om det kommer reaksjoner senere.

### FORELDRES MULIGE REAKSJONER

For noen blir det første møtet med barnet bekreftelsen på de bånd de allerede har knyttet til barnet, noe som kan gjøre en kaotisk overgang enklere for både foreldre og barn:

«Det var kjærlighet fra første blick, det altså. Han er bare vår. Det var bare «meant to be!» Det sier jo veldig mange, men jeg tror ikke det alltid er sånn. Det kan ikke alltid være sånn. For de som føder selv har også forskjell på det.»

Dette møtet ble en bekreftelse på følelser og bånd moren hadde utviklet overfor barnet før hun hadde barnet i armene. Andre kan oppleve sterke følelser som en positiv overraskelse, slik en far beskriver det: "Å bli far. Det satt som et slag da jeg fikk barnet i bæreselen på magen. Det hadde jeg ikke trodd."

Andre opplever det motsatte. Mona hadde gledet seg til å bli mor, og gledet seg sterkt til det første møtet med sin toåring. For henne ble det en nedtur som varte over måneder:

«Endelig fikk jeg henne i armene. Og så tenkte jeg at jeg skulle ha de varme følelsene. Men så hadde jeg ikke det, ikke på lenge. Og vi mødre skal jo kjenne på de der følelsene.»

Det er vondt å erfare at egne forventninger om den store mors- eller farskjærligheten som skal slå ut i full blomst, ikke innfris. Tilliten til seg selv som en god forelder kan rakne. Blir det vanskelig å akseptere egne følelser for barnet, kan det også bli vanskelig å akseptere barnets følelser og reaksjoner. Aksept overfor tabubelagte følelser kan gjøre at slike erfaringer som Mona hadde, blir lettere å komme gjennom. For Mona tok det tid, noe hun også erfarte førte til reaksjoner hos datteren Nora. Datteren henvendte seg til far og ville ikke være sammen med mor når far var tilstede. Markus opplevde at da han møtte datteren ble det en bekreftelse på at nå var han far. Han erfarte at båndene mellom ham og datteren ble sterkere for hver dag, og at han ble Noras trygge omsorgsperson.

"Kunnskap om barns mulige reaksjoner ved en så stor inngripen i sitt liv, kan gjøre at foreldre ser etter reaksjoner som ikke kommer. Noen barn reagerer mindre ved store omveltninger i livet sitt."

“Det er en stor overgang å ha vært uten barn, for så å bli foreldre. Mange følelser skal sorteres, nye erfaringer skal bearbeides.”

Nora var mye sint på mor og kunne ha lengre raserianfall. Mor ga omsorg, mat og lek, men slet med at hun ikke følte kjærlighet og hengivenhet til datteren. Mor og far snakket mye sammen om hvordan mor hadde det, men først etter at mor gikk til samtaler med psykolog, kjente mor en endring hos seg selv og så hos datteren. Daglige aktiviteter med Nora ble så en vei til nærhet og styrking av båndene mellom mor og barn. Humor og latter i leken, oppdagelsesturer i nærområdet, matlagning sammen, og det mor beskriver som hennes aksept av barnet, førte dem tettere sammen. I dag er Nora og mor sterkt knyttet til hverandre.

Som vi har sagt tidligere er tilknytning et samspill, både praktisk og følelsesmessig. Noras reaksjoner med sinne og avvisning trenger ikke nødvendigvis skyldes mors manglende følelser overfor henne, men følelsene Nora intuitivt kan ha merket fra mor, kan ha forsterket Noras reaksjoner. En forklaring kan være at Noras måte å sørge over det hun forlot, var gjennom fortvilelse og raseri. For mor kan raseriet ha blitt en bekreftelse på egen utilstrekkelighet og manglende kjærlige følelser, noe som igjen gir lite plass for barnets følelser og behov. Denne spiralen kan det være vanskelig å komme ut av hvis man ikke er bevisst på egne tanker og følelser, eller får hjelp utenfra til å finne nye måter å håndtere egne følelser og reaksjon på barnets atferd.

Det er en stor overgang å ha vært uten barn, for så å bli foreldre. Mange følelser skal sorteres, nye erfaringer skal bearbeides. Selv om gleden over å ha fått barnet er stor, kan noen også fortsatt slite med sorgen over at barnet ikke har genetiske bånd. Da skal sorg bearbeides, samtidig som foreldrene skal bli kjent med barnet, og med tiden få erfare sin store kjærlighet og sterke bånd til barnet sitt. Også andregangs foreldre kan erfare liknende reaksjoner. Da kan det være godt å minne seg selv om at ting skal få ta tid.

Noen foreldre blir deprimeret etter å ha fått barn. Blant foreldre som får egetfødte barn får ca 10 % av mødrene en fødselsdepresjon. Adoptivforeldre kan oppleve det samme, postadopsjonsdepresjon. Hvis man som mor eller far opplever tristhet, skuffelse, lite følelsessvingninger, tretthet og lite initiativ over lengre tid etter at barnet er kommet, bør man ta kontakt med sin fastlege eller helsesøster for å vurdere mulig hjelp for å komme ut av tristheten eller depresjonen.

### **Søsken og mulige reaksjoner**

Mange adopterte barn opplever å få søsken, enten som den yngste som kommer inn i familien, eller som en av flere søsken etter hvert. For noen barn som får søsken som en del av sin nye familie, kan søskenet være veien inn i familien fordi barnet opplever søsken som mindre truede enn store og ukjente voksne. Gjennom tilknytning til søsken kan barnet få trygghet til å nærme seg dere voksne og utvikle nye bånd til dere. Andre kan oppleve søsken som en konkurrent om foreldrenes oppmerksomhet og kjærlighet. I denne konkurransen kan både den nyankomne og tidligere barn bruke ulike reaksjoner som gråt, sinne, biting, sparking, verbale ukvemsord eller innynding hos foreldre. Oppmerksom-



het på ulike reaksjoner vil kunne hjelpe barna gjennom noe så naturlig som søskensjalsi og konkurranse, og hjelpe søsknene til å glede seg over hverandre.

For barn som ikke har utviklet sterke bånd til sine foreldre, kan et nytt søsken skape usikkerhet på om barnet er elsket og hvor mye. Igjen vil oppmerksomhet på ulike reaksjoner kunne hjelpe foreldre til å se barnets signaler og gi barnet tilbakemelding på at det er like mye elsket som sitt nye søsken.

### **HJEMME MED BARNET**

Selv om det er ulike teorier og forklaringer om tilknytning, er rådene om hva som fremmer tilknytning like. Nedenfor vil vi se på ulike områder som kan være en hjelp for barnet og for deg som forelder, til å knytte gode og trygge bånd. Dere trenger tid til å bli kjent og vokse sammen som familie. Barn som har hatt flere brudd, og kanskje vokst opp i barnehjem mesteparten av livet, trenger blant annet å lære å være en del av en familie. Barn som har vært i gode og trygge fosterhjem eller hos biologiske foreldre, trenger å sørge, for så omstille seg og bli en del av sin nye familie. For noen kan det ta kort tid, for andre lang tid.

