

Utfordringer som foreldre og barn kan møte den første tiden etter adopsjonen

skrevet av Anne Helene Grøntoft, adoptivmor til to
www.adopsjon.corebeing.no

Innhold

Utfordringer som foreldre og barn kan møte den første tiden etter adopsjonen	1
Høye forventninger	2
En stor og til tider krevende overgang	2
Mental forberedelse	2
Barnet er tusen ganger verdt det!	3
Mulige utfordringer for barnet den første tiden etter adopsjonen	4
Barnet kan ha tilknytningsproblemer	4
Adoptivforeldrene er fremmede for barnet	6
Barnet kan være avvisende overfor mat og drikke.....	6
Barnet kan få fysiske reaksjoner	7
Barnet kan få søvnproblemer	7
Barnet kan være uvant med fysisk kontakt	7
Barnet kan være understimulert	8
Barnet kan ha levd på mangelfullt kosthold.....	8
Hjemme er alt nytt for barnet	8
Barnet kan bli sjalu på eventuelle eldre søsken.....	9
Mulige utfordringer for foreldrene den første tiden etter adopsjonen.....	10
Motstridende følelser før overtakelsen.....	10
Ikke kjenne igjen barnet	10
Følelsmessig nedtur ved overtakelsen.....	10
Ikke kjærlighet ved første blick	11
Barnet kan avvise den ene av foreldrene den første tiden.....	12
Tomhetsfølelse / nedtrykthet.....	14
Tap av frihet	15
Slitenhet.....	15
Savn av jobb og voksenkontakt.....	16
Depresjon	17
Oppsummering	18

Det er en stor overgang for både adoptivforeldre og barn å skulle starte et nytt liv sammen. I utgangspunktet er de fremmede for hverandre, og de kommer ofte fra helt forskjellige kulturer.

De må bli kjent med hverandre og venne seg til hverandre på godt og vondt.

Trygghet og tillit skal bygges opp hos barnet, slik at det kan knytte seg til sine nye foreldre og blomstre under deres kjærighet.

Og foreldrene må venne seg til å være en fulldøgns serviceinstitusjon, etter kanskje mange års samliv fri for alt det fører med seg å ha barn.

Høye forventninger

Når man går og venter og lengter etter å få et barn, kan det være lett å forvente at man bare vil være kjempelykkelig når man endelig har fått barnet sitt. I hvert fall «burde» man være det.

Deler av den lange ventetiden kan gå med til å spinne deilige drømmer om hvor fantastisk det vil bli, med masse kjærighet, nærhet, omsorg, kos, lek, latter, familieliv, og gode opplevelser sammen med barnet.

Så får man barnet, og det er ikke sikkert at alt blir slik man drømte om - i hvert fall ikke i første omgang.

Som alle nybakte foreldre kan man bli sliten, føle seg utilstrekkelig, og oppleve bekymringer i forhold til barnet. Det er heller ikke alltid at de «riktige» følelsene er på plass fra første stund.

Mange adoptivforeldre kan oppleve det som tabubelagt å snakke om slike ting. De har blitt offentlig godkjent som foreldre, de har ventet lenge, og når barnet endelig har kommet, føler de seg nesten forpliktet til å være bare lykkelige. Og så velger de å tie om det som måtte være vanskelig.

En stor og til tider krevende overgang

Men er det ikke naturlig at man kan få reaksjoner på både godt og vondt når man opplever en så gjennomgripende forandring som det er å få barn?

I de aller fleste tilfeller tror jeg at den første tiden etter overtakelsen er krevende og til dels slitsom både for foreldre og barn.

Glede og lykke går hånd i hånd med slitenhet og kanskje bekymringer over uventede ting som dukker opp.

Dette er felles for alle som får barn, enten barnet er egenfødt eller adoptert.

Jeg håper at disse to artiklene blant annet kan være til fortrøstning for dem som sliter litt. Det er verken noe unormalt eller «feil» ved det.

Det er bare menneskelig.

Mental forberedelse

Artiklene inneholder en oversikt over noen av de utfordringene adoptivforeldre og barn kan møte når de begynner et nytt liv sammen, basert på både egne og andres erfaringer.

De er mest rettet mot par som ikke har barn fra før.

Artiklene er ikke ment å skulle dempe gleden og forventningen ved å adoptere, men peker snarere på en del ting som det er nyttig å tenke igjennom og få et bevisst forhold til før overtakelsen.

Så er man best mulig forberedt.