Et godt grunnlag for å bli kjent er nysgjerrighet på barnet ditt. Hvordan uttrykkes glede, sorg, humor, sinne og frustrasjon? Hva er det barnet ditt liker og ikke liker? Hvordan liker barnet å bli matet? Er det noe barnet er redd for? Noe det blir ekstra glad for? Hva gir barnet ro og trygghet?

Våkenhet for barnets signaler og så svare på barnets signaler er et viktig grunnlag for en god tilknytningsprosess. Da erfarer barnet at du er der for ham eller henne, og at du svarer på behov og forventninger. Gjennom omsorg som mat- og søvnrutiner, lek og sang, får dere en felles referanseramme. Uavhengig av barnets alder er dette fellesskapet og kjenskapet en god investering når barnet skal utforske omgivelsene og verden utenfor hjemmets trygge base. Dere blir den nye basen for barnets videre erfaringer og utforskning. En god tilknytningsprosess hvor barnet får gode erfaringer som gir trygghet overfor dere og for utforskning videre, gir barnet gode muligheter til å utvikle seg positivt som et sosialt individ som vil kunne mestre livets ulike krav.

Forventninger til barnet kan også farge tilknytningen din til barnet. Mange barn som har vært gjennom brudd og ulik erfaring før møtet med sine nye foreldre, kan bruke lengre tid enn andre barn når det gjelder sosial modenhet, og av og til kognitiv utvikling. Slik kan det være fram til barnet er voksen. Vet man om denne muligheten kan det være enklere å stille seg inn på barnets nivå, godta barnet for den det er, og ikke forvente at fysisk alder og modenhet står i samsvar til hverandre.

### **Skjerming**

For å hjelpe barnet til å konsentrere seg om sine nye omsorgspersoner er det viktig å skjerm barnet fra for mange inntrykk. Det gjelder både fra personer utenfor kjernefamilien, og aktiviteter og leker. Foreldrene og

“Et godt grunnlag for å bli kjent er nysgjerrighet på barnet ditt. Hvordan uttrykkes glede, sorg, humor, sinne og frustrasjon? Hva er det barnet ditt liker og ikke liker? Hvordan liker barnet å bli matet? Er det noe barnet er redd for? Noe det blir ekstra glad for? Hva gir barnet ro og trygghet?”

hjemmet kan være nok for mange barn i flere uker framover. Barnets behov for få inntrykk og nærhet til sine foreldre, er viktigere enn den gode deltakelsen fra alle som har ventet sammen med kommende foreldre på den store begivenheten. Slektninger og venner som har ventet med dere, og så gjerne vil treffe den nyankomne, må derfor vente litt til. Besøkene til hjemmet bør i den første tiden være korte, barnet skal bare sitte på mors og fars fang (dette gjelder også store barn), skal bare få mat, trøstes eller stelles av mor eller far. Søsken skal selvsagt få ta del i gleden, men den nyankomne skal gjennom erfaring kunne nyansere og skille ut hvem som er foreldre i sitt nye liv. Hvis omgivelsene ønsker å få delta, kan kanskje noen bidra med en husvask eller en middag mens barn og foreldre leker utenfor huset eller er på legebesøk. Det kan også gi foreldrene krefter i denne spennende, men også slitsomme første tiden med barnet.

### **Behov for nærhet**

Et barn som fødes inn i en familie med kjærlige foreldre opplever nærhet fra dag en. Se for deg hvordan spedbarnet holdes, hvordan foreldre ofte holder om bakhodet til barnet for å vende barnets ansikt mot sitt eget, mens forelderen snakker, smiler og har blikkontakt. Denne fysiske kontakten er også med på å stimulere barnets hjerneaktivitet. Barnet synges for og vugges. Foreldrehånden holder rundt den lille hånden, lar barnet ta grep rundt en finger, masserer tær og mage. Barnet blir kjent med seg selv gjennom foreldrenes blikk, stemme og fysiske nærvær. Det spiller seg i foreldrenes kjærlighet og omsorg, og får dermed et bilde av seg selv som elsket og ønsket. Mange adopterte barn har ikke erfaring med voksne som har kunnet gi barnet denne tiden og kjennskapet til seg selv, i barnets første leveår. Noen barn har opplevd dette en stund for så å miste det. Andre har vært utsatt for omsorgssvikt og overgrep og har lite gode erfaringer med voksenpersoner over tid. Som foreldre til barn med ulike erfaringer, har vi mulighet til å gi dem noe av det de har mistet eller savner.

For å utvikle gode bånd og tilknytning trenger både barn og foreldre fysisk og psykisk nærhet til hverandre. Noen barn vil trenge tid før det er naturlig å holde blikkontakt eller bli trygg på fysisk nærhet. Andre vil ikke slippe muligheten som nå gis, og holder fast ved sine foreldre både i våkende og sovende tilstand. Foreldre trenger også nærhet for å knytte seg til barnet. Psykisk eller fysisk avstand til barnet kan føre til at barnet føles mer fremmed, og det tar tid å bli kjent og bygge en god relasjon til barnet sitt.

Den fysiske nærheten til mindre barn som lett kan løftes og bæres, kan gis gjennom bæresele eller bæresjal. Barnet kan dermed oppleve mors og fars nærhet både når det er våkent og sover. For noen barn er det best å være vendt mot foreldrene i en bæresele. Andre trenger avstand gjennom å være vendt ut mot andre, samtidig som de får oppleve nærheten ved å kjenne kroppsvarmen og lukten av sine nye foreldre. Da er det også lett å gi barnet kontakt gjennom å holde hånden, mas-

“For å utvikle gode bånd og tilknytning trenger både barn og foreldre fysisk og psykisk nærhet til hverandre. Noen barn vil trenge tid før det er naturlig å holde blikkontakt eller bli trygg på fysisk nærhet.”

sere en fot, klappe på hodet, ha felles oppmerksomhet på en leke eller noe en ser på sammen. Større barn kan også ha stor glede av å bli båret slik. Å sitte i bæreselen eller bæremeisen mens foreldre rydder i hjemmet, lager mat eller går tur, kan innebære både trygghet og god nærhet for barnet.

For større barn kan matlaging hvor det gis mulighet til å søle, se og spise sammen med sin forelder, god mulighet for å knytte bånd. Lek, sang og vugging i en gyngestol, eller samsoving, gir noe av den samme nærheten. Ball-leker hvor man gir og får, eller vannleker er andre felles aktiviteter. Å bli lest for skaper rom for både nærhet, humor, lek og kunnskap. For større barn blir det en mulighet for å sitte på fanget samtidig som det gir god mulighet for å lære språket. Enkle sanger med rytme og bevegelser gir både psykisk og fysisk nærhet. Denne fysiske nærheten til barnet krever også en psykisk oppmerksomhet mot barnet og dets behov. Igjen blir det å stille seg inn på barnets signaler om behov, glede, sorg, for så å ta imot og gi tilbake, slik at barnet oppfatter og erfarer at foreldrene er til for barnets trygghet og sikkerhet.

### **Faste rammer gir forutsigbarhet**

Som tidligere nevnt vil den store overgangen fra en familie eller et barnehjem til ny familie med alt det medfører av nye opplevelser, kunne føre til følelsen av kaos, sorg og utrygghet for mange barn i en overgangsperiode. I denne perioden og fram til barnet føler seg tryggere, vil de fleste barn ha behov for rutiner som kan være lik de gamle rutinene for spising og soving, eller nye faste rutiner. Fast rytme vil kunne gi barnet oversikt, og bidra til en større trygghet i ukjente omgivelser.

Faste rutiner vil si måltider til faste tider og gjerne på fast sted, faste steder for stell og faste rutiner ved leggetid. For noen barn vil det også kunne bety noen faste tider for utelek og innelek, som etter mat, formiddagssoving eller når en av foreldrene kommer hjem fra arbeid. For voksne mennesker som har levd et langt liv uten barn, kan det oppleves kjedelig og utfordrende å stykke inn dagen så tydelig. Da kan det være godt å huske at forutsigbarhet og fast døgnrytme vil kunne skape trygghet, og dermed gi rom for å ta imot og bearbeide foreldrenes kjærlighet og alle de nye inntrykkene.

Noen foreldre erfarer at deres sønn eller datter har behov for faste rutiner og forutsigbarheten over år. Spesielt ved nye overganger som til barnehage, skole eller skolefritidsordninger viser barnet at nå trengs det oversikt og rammer. Barnet bruker alle sine krefter på å møte utfordringene i en ny situasjon, og tåler lite av andre inntrykk eller impulsive handlinger, reiser eller besøk. I slike overgangsperioder kan det være godt å ta fram gammel erfaring fra den første tiden i hjemmet, for å kunne gi barnet den ro som trengs for å ta nye utfordringer.

### **Soving og søvnrutiner**

Faste rutiner ved for eksempel kveldsstellet, gir barnet større ro til å gå inn i søvnen og sove bedre. Barnemassasje på stellebordet eller gulvet,

“Noen foreldre erfarer at deres sønn eller datter har behov for faste rutiner og forutsigbarheten over år. Spesielt ved nye overganger som til barnehage, skole eller skolefritidsordninger viser barnet at nå trengs det oversikt og rammer.”

"I vårt samfunn er det vanlig å la barnet sove på eget rom. Ulike "oppdragelsesteorier" lærer foreldre at man ikke skal "skjemme bort" barna ved å la dem sove sammen med foreldrene. Når mange adopterte barn har erfaring med sovesaler eller små hus, hvor mange har sovet i samme seng eller i samme rom, kan det bli utrygt og uvant å skulle sove på eget rom, uavhengig av alder."

sammen med sang, rim og regler hvor fingre og tær er med, kan gi både foreldre og barn gode øyeblikk sammen, og bli en bekreftelse på at mor og far gjøre gode ting for barnet sitt.

I vårt samfunn er det vanlig å la barnet sove på eget rom. Ulike "oppdragelsesteorier" lærer foreldre at man ikke skal "skjemme bort" barna ved å la dem sove sammen med foreldrene. Når mange adopterte barn har erfaring med sovesaler eller små hus, hvor mange har sovet i samme seng eller i samme rom, kan det bli utrygt og uvant å skulle sove på eget rom, uavhengig av alder. De fleste barna vil derfor ha nytte av å sove sammen med foreldrene om nettene i en periode. En seng inntil foreldresengen eller en dobbelseng stor nok til flere enn to, vil være å foretrekke for at barnet skal kunne bli kjent med foreldrenes tilstedeværelse. Barnet kan bli trygg på at de nye omgivelsene er stabile; "mor og far forsvinner ikke når jeg sovner." Barnets behov kan her kreve tid og tålmodighet. Samliv og lange kveldssamtaler må kanskje få nye rom og arenaer. Foreldre må finne måter hvor den ene får en god natts søvn, mens den andre må forholde seg til et barn som trenger mye fysisk nærhet eller sover urolig om natten.

Noen barn vil i begynnelsen ikke klare denne nærheten, men vil kanskje kunne trenge den når andre jevnaldrende for lenge siden har sluttet å komme inn til mor og far på natten. Av det som er funnet av litteratur på området konkluderes det med at disse barna ikke får problemer med å flytte på egne rom eller i egne senger når barnet er klar for det.

### **Engstelse og utrygghet**

Noen foreldre opplever at til tross for at barnet har fått forutsigbarhet, rammer og ro, synes barnet å være engstelig for nye situasjoner eller nye mennesker over år. For noen barn kan brudd og/eller dårlige omsorgsforhold, føre til at barnet opplever at det ikke har trygg grunn under seg. Ved endringer eller fare for endringer skjelver grunnen og barnet blir engstelig, og vil kanskje søke seg bort fra nye erfaringer. Det kan gjelde besøk til andre, bursdagsselskaper, få nye venner eller større overganger som å begynne i barnehagen eller skolen. Noen barn med mye engstelse i seg, kan ruge eller selvstimulere for å roe seg ned. Balansegangen mellom å gi barnet trygghet ved forutsigbarhet og rammer, samtidig som barnet både bør og må utsettes for nye situasjoner for å kjenne på følelsen av å mestre situasjonen og dermed bli trygge, kan være vanskelig. Det er ofte de små skrittene som skal til for at barnet kan erfare mestring. En kunnskapsrik samtalepartner kan hjelpe til å finne fram til den gode balansen mellom å trygge og å eksponere barnet for nye situasjoner.

### **Ukritisk til andre**

Andre foreldre kan oppleve det motsatte. Det synes som barnet ikke har noen grenser for nye og ukjente situasjoner eller personer. Lars og Line henvendte seg til helsesøster ett år etter at de var kommet hjem med to år gamle Linus: "Selv nå ser det ut som han kan gå til hvem som helst uten å bry seg om at vi er der eller ikke. Alle sier han er så tillitsfull

og sjarmerende. Vi føler at det ikke skal være slik." Linus var en utadvendt og smilende gutt i møtet med andre. Besteforeldre og venner kunne ikke forstå at foreldrene var bekymret for denne glade og sjarmerende gutten. Foreldrene opplevde at han tok kontakt med ukjente, krøp opp på fanget til perifere venner som var på besøk, eller spurte om å bli med lite kjente barn hjem fra barnehagen.