Barnet er tusen ganger verdt det!

Utfordringer til tross - jeg nøler ikke med å anbefale adopsjon. Det er en flott måte å få barn på. Mannen min og jeg er skjønt enige om at våre to kinesiske døtre er det største som har hendt oss. De er våre dyrebareste skatter.

Jeg ønsker dere all mulig lykke til med deres adopsjon!

Hilsen

Anne Helene Grøntoft

Merknad: Jeg utvider og oppdaterer tekstene etter som nye momenter kommer til. Du må gjerne gi meg innspill. Min e-postadresse: ah.grontoft@online.no

Mulige utfordringer for barnet den første tiden etter adopsjonen

Barnet kan ha tilknytningsproblemer

Selv et lite adoptivbarn har opplevd minst to store tap i livet: Det har mistet sine biologiske foreldre, og når adoptivforeldrene får barnet, mister det omsorgspersonene og miljøet som har tatt hånd om det i mellomtiden.

Noen ganger kan barnet være spesielt knyttet til fosterforeldre eller en barnehjemspleier, og da kan det være et sjokk for barnet at de blir borte.

Jo flere slike tap et barn har vært utsatt for, desto vanskeligere blir det for barnet å knytte seg til og stole på enda noen nye omsorgspersoner. Tenk om de skulle forsvinne også!

Derfor kan det ta tid før barnet tør å knytte seg ordentlig til sine nye foreldre og stole på at de ikke blir borte.

Noen barn - som oftest barn som har vært på barnehjem med få ressurser - har fått lite stimulans og nærhet. De har aldri lært å knytte seg til noen, fordi de ikke har hatt mulighet for det.

Dermed må de lære tilknytning fra bunnen av når de får sine nye foreldre, og det tar tid.

Klamrende

De første ukene eller månedene etter overtakelsen er det ikke uvanlig at barnet kan være klamrende og vise sterk frykt eller bli veldig oppspilt hvis de nye foreldrene kommer ut av øyesyn.

Overselvstendig

Andre barn (gjerne litt eldre) kan tvert imot virke veldig selvstendige og uavhengige.

Det er ofte deres måte å beskytte seg på mot å oppleve nye tap. Ved å klare alt selv, slipper de å knytte seg til noen og oppleve smerten ved å miste dem igjen - slik de har erfart tidligere.

Eller de har kanskje aldri hatt noen å søke til, og det har vært helt nødvendig for dem å lære å klare seg på egenhånd.

Det er viktig at foreldrene ikke lar seg lure av den tilsynelatende selvstendigheten, men inviterer til nærhet og samspill - ja til og med insisterer hvis det skulle være nødvendig.

Diskriminerer ikke

Barnehjemsbarn kan ha vært vant til å bli stelt av mange forskjellige personer, uten å få noen dypere tilknytning til noen bestemt.

For dem kan enhver voksenperson være en potensiell omsorgsperson, og de kan virke veldig tillitsfulle. De har ikke noe imot å gå fra fang til fang.

Barnet trenger å lære hvem som er dets nye foreldre, og at det er dem barnet skal knytte seg spesielt til. Det er best om foreldrene er forsiktige med å overlate barnet til andre i ganske

lang tid etter overtakelsen, slik at barnet får anledning til å skjønne hvem det skal søke til.

Utagerende

Enkelte barn (oftest litt eldre) kan bli utagerende og ha en aggressiv og provoserende oppførsel.

Barnet har vært vant til avvising og tap, og forsøker ubevisst å gjenskape dette sammen med sine nye foreldre. Ikke fordi barnet dypest sett ønsker det, men fordi det er det som barnet er vant til, og dermed faktisk er fortrolig med.

Dette kan være svært vanskelig for både foreldre og barn, og jeg tror det er viktig at foreldrene søker profesjonell hjelp hvis det vedvarer, slik at de ikke risikerer å bli fullstendig utslitt og nedbrutt.

Krever tålmodighet, kjærlighet og trygge rammer

Foreldrene må være tålmodige og ha tillit til at det ikke er noe galt med dem som personer, selv om barnet vegrer seg for å knytte seg til dem og stole på dem. De kan bare gjøre sitt beste for å være til stede for barnet og gi det tid og kjærlighet.

Det kan være viktig å gi barnet trygge og forutsigbare rammer i form av faste daglige rutiner, slik at barnet slipper utryggheten ved å måtte forholde seg til stadige forandringer. Gjennomtenkt og konsekvent grensesetting gir også barnet trygghet.

I de aller fleste tilfeller går det bra etter hvert, selv om det kan ta opptil mange måneder.

Søk hjelp hvis det blir for vanskelig

I enkelte tilfeller kan det imidlertid være nødvendig å søke faglig hjelp, enten det er privatpraktiserende terapeuter eller det offentlige hjelpeapparatet.

Det kan også være til stor hjelp å få kontakt med andre som er i en liknende situasjon. Bare å få pratet ut og møte andre som *forstår*, betyr mye.

Ta gjerne kontakt med adopsjonsforeningen og spør om råd.

Mange adoptivforeldre har dessverre erfart at det offentlige hjelpeapparatet ikke alltid har den rette kunnskapen for å forstå og møte de problemene barnet og foreldrene sliter med. I noen tilfeller får de god hjelp, i andre tilfeller har foreldrene måttet kjempe mye for å nå fram og få ordentlig forståelse for sin situasjon.

En adoptivfamilie er for eksempel ikke det samme som en fosterfamilie, og heller ikke det samme som en biologisk familie, slik hjelpeapparatet gjerne har mest erfaring med å forholde seg til.

Problemer hos barnet kan ikke automatisk tilskrives omsorgssvikt fra adoptivforeldrenes side, for barnet hadde en forhistorie før det kom til sine nye foreldre. Barnet kan ha alvorlige problemer selv om adoptivforeldrene er meget gode og kompetente omsorgspersoner.

Adoptivforeldrene har heller ikke et midlertidig eller delt ansvar for barnet slik fosterforeldre har. Barnet er deres fullt og helt - på livstid. Det skaper en annen type bånd til barnet enn

om det hadde vært et fosterbarn.

Psykologen Joachim Haarklou har spesialisert seg på tilknytningsforstyrrelser hos adoptivbarn. Her er lenke til hans hjemmeside: <http://www.haarklou.no/>

Adoptivforeldrene er fremmede for barnet

Adoptivforeldrene er (i de aller fleste tilfeller) vilt fremmede mennesker som barnet aldri har sett før. De ser kanskje helt annerledes ut (hvis de er av en annen rase), de snakker et fremmed språk, de lukter annerledes, og de oppfører seg annerledes.

Barnet trenger tid til å venne seg til sine nye foreldre, og det trenger kanskje å avregere både sjokk og sorg:

Sjokk over den store og plutselige forandringen det er å få helt nye foreldre og bli tatt med til et fremmed miljø.

Sorg over tapet av omsorgspersonene og miljøet barnet har vært vant til. Selv om barnet kanskje ikke har levd under ideelle forhold, kan det likevel føle tap og savn.

La barnet få avregere og gi det tid til å sørge ferdig. Dette er nødvendig og sunt for barnet. Hvert barn har sin måte å avregere på.

Barnet kan for eksempel være avvisende, innesluttet, aggressivt og utagerende, klengete, sutrete, sove dårlig, nekte å spise, eller bli sykt.

Barnet kan være avvisende overfor mat og drikke

Når barnet blir overlatt til sine nye foreldre, må det plutselig forholde seg til ny mat og nytt drikke (med mindre man vet hva barnet har pleid å få, og har fått tak i dette).

Kanskje foreldrene også gir barnet maten på en annen måte enn det har vært vant til.

Noen barn gjør stor motstand mot dette, og de kan få i seg lite eller ingenting i begynnelsen. Mindre barn kan reagere avvisende på for eksempel flaskesmokk eller tutekopp, fordi de er vant til en annen type smokk eller kopp.

Avvisning av mat og drikke kan også være et uttrykk for redsel og sorg hos barnet på grunn av de plutselige og gjennomgripende forandringene det utsettes for.

Det kan være svært bekymringsfullt for foreldrene hvis barnet ikke vil spise eller drikke. Man må bare prøve seg fram med ulike typer mat og drikke, og ulike typer smokker/flasker eller tutekopper dersom det lar seg gjøre.

Vær spesielt oppmerksom på at barnet får i seg nok væske. Et alternativ til ren væske er vannholdig mat, for eksempel velling, suppe eller saftig frukt.

Hvis barnet får for lite væske og blir uttørret, kan det få høy feber og diaré, noe som forsterker uttørringen kraftig. Dette kan være svært farlig hvis det ikke reageres raskt.