Noen foreldre erfarer at barnet ikke diskriminerer mellom dem og andre voksne. Det ser ut som barnet kan gå fra fang til fang, eller henvende seg tillitsfullt til ukjente personer på gaten. Noen foreldre opplever dette i perioder, før barnet tydelig viser at de foretrekker sine foreldre framfor andre voksne, og bruker sine foreldre som den trygge basen før de utforsker verden. Andre opplever at barnet i perioder eller over år er lite kritisk til andre voksne eller barn. En forklaring kan være at barnet i utgangspunktet er åpen og trygg. En annen grunn kan være at barnet ikke har knyttet seg nok til sine nye foreldre, og ikke har fått bånd som gjør at barnet har en forståelse av foreldrene som tilknytningspersoner og seg som en del av familien. For å hjelpe barnet til å få denne erfaringen og forståelsen, vil ovenstående råd om nærhet, skjerming, faste og forutsigbare rutiner kunne være til god hjelp. Som en mor sa det: «Når vi ser at vi har slakket for mye, begynner hun å bli ukritisk igjen. Da må vi stoppe opp og gå tilbake til tidlige rutiner: Ingen andre gir henne mat, trøster henne, leser med henne på fanget. Lite besøk igjen, og den faste lekeplassen blir stedet for uteaktivitetene våre.»

For noen barn kan det i en periode være nødvendig hele tiden å vise hvem som er foreldre, tar ansvar og bestemmer. Ved siden av de faste rutinene vil det si å bestemme hva barnet skal ha på seg, ha på brødskiven eller hvilken bok som skal leses. For noen barn vil det også si å ha færre leker å forholde seg til, og faste lekeaktiviteter sammen med barnet. Det kan virke som et strengt regime, men i henhold til erfaringer vil dette kunne gi barnet en forståelse av hvor barnet hører til og har ansvaret for barnet. Som vi sa innledningsvis kan det være vanskelig for foreldre som tidligere har kunnet være impulsive, dra på turer, eller til byen når man ville. For barn som trenger å erfare hvem som er tilknytningspersonene kan gode faste rammer og fravær av impulsive aktiviteter være en god investering for at barnet får en forståelse av tilhørighet og bånd til sine foreldre og søsken. En god samtalepartner med kunnskap om tilknytning og mulige reaksjoner hos barn, vil her kunne være en god hjelp til å finne fram til den beste måten å gi sitt lite kritiske barn en bedre forståelse av familie, bånd og naturlig skepsis overfor ukjente. Det vil også kunne være en støtte når man må be omgivelsene om forståelse når det i en periode settes nye grenser mellom familien og andre.

### **Overganger i barnets liv**

Små barn får i vårt samfunn ofte ett år sammen med sine foreldre før barnet utfordres til å møte en hverdag utenfor hjemmet med flere omsorgspersoner. Da begynner mange barn i barnehagen. For noen barn har dette året vært nok til å få en grunnleggende tillit til sine nye foreldre

"Selv nå ser det ut som han kan gå til hvem som helst uten å bry seg om at vi er der eller ikke. Alle sier han er så tillitsfull og sjarmerende. Vi føler at det ikke skal være slik."

"Det tar tid å bli trygg som foreldre, og det tar tid å bli kjent med barnet sitt. Noen ganger kan det være godt å bruke andre med kunnskap og erfaring når vi er usikre på om vi forstår barnet vårt eller gir barnet den beste omsorg ut fra sitt behov."

som sine tilknytningspersoner. Andre barn trenger lengre tid og bør få oppleve lengre tid hjemme sammen med sine foreldre. Større barn mister ofte denne muligheten hvis skolestart skjer før barnet har fått vært lenge hjemme sammen med sin nye familie. Disse barna vil kanskje trenge korte skoledager med fri fra skolefritidsordning. Noen har gode erfaringer med hjemmeundervisning en periode. Igjen kan det være godt med kompetente samtalepartnere som kan vurdere sammen med dere foreldre hva som er best for barnet.

Uavhengig av hvor lenge barnet kan være sammen med foreldre før barnehage eller skole, er det viktig at mor og far får mulighet til å bruke så lang tid som barnet har behov for, ved tilvenning til barnehage, skole eller skolefritidsordning. Samtale med daginstitusjonen i forkant, hvor personalet får tilgang til kunnskap om adopsjon, brudd og overganger i barnets liv, kan gi forståelse for foreldrenes ønsker og kunnskap. Heftene om adopterte barns bakgrunn, språkutvikling, barnehage eller skole kan være en god hjelp her. Legeattest om barnets behov kan være en hjelp overfor arbeidsgiver til permisjon med eller uten lønn mer enn tre dager.

### **TILKNYTNING ER EN LIVSLANG PROSESS**

Over er det beskrevet områder og situasjoner hvor barn kan være spesielt sårbare, eller råd om hva som kan gjøres for å gi barnet en best mulig forutsetning for å starte en positiv tilknytningsprosess til sin nye familie. Tilknytning er som sagt samhandling og samspill mellom barn og foreldre, og det foregår over tid. Som foreldre vil vi erfare at vi gjør godt og at vi feiler underveis. Sammen med kjærligheten til barnet ditt, vil kunnskap, erfaring og refleksjon over egne behov og handlingsmønstre, kunne legge til rette for en tilknytningsprosess som gir barnet mulighet til å utvikle seg på en best mulig måte ut fra sine ressurser.

Det tar tid å bli trygg som foreldre, og det tar tid å bli kjent med barnet sitt. Noen ganger kan det være godt å bruke andre med kunnskap og erfaring når vi er usikre på om vi forstår barnet vårt eller gir barnet den beste omsorg ut fra sitt behov. Noen ganger kan det være godt å dele erfaring med andre adoptivforeldre. Andre ganger kan det være godt med en samtalepartner med kunnskap om tilknytning og barns behov. Norske myndigheter mener denne kunnskapen finnes innenfor kommunal og statlig tjenesteapparat. Helsesøstre, barneverntjenesten, lege, PP-tjeneste eller tjenester for barne- og ungdomspsykiatrien, kan være instanser man kan henvende seg til for å søke råd eller få hjelp. Adopsjonsorganisasjonene har også personale med lang erfaring som kan kontaktes for samtaler. Danske myndigheter mener det trengs en spesialkompetanse på området, og danske adoptivforeldre gis tilbud om spesialister som samtalepartnere når de er kommet hjem med sitt barn. Erfaringene så langt viser at dette er en viktig ressurs for foreldrene. Det er behov for kompetente samtalepartnere som kan gi råd og trygge foreldre på sin foreldrerolle, når foreldre ønsker det for å kunne gi barnet sitt den beste omsorg.

Å få barn gjennom adopsjon er å begynne på en reise sammen med en unik og fremmed liten person. På denne reisen er det godt å ha kunnskap om deler av reisen og gode samtalepartnere underveis, kanskje spesielt når forventninger, kart og terreng ikke alltid passer sammen.

## **TEORI OM TILKNYTNING**

Kunnskap om tilknytning og ulik tilknytningsatferd kan gi en bedre forståelse og hjelpe til å nyansere og forstå mer av samspillet mellom barn og foreldre. Teori om tilknytning er utviklet ut fra en erkjennelse om at barn har behov for noe mer enn bare fysisk omsorg for å kunne overleve og utvikle seg på normalt vis. Spedbarnet søker også etter følelsesmessige bånd.