Be om hjelp tidlig hvis barnet nekter å ta til seg væske. Forsøk å finne ut nøyaktig hva barnet

har vært vant til å drikke, og på hvilken måte.

Jeg kjenner selv til et eksempel hvor et barn nektet å innta noen ting før det fikk sin vante personlige tåteflaske og sin vante spesielle melkeblanding (det ble skaffet til veie fra barnehjemmet da foreldrene ba om hjelp).

I de aller fleste tilfeller klarer man imidlertid å få i barnet nok mat og væske til at det ikke er noen fare, og etter noen dager går gjerne alt mye bedre.

Barnet kan få fysiske reaksjoner

Ikke sjelden kan barnet få fysiske reaksjoner etter overtakelsen.

Det kan for eksempel få forstoppelse eller diaré, feber, forkjølelse eller en infeksjon.

Det er mange forhold som kan utløse slike fysiske reaksjoner, for eksempel en redusert allmenntilstand, og forandringer i miljø, kost og daglige rutiner.

Stadig veksling mellom kjølig luftkondisjonering innendørs og høye temperaturer utendørs kan lett føre til forkjølelse dersom barnet ikke er vant til luftkondisjonering.

Jeg tror også at slike reaksjoner kan være psykosomatiske, som et resultat av den store følelsesmessige påkjenningen det er for barnet å miste alt som er kjent, og bli kastet inn i en ny tilværelse med fremmede omsorgspersoner, rutiner og omgivelser.

Det kan være skremmende for foreldrene hvis barnet blir sykt.

Vær oppmerksomme og søk om nødvendig legehjelp.

Barnet kan få søvnproblemer

Det er ikke uvanlig at barnet kan få problemer med søvnen den første tiden.

Tidsforskjellen mellom Norge og landet barnet kommer fra, er én ting. Det justerer seg som oftest relativt raskt.

Vanskeligheter med å slappe av og føle seg trygg kan derimot gi søvnforstyrrelser i mange uker eller måneder framover.

Barnet kan ha problemer med å sovne, det kan våkne og skrike ofte i løpet av natten, det kan være våkent lenge midt på natten, og det kan våkne svært tidlig om morgenen.

Det er fryktelig slitsomt i lengden hvis barnet ikke klarer å sove, både for barnet og foreldrene. Det gjelder å holde ut, og minne seg selv på at dette er en periode som vil gå over. Foreldrene bør prøve å hvile på skift hvis det lar seg gjøre.

Barnet vil gradvis begynne å sove bedre etter hvert som det greier å slappe av og føle seg trygg i sin nye tilværelse.

Barnet kan være uvant med fysisk kontakt

Hvis barnet ikke har opplevd så mye kos og fysisk kontakt, kan det gjøre motstand mot å bli tatt på og holdt rundt - eller det kan virke passivt og uengasjert.

Kroppskontakt er en viktig stimulans. Barnet trenger å lære at fysisk kontakt kan være trygt og godt.

Foreldrene bør respektere barnets signaler og grenser og være forsiktige i begynnelsen.

Barnet kan være understimulert

Selv om barnet er «klassifisert» som friskt, kan det være mer eller mindre understimulert. Det kan for eksempel ha bodd på et barnehjem der ressursene ikke har tillatt mer enn et minimum av stell og omsorg.

Forsøk å ha en avslappet holdning til det, og unngå å sammenligne barnet med andre enn seg selv.

Barn er veldig vare og kan fort føle seg utilstrekkelige hvis det blir for mye oppmerksomhet rundt at de er understimulert og «henger etter».

Gi barnet masse bekræftelse på at det er vidunderlig akkurat slik det er, og gled dere sammen med barnet over alle framskritt det gjør.

Som regel er det utrolig hvor fort understimulerte barn tar igjen «det forsømte». Noen ganger trenger de likevel lengre tid på å komme på nivå med jevnaldrende norske barn motorisk og språklig (særlig det siste).

Husk imidlertid at det er stort slingringsmonn når det gjelder hva som er såkalt «normalt»!

I noen tilfeller trenger adoptivbarn spesiell oppfølging av fagpersoner.

Barnet kan ha levd på mangelfullt kosthold

Noen barn har fått lite mat og/eller mangelfull kost. Det svekker blant annet immunforsvaret (noe som forsterkes hvis de i tillegg har fått lite omsorg og fysisk kontakt). Dermed får de redusert motstandskraft mot sykdom, og blir for eksempel lett forkjølet.