Hovedteorien som beskrives i dette kapitlet er utviklet av den engelske barnepsykiateren Bowlby og forskeren og sosialantropologen Ainsworth. Bowlby utviklet sin teori ut fra evolusjonsbiologi, utviklingspsykologi og kognitiv vitenskap. Han så på tilknytning som noe som er utviklet og tilpasset over tusener av år som en beskyttelsesfunksjon for barnet. Her er deres forståelse sett i sammenheng med andre teorier om barns generelle utvikling, for å få en bredere forståelse av barn og samspillet mellom barn og foreldre. Det kan også gi forståelse for at barn som har opplevd brudd kan ha andre utfordringer og et annet modenhetsnivå enn barn som har vokst opp uten brudd og store omveltninger.

### **Hva er tilknytning?**

Båndet som skapes i samspillet mellom barn og nærmeste omsorgsperson(er) kaller vi tilknytning. Barn har et iboende behov for denne tilknytningen for å kunne overleve og utvikle seg. Barnet opplever sterke og intense følelser i forbindelse med dannelsen, vedlikeholdet og ved forstyrrelser i tilknytningen til sine omsorgspersoner. Tilknytning er derfor sterkt forbundet med følelser.

Tilknytning utvikles ut fra omsorgen som gis, og hvordan omsorgspersonen svarer på akkurat dette barnets behov for tilknytning. Derfor kalles omsorgspersonen som barnet knytter seg til, tilknytningsperson. I dette heftet brukes ordet forelder eller omsorgsperson om tilknytningsperson.

En trygg tilknytning er avhengig av en sensitiv omsorgsperson som er tilgjengelig for barnets signaler og handler ut fra det. Den insentive kan kanskje gi god praktisk omsorg, men forstår eller svarer ikke på barnets redsel for atskillelse eller behov for nærhet.

### **Hvorfor er tilknytning viktig?**

En trygg og god tilknytning er grunnlaget for positiv følelsesmessig utvikling. Det vil si evne til å kjenne igjen sine egne og andres følelser, sette seg inn i andres situasjon, evne til å knytte nære relasjoner til andre som barn eller voksen, eller andre sosiale ferdigheter. Erfaring med god og trygg tilknytning vil kunne gjøre det enklere for den enkelte å håndtere eller stå i vanskelige og stressende situasjoner. Kvaliteten på tilknytning kan også påvirke barnets kognitive utvikling, som innlæring av språk og

"Båndet som skapes i samspillet mellom barn og nærmeste omsorgsperson(er) kaller vi tilknytning. Barn har et iboende behov for denne tilknytningen for å kunne overleve og utvikle seg."

"Fordi barnet fra fødselen av er helt fysisk avhengig av en person som innfrir barnets behov for mat, kroppskontakt eller følelsen av å bli reddet fra fare, mener flere teoretikere og terapeuter at barnet først må utvikle tilknytning til en person før det klarer å utvikle nære bånd til flere personer. For noen adopterte barn kan det bety at barnet trenger å knytte seg til den ene nye forelderen før det skal utfordres til å knytte seg til den andre."

teoretisk kunnskap.

Fordi barnet fra fødselen av er helt fysisk avhengig av en person som innfrir barnets behov for mat, kroppskontakt eller følelsen av å bli reddet fra fare, mener flere teoretikere og terapeuter at barnet først må utvikle tilknytning til en person før det klarer å utvikle nære bånd til flere personer. For noen adopterte barn kan det bety at barnet trenger å knytte seg til den ene nye forelderen før det skal utfordres til å knytte seg til den andre.

De tre første årene, når barnet er mest fysisk og psykisk avhengig av omsorgspersonen, anses som spesielt viktige for barn. Denne perioden anses også som svært viktig p.g.a. den nevrobiologiske utviklingen i hjernen, med blant annet utviklingen av stresshormonet kortisol. Funn kan tyde på at barn som har vært lenge i institusjon eller opplevd svært dårlige omsorgsbetingelser kan ha mindre tillit til egen mestring, og sliter mer i stressituasjoner enn andre. Dette betyr ikke at større barn automatisk vil ha større problemer med å knytte seg til sin nye familie. Større barn vil oftere trenge lengre tid for å føle seg som en naturlig del av familien, men kan ha gode forutsetninger for å utvikle trygg tilknytning til sine nye foreldre. Uavhengig av alder vil noen barn ha vonde opplevelser og erfaringer som må arbeides med, før barnet, ungdommen eller den voksne får det bedre med seg selv, sine omsorgspersoner eller sine omgivelser.

### **Hva er tilknytningsatferd?**

Når et spedbarn opplever at det står i fare for å skilles fra sin omsorgsperson, kan spedbarnet smile for å skape oppmerksomhet og fortsatt nærhet. Eller protestere gjennom sinne eller gråt. Målet er trygghet. Dette kalles tilknytningsatferd. Hva barnet gjør og viser av følelser når det gjenforenes med sin omsorgsperson er også tilknytningsatferd.

Barnet utvikler nye måter å oppnå nærhet på når det utvikler seg. Tilknytningsatferd er derfor fleksibel og forskjellig i ulike situasjoner og ved ulike alderstrinn. Et barn på rundt et år har for eksempel et minne av at mor eller far eksisterer, også når det er utenfor synsfeltet. Det vil derfor håndtere fravær på en annen måte enn et spedbarn under seks måneder som enda ikke har den forståelsen av mors og fars eksistens. Et barn som krabber eller går, kan bevege seg bort til sin omsorgsperson, og trenger kanskje ikke gråte for å få nærhet og trygghet. Språkutvikling vil også gjøre at barnet forstår sine erfaringer på andre eller nye måter.

Barn har også behov for å utforske og bli kjent med sine omgivelser, og bruker omsorgspersonen som base for å utforske verden. Det ser vi når et lite barn holder seg til mor, søker utenfor mors fysiske nærhet for å finne en leke, sjekker ut at mor er der, finner leken og kommer så tilbake til basen. Opplevs mor som en trygg base kan det være enklere for barnet å utforske verden. Har barnet et utrygt eller ambivalent tilknytningsmønster, kan barnet være mer redd for å utforske omgivelsene, noe som kan hemme en positiv sosial utvikling.



## Fire tilknytningsmønstre

Ainsworth observerte barn i ulike alder i samspill med nærmeste omsorgsperson, som oftest mor. Hennes grunnlagsarbeid ved siden av andres studier og utvikling av denne teorien, har ført fram til det som i dag defineres som fire tilknytningsmønstre eller tilknytningsformer:

Trygg tilknytning utvikles når barnet erfarer at forelderen har sett og forstått barnets signaler. Omsorgspersonen er sensitiv, tilgjengelig og gir rett respons på barnets behov og atferd. Adopterte barn som har opplevd dette i sitt opprinnelsesland, vil ha en trygg erfaring med seg når det får nye foreldre. Selv om bruddet med det gode hjemmet eller den gode barnehjemsansatte fører til sorg og kaos, vil den trygge erfaringen kunne føre til at det blir lettere for barnet å knytte seg til sin nye familie. Brudd og følelsesmessige kaos gjør at disse barna like fullt trenger samme skjerming, forutsigbarhet og faste rammer for å kunne sørge og så nyorientere seg i sin nye familie.

Utrygg tilknytning kan utvikles når barnet har opplevd at omsorgspersonen ofte ikke svarer på, eller var likegyldig overfor barnets behov. Barnet er derfor usikker på om omsorgspersonen vil gi beskyttelse og trygghet. Utrygg tilknytning kan beskrives som to hovedmønstre; unnvikende tilknytning og ambivalent tilknytning. Barnet kan være utrygg på, eller ambivalent til den personen som samtidig skal beskytte barnet. Noen barn som har vokst opp i barnehjem hvor personalet ikke har hatt tid til eller kunnskap om å møte den enkeltes behov, kan ha med seg et utrygt tilknytningsmønster som de overfører til kontakten med sine nye foreldre. Noen barn kan derfor være usikre og utrygge på nye foreldre. De kan være engstelig for å mestre nye utfordringer, eller komme lett ut av følelsesmessig likevekt.

Et fjerde tilknytningsmønster er utrygg og desorganisert/desorientert tilknytningsatferd. Når barn både er redd for og avhengig av sin omsorgsperson, kan det for eksempel både klynge seg til og avvise personen samtidig. Noen kan utføre stereotype bevegelser eller bli stirrende og kontaktfjerne. Dette er et tilknytningsmønster som er sjeldent, men mer vanlig i risikogrupper, som barn som har vært utsatt for omsorgssvikt, mishandling, rus under svangerskapet, har vært understimulert over tid, eller opplevd mange brudd til sine tilknytningspersoner.

Noen av disse barna har medfødte nevrologiske skader. I noen tilfeller kan det senere vise seg at barnet har utviklet nevrologiske skader på grunn av sine tidligere erfaringer. Barn med disse erfaringene er mer disponert for psykiske lidelser eller store relasjonsskader som kan utvikles til for eksempel reaktiv tilknytningsforstyrrelse (RAD). Å stå i en situasjon over lengre tid med et barn som har store relasjonsskader er slitsomt for barn, foreldre og øvrig familie. Disse familiene vil derfor kunne profitere på hjelp fra fagpersoner for å finne hensiktsmessige reaksjoner på barnets utrygghet, ambivalens eller utagerende atferd og sinne.

Tilknytningsmønstre må ikke nødvendigvis deles inn i faste kategorier,

"Å stå i en situasjon over lengre tid med et barn som har store relasjonsskader er slitsomt for barn, foreldre og øvrig familie."

"En positiv indre arbeidsmodell er avhengig av omsorgspersoner som avstemmer sine følelser til barnets følelser og svarer på disse følelsene. Det kan være når barnet er glad og oppstemt og foreldren stiller seg inn på barnets frekvens og viser glede tilbake."

men kan forstås som at de går over i hverandre, og kan være ulik i ulike situasjoner. Det sier oss noe om mulighetene som finnes for utvikling og endring hos den enkelte, både barn og voksne.

### **Tilknytningsatferd og temperament**

Det er flere faktorer enn responsen på barnets behov, som er med på å utvikle trygg tilknytning. Barnets temperament kan regulere barnets behov for nærhet og omsorg, eller barnets reaksjon på omsorgspersonens handlinger. Et barn som oppleves som irritabelt, kan føre til at foreldrene blir lettere slitne og reagerer med avvisning eller ikke oppfatter barnets behov. Et barn som er innadvendt og stille, kan handle annerledes enn et barn som er åpen og mottakelig for omgivelsenes reaksjoner. Barns ulike temperament kan derfor gjøre det enklere eller vanskeligere å forstå og tolke barnet. Som foreldre blir vi kjent med barnets temperament og barnets behov. Den økende kjennskapen er med på å veilede oss i hvordan vi møter barnet. For noen kan det ta lengre tid å bli kjent fordi det er vanskeligere å forstå barnets reaksjoner.

### **En indre arbeidsmodell**

Erfaringene barnet får gjør at barnet utvikler det som kalles en indre arbeidsmodell. Arbeidsmodellen hjelper barnet til å kunne forstå hva som skjer i samspillet med omsorgspersonen, og til å forutsi hva som vil skje i en ny situasjon. Et barn med gode erfaringer vil kunne overføre erfaringene til nye situasjoner, og dermed forvente positiv samhandling fra sine omgivelser. Den positive forventningen fører ofte til en positiv tilbakemelding fra omgivelsene og blir dermed en bekreftelse på barnets gode erfaringer og indre arbeidsmodell.

En positiv indre arbeidsmodell er avhengig av omsorgspersoner som avstemmer sine følelser til barnets følelser, og igjen svarer på disse følelsene. Det kan være når barnet er glad og oppstemt og foreldren stiller seg inn på barnets frekvens og viser glede tilbake. Eller foreldrene kan vise forståelse for barnets følelser ved å sette ord på barnets sinne. Barnet kan da bedre forstå sine følelser og reaksjoner, og senere selv lære å sette ord på egne følelser. At man er avstemt til barnets følelser betyr ikke at barnet ikke skal få oppleve frustrasjon eller måtte innordne seg dagliglivets rutiner og regler. Barnet vil også erfare at foreldre ikke alltid er sensitive eller avstemte, noe som er en del av barnets utvikling mot å kunne tåle motgang.

For barn som tidligere har opplevd nære og sensitive omsorgspersoner, vil aksepterende, forutsigbare, sensitive og kjærlige nye foreldre kunne bli en bekreftelse på deres tidligere positive erfaringer. Det kan gjøre overgangen og tilknytning til nye foreldre enklere.

For barn med mange dårlige erfaringer vil overgangen til nye foreldre kunne bli vanskeligere. Barnet kan søke bekreftelse på gamle erfaringer ved å være mistroisk eller avvise nye foreldre ved å overskride grenser, spytte, bite, klore, snakke stygt om eller lignende. Andre kan unngå konflikter, være meget medgjørlig eller være lite diskriminerende overfor andre barn og voksne. Barn med slike erfaringer vil trenge tålmodighet,

tydelige rammer og forutsigbarhet, der grenser og sanksjoner ikke skal oppleves som avvisning av barnet. Nye positive erfaringer kan gi barnet tillit til seg selv og sine omgivelser. Vi får nye tilknytningserfaringer gjennom hele livet, nye erfaringer som både utvider og endrer den indre arbeidsmodellen.