Når barnet kommer til Norge, blir det også utsatt for en annen bakterieflora enn det er vant til. Det kan derfor være lite som skal til før barnet blir sykt den første tiden, og foreldrene må være ekstra påpasselige med fullverdig kosthold, god påkledning, ikke kald trekk, og så videre.

Hvis barnet har vært vant til å få lite mat, kan det reagere med overspising. Litt eldre barn kan også finne på å gjemme unna mat.

Det kan ta tid før barnet lærer å være trygg på at det alltid er nok mat, og at det kan slappe av og spise passe mye.

Hjemme er alt nytt for barnet

Det er barnet som skifter miljø, ikke foreldrene. Derfor er det svært mange nye inntrykk

barnet skal forholde seg til den første tiden.

Ikke nok med at det skal venne seg til sine nye foreldre.

Det kommer også til et nytt land, kanskje med et helt annerledes klima, nytt hus, ny mat, nye smaker og lukter, nye klær, nye rutiner, og så videre.

Det sier seg selv at det kan bli ganske overveldende i begynnelsen, og barnet trenger tid på å absorbere alt sammen.

Noen barn er ganske passive og bare ser og lytter den første tiden.

Andre kan være svært aktive - kanskje rene «turboen». Dette er en måte å avreagere usikkerheten og spenningen rundt den nye situasjonen og alle de nye inntrykkene.

For å hjelpe barnet til å finne seg til rette og bli trygg i sitt nye miljø, er det viktig å holde seg mest mulig hjemme den første tiden, og etablere faste og gode daglige rutiner.

Forsøk å unngå bortebesøk og overnattingsturer til andre steder.
Vent også en god stund med å bruke barnevakt.

Barnet må lære hvem som er dets nye foreldre og hva som er dets nye hjem, og framfor alt bli trygg på at de nye foreldrene ikke kommer til å forsvinne.

Barnet kan bli sjalu på eventuelle eldre søsken

Hvis det er barn i familien fra før, tenker man gjerne på at de kan bli sjalu på den nye lillesøsteren eller lillebroren som kommer.

Det kan like gjerne gå andre veien, at det nye barnet blir sjalu på sine nye eldre søsken.

Dette kan for eksempel komme til uttrykk gjennom dytting, klyping, biting eller lugging, eller at minstemann hyler hvis storesøster eller storebror får kos eller sitter på fanget til en av foreldrene.

Foreldrene må bare forsøke å fordele oppmerksomhet og kos jevnt på alle barna og ta tiden til hjelp.

Det kan også være lurt å la hvert av barna få eksklusiv alenetid med mamma eller pappa med jevne mellomrom, slik at de opplever å få full oppmerksomhet uten forstyrrelser fra søsken.

Mulige utfordringer for foreldrene den første tiden etter adopsjonen

Motstridende følelser før overtakelsen

Jo nærmere man kommer selve overtakelsen av barnet, desto mer øker den følelsesmessige spenningen. Det er ikke unormalt at gledesrus og forventning kan blande seg med plutselige tilløp til tvil og panikk.

Å bli foreldre er en så stor begivenhet at det ikke er rart om følelsene slår litt krøll på seg.

På den ene siden jubler man innvendig over at det endelig skal skje, og man kan ikke få barnet fort nok i armene sine.

På den andre siden vet man ikke hva som måtte vente av utfordringer, og det er ingen angrefrist!

Kanskje er man usikker på om man kan bli en god mamma eller pappa, om man vil like barnet, om barnet vil like en selv, og så videre.

Mange rare spørsmål og tanker kan tumle rundt i hodet, og det er helt naturlig.

Ikke kjenne igjen barnet

Før overtakelsen har man kanskje bare et lite bilde av barnet som man fikk ved tildelingen. Bildet kan være tatt en god stund før overtakelsen, og barnet kan ha forandret seg en del i mellomtiden.

Kanskje er ikke bildet så tydelig og godt heller.

Det er derfor ikke sikkert at man kjenner igjen barnet ved overtakelsen, og det kan være forvirrende og skape usikkerhet. Da får man bare stole på at det er riktig barn, for det er overveldende sannsynlig (jeg har ikke hørt om at noen har fått feil barn).

Følelsesmessig nedtur ved overtakelsen

Mange adoptivforeldre har lengtet sårt etter barn i mange år, og endelig, endelig skal de bli foreldre! Det er lett å leve seg inn i rosenrøde fantasier om hvor fantastisk det vil være den dagen man endelig holder barnet i armene sine og bare kan øse sin kjærlighet over det.