### **Tilknytning er samspill**

Samspillet mellom barn og foreldre utvikles gjennom barnets reaksjon og tilsvaret på barnets reaksjon. Når det lille barnet søker sin omsorgsperson gjennom øyekontakt, eller strekker ut en hånd etter berøring, vil de fleste av oss smile tilbake, stryke barnet på kinnet eller ta hånden. Barnet kan da speile seg i vår reaksjon, og få en erfaring og en forståelse for at vi er der for barnet, og at barnet er elsket. Har vi ikke opplevd en god tilknytning, eller ikke arbeidet oss gjennom hvordan vi reagerer på andres behov, kan det hende vi ikke reagerer på barnets søken etter kontakt på en hensiktsmessig måte. Vi kan overse barnets forsøk på kontakt, eller vi kan være ambivalent til et krevende barn som hele tiden har behov for bekreftelse på sine behov for kroppskontakt og tilstedeværelse.

Det kan være lett å glemme at det store barnet har det samme behovet for foreldrenes sensitivitet og reaksjon, som et lite barn, når det kommer som nytt familiemedlem. Foreldre som får større barn kan bruke kunnskapen om små barns behov for trygghet og nærhet overfor det større barnet, og gi samme type omsorg som for et lite barn. Bekreftelse på tilstedeværelse og nærhet er her like viktig.

Foreldrenes tanker om og refleksjoner rundt egen erfaring om tilknytning til sine omsorgspersoner vil kunne gjøre en mer bevisst på egne reaksjoner og handlinger overfor barnet. Når en mor reagerer med sinne på barnets avvisning, kan det være en ryggmarksrefleks på hvordan hun selv er blitt møtt som barn eller voksen når hun har uttrykt sine behov overfor egne foreldre eller partner. Når en far reagerer med handlingslammelse eller selv avviser et avvisende barn, kan det også si noe om hvordan far blir eller ble møtt av sine nære omsorgspersoner. Som voksne har vi mulighet til å finne ut av og arbeide med disse følelsene og reaksjonene. Snakker vi om dette med vår partner eller andre som står oss nær, vil denne bevisstheten gjøre det lettere å handle ut fra barnets behov og ikke ut fra egne negative erfaringer.

### **Reaktiv tilknytningsforstyrrelse**

Reaktiv tilknytningsforstyrrelse, eller diagnosen RAD, beskriver noen barn som i sine tidligste år ikke har lært seg å knytte seg til andre i et varig, dypt og intimt forhold (Rygård 2006:14). Barnet har en varig mangel på tilknytning og reagerer ofte negativt på intimitet, og viser en asosial atferd gjennom oppveksten. Dette er uavhengig av om den nye familien gir barnet trygge og kjærlige rammer. Mange barn med RAD kan fungere enda dårligere når det møter forventninger om gjensidighet, nærhet eller ømhet (Rygård 2006:14). RAD er en diagnose som gis etter lengre utredning fra psykiatrisk tjenestetilbud, og må ikke forveksles med mildere eller andre former for relasjonskader. Som nevnt tidligere vil familier som har

"Foreldrenes tanker om og refleksjoner rundt egen erfaring om tilknytning til sine omsorgspersoner vil kunne gjøre en mer bevisst på egne reaksjoner og handlinger overfor barnet."

"Noen barn kan ha slike symptomer i for eksempel overgangssituasjoner som tilvenning til barnehage og skole. Vanligvis vil reaksjonene gå over ettersom barnet får erfaring med mestring og kjærlige og omsorgsfulle foreldre som gir tid, trygghet og forutsigbarhet i situasjonen."

barn med reaktiv tilknytningsforstyrrelse ha behov for veiledning og hjelp fra et kompetent tjenesteapparat. For den som ønsker det vil vi anbefale Rygårds bok «Børn og Unge med tilknytningsforstyrrelse» (2006), hvor han beskriver hvordan barn og unge med diagnosen RAD kan ha det, og hvordan familie og barn kan hjelpes.

### **Posttraumatisk stresslidelse**

For enkelte barn kan opplevelsen med tapet av kjente omgivelser og den nye og ukjent situasjonen med nye foreldre, føre til en så stor stressreaksjon at barnet vil få diagnosen posttraumatisk stresslidelse. Barnet vil kunne gjenoppleve hendelsen på en eller flere måter, og vil søke å unngå situasjoner eller ting som minner om traumet. Enten ved ikke å ville snakke om hendelsen, eller unngå situasjoner som fremskaper frykt for gjentakelse, som for eksempel ha barnevakt, være på overnattingsbesøk eller når tanken på å flytte hjemmefra som voksen synes uoverstigelig. Stresslidelsen kan gi fysiske utslag som søvnnvanser, irritabilitet eller konsentrasjons- og hukommelsesvansker.

Noen barn kan ha slike symptomer i for eksempel overgangssituasjoner som tilvenning til barnehage og skole. Vanligvis vil reaksjonene gå over ettersom barnet får erfaring med mestring og kjærlige og omsorgsfulle foreldre som gir tid, trygghet og forutsigbarhet i situasjonen. Det er når barn har disse symptomene over tid, og ikke ser ut til å kunne komme over dem, at foreldre bør søke nødvendig hjelp for å få utredet om barnet kan ha dypere reaksjoner som trenger hjelp fra for eksempel barne- og ungdomspsykiatrisk tjenestetilbud. Fastlegen kan henvise til denne type spesialisttjeneste.

Som nevnt innledningsvis i kapitlet er dette en liten smakebit på teori om tilknytning. Vi håper dette kapitlet og heftet som helhet, kan gi innsikt og hjelp, og bidra til en større trygghet i samspillet mellom foreldre og barn.

## LITTERATUR:

- \*AC Børnehjælp Kære Bedste <http://www.a-c.dk/front.asp> (15.08.09)
- \*Andersen, Tonje Almnes. *Post Adopsjon depresjon Syndrom – PADS* [http://www.corebeing.no/adopsjon/Tonje\\_PADS.pdf](http://www.corebeing.no/adopsjon/Tonje_PADS.pdf) (15.08.09)
- \*Anke Teija. (2007) *Tilknytning mellom fosterbarn og fosterforeldre: et behandlingsperspektiv* i Tidsskrift for Norsk Psykologforening 10-2007 [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=31738&a=2&sok=1](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=31738&a=2&sok=1) (15.08.09)
- Bowlby, John. (1979/2000) *Å knytte og bryde nære bånd*. Danmark: Det lille Forlag
- Brozinsky, David M; D. W. Smith og A.B. Brodzinsky. (1998) *Childrens Adjustment to Adoption*. USA: SAGE Publication Ltd
- \*Carli, Amalia og Dalen, Monica. (2006) *Adopsjonsfamilien. Informasjon og veiledning til adoptivforeldre*. Program for foreldreveiledning, Oslo: Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet
- Christoffersen, Mogens Nygaard; I. Hamme, K. R. Andresen og N. Jeldtoft. (2007) *Adoption som innsats. En systematisk gjennomgang av utenlandske erfaringer*. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. København
- Dalen, Monica og Sætersdal, Barbro. (1992) *Utenlandsadopterte i Norge. Tilpasning – opplæring – identitetsutvikling*. Spesiellærerskolen i Oslo - Universitetet i Oslo
- Dalen, Monica og Sætersdal, Barbro. (1999) *Kunnskapsstatus om utenlandsadopsjon. En sammenfatning av resultater fra sentrale forskningsprosjekter gjennomført i Vest-Europa og Nord-Amerika*. Institutt for Spesialpedagogikk, Universitetet i Oslo. Nr 1 - 1999
- \*Dalen, Monica. (2005) *Vi hentet våre barn i Kina Foreldres fortellinger om adopsjoner fra Kina – til Norge – til USA*. Institutt for Spesialpedagogikk, Universitetet i Oslo
- \*Follevåg, Geir. (2002) *Adoptert identitet*. Oslo: Spartacus Forlag
- Follevåg, Geir. (2007) *Biologosentrisme*. Avhandling for graden philosophicae doctor, Universitetet i Bergen
- \*Grey, Deborah D. (2002) *Attaching in Adoption: Practical Tools for Today's parents*. USA, Indiana: Perspective Press Inc
- Gulbrandsen, Liv Mette (red). (2006). *Oppvekst og psykologisk utvikling*. Oslo: Universitetsforlaget
- Haarclou, Joachim [www.haarklou.no](http://www.haarklou.no)
- Howell, Signe. (2006) *Kinning of Foreignship. Transnational Adoption in a Global Perspective*. New York. Oxford: Berghen Books
- Huse, Ingvild S. (2008) *Foreldreformer i en biologisk sentrert kultur. Adoptivforeldre forteller om sin foreldreform*. Master i Sosialt arbeid, Høgskolen i Oslo <http://www.hio.no/content/view/full/40380>

Kære bedste: (<http://www.a-c.dk/adoption/Informationsmat/Dear-granny.pdf>)

Lindblad, Frank. (2004) *Adoption*. Sverige: Studentlitteratur

\*Norsk Sykepleierforbund. Landsgruppen av helsesøstre. (2006) *Adoptivfamilien, veiviser for helsestasjon- og skolehelsetjenesten*

NOU 2000:12. Barnevernet i Norge, del 2, *Barnevernets verdigrunnlag og faglige grunnlag*

\*Ramm, Ane. (2007) *Adoptert* Oslo: Gyldendal

*Relasjonsskader og Reaktiv tilknytningsforstyrrelse (RAD)* [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=31738&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=31738&a=2) (15.05.09)

\*Rygård, Niels Peter. (2006) *Børn og Unge med Tilknytningsforstyrrelse «Tidlig Frustration»*. Håndbog i det praktiske arbejde 3. udgave. Danmark: Forfatterforlaget

\*Smith, Lars. (2002) *Tilknytning og barns utvikling*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Solomon, J og George. (1999) *The measurement of attachment security in infancy and childhood*.

Ulvik, Oddbjørg Skjær (2007) *Seinmoderne fosterfamilier En kulturpsykologisk studie av barn og voksnes fortellinger*. Oslo: Unipub

Litteratur merket \* anbefales som lesning for den som ønsker å sette seg mer inn i emnet.

## Internasjonal adopsjon i Norge

Vi er tre samarbeidende organisasjoner som har norske myndigheters tillatelse til å formidle adopsjon fra utlandet:

Adopsjonsforum  
InorAdopt  
Verdens Barn

Organisasjonenes arbeid er basert på medlemskap. For å kunne adoptere gjennom en av organisasjonene må man være medlem.

I tillegg må man registrere seg som adopsjonssøker i den aktuelle organisasjonen.

Vårt hovedmål er å drive adopsjonsformidling. Vi driver også hjelpeprosjekter i landene barna kommer fra.

Vi slutter oss til de prinsipper som er nedfelt i FN's Barnekonvensjon, FN's Erklæring om adopsjon og oppfostring, samt Haagkonvensjonen om internasjonal adopsjon. Organisasjonene arbeider i tråd med gjeldende lover og regler både i Norge og de aktuelle opprinnelseslandene.

Vi driver også med informasjonsvirksomhet, og fungerer som interesseorganisasjoner for adopterte barn og deres foreldre. Det fokuseres på adoptivfamiliens rettigheter. Organisasjonene har i tillegg kulturtilbud knyttet til landene barna kommer fra.

Vi tilbyr veiledning til familier som allerede har adoptert, og yter bistand til unge adopterte som ønsker å søke etter sitt biologisk opphav. Organisasjonene samarbeider også med de adopterte ungdommenes egne organisasjoner.

---

Temaheftet om adopterte barn og tilknytning er utarbeidet for de tre adopsjonsorganisasjonene i Norge av høyskolelektor Ingvild S. Huse ved Diakonhjemmets sosialhøgskole. Hun har Master i sosialt arbeid og erfaring fra blant annet kommunal barneverntjeneste og rådgivningstjenesten i Adopsjonsforum. Temaheftet er utgitt med økonomisk støtte fra Barne- og likestillingsdepartementet.

Utgivelsesår 2009. Tidligere utgitt i serien: Adoptivbarn i barnehagen (2004), Adopterte barns bakgrunn (2005). Adopterte barn i skolen (2006). Adopterte barn og språk (2007).

Heftene kan bestilles eller lastes ned fra adopsjonsorganisasjonenes hjemmesider.

Barn som er adoptert har ofte opplevd flere brudd til nære omsorgspersoner før de komme til sine nye foreldre. Barns livserfaring kan farge de nye erfaringene og båndene barna får til sin nye familie.

Gjennom kontakt med adoptivforeldre over flere år, vet vi at foreldre ønsker mer kunnskap om hva tilknytning er, og hvordan gode relasjoner kan bygges mellom barn og foreldre. Innenfor utviklingspsykologi er det også satt et større fokus på tilknytning som et viktig grunnlag for barns utvikling. Dette har vist at det er et sterkt behov for å formidle kunnskap om temaet. Vårt mål er at kommende adoptivforeldre, hjelpeinstanser som har kontakt med adoptivsøkere og adoptivfamilier, eller myndigheter skal finne mye nyttig kunnskap om temaet i dette heftet.

Tilknytning er samspill. Det er omsorg, handling og følelser fra foreldrenes side. Og det er barnets behov for trygghet, frihet fra fare og følelsesmessig hengivenhet til sine nærmeste omsorgspersoner. I dette samspillet skapes tilknytning og bånd mellom barn og foreldre.

Heftet er delt inn i en praktisk del og en teoretisk del. Det beskrives hvordan forberedelsen til å få barn, barnet og foreldres mulige reaksjoner ved overtakelsen og som ny familie, og den første tiden hjemme, er med på å forme tilknytningsprosessen mellom barn og foreldre. I den siste delen gis en kort teoretisk innføring i temaet.



**Adopsjonsforum**