Overtakelsen kan bli et antiklimaks hvis man ikke er forberedt på at det gjerne er både forvirrende og skremmende for barnet å bli lempet over i armene på to helt fremmede mennesker.

Barnet reagerer naturlig nok deretter. Det kan være avvisende, lukke seg inne i seg selv, eller utagere med å skrike og gråte.

Hvis barnet har vært spesielt knyttet til en pleier eller fostermor som er til stede ved overtakelsen (det er bare fint at barnet har lært å knytte seg til noen), kan barnet klamre seg til

henne og fullstendig motsette seg å bli overlevert til sine nye foreldre.

Spesielt for en fostermor kan det være tøft å gi fra seg barnet, og både hun og barnet vil kanskje gråte.

Dette er vondt for alle sammen, og man kan nesten føle at man gjør noe galt ved å skille barnet fra fostermoren.

Trist som det er - dette er noe barnet (og fostermoren!) dessverre må gå igjennom. Egentlig er det et godt tegn at barnet viser hengivenhet overfor fostermoren, for det tyder på at barnet har hatt det bra hos henne.

En annen ting som ikke er uvanlig, er at barnet bare vil akseptere den ene av sine nye foreldre i starten. Les mer om dette nedenfor.

Ikke kjærighet ved første blick

Det er ikke sikkert at det blir kjærighet ved første blick for adoptivforeldrene.

Barnet kan føles fremmed, og det kan være avvisende og oppføre seg både vanskelig og provoserende den første tiden.

Kanskje appellerer ikke barnets utseende helt heller.

Videre kan barnet ha karaktertrekk som foreldrene føler seg utfordret av og har vanskelig for å bli fortrolig med.

En adoptivmamma som fikk et barn med usedvanlig sterk vilje, tenkte: «Dette barnet vil jeg ikke ha.» Med tiden lærte hun imidlertid å bli glad i barnet som det var, og sterk vilje kan sannelig komme godt med i mange situasjoner i livet!

Selv om alt skulle være helt greit med barnet, kan man likevel oppleve en følelsesmessig avstand til det i begynnelsen.

Slikt er ikke lett å være åpen om. Man føler gjerne forventninger både fra seg selv og omverdenen om å elske barnet fra første stund, etterlengtet som det er.

Og så bebreider man seg selv for at det går uker og måneder uten at den store kjærigheten er på plass.

Tilknytning tar tid

Det er slett ikke unormalt å oppleve dette.

Husk at barnet er et helt nytt og fremmed menneske som kommer inn i ens liv. Kjærigheten vokser som regel i takt med graden av tilknytning. Og tilknytning er en gradvis prosess som tar tid - mange måneder.

Man skal lære hverandre å kjenne, bli trygge på hverandre, og komme hverandre nær følelsesmessig.

Det betyr at man må tilbringe mye tid sammen, oppleve ting sammen, kommunisere med hverandre, ha fysisk kontakt med hverandre, og finne en god rytme sammen.

Dessuten er det en stor forandring i livet å få barn, og det er mange tanker og følelser som skal bearbeides i en slik omstillingsprosess, både personlig og i parforholdet.

Denne bearbeidingen kan være mer eller mindre ubevisst, men uansett tar den tid og energi og

tærer på det følelsesmessige overskuddet som trengs for å føle kjærlyghet til barnet.

Selv om det skulle gå «trått» i begynnelsen, så er det neppe grunn til å være bekymret. Kjærlygheten vil vokse fram gradvis etter hvert som man blir ordentlig kjent med barnet og finner en naturlig rytme sammen som familie.

En adoptivmamma som fikk en nydelig datter på snaut ett år uttrykker det slik:
«De 2-3 månedene etter at vi kom hjem begynte jeg nesten å lure på meg selv. Går det virkelig an å være så «kald»? Alle snakket om disse «rosa lykke-skydottene» som skulle sveve rundt en til enhver tid, men det lot vente på seg. Men den gode følelsen kom sakte men sikkert, og nå etter 1 år føler jeg at vi er veldig glad i hverandre.»

Barnet kan avvise den ene av foreldrene den første tiden

Noen ganger aksepterer barnet sine nye foreldre veldig fort, andre ganger tar det mer tid. Enkelte barn godtar raskt den ene av foreldrene, men avviser den andre i starten. Dette er slett ikke uvanlig, og det kan like gjerne ramme mammaen som pappaen. Det er naturlig nok sårt for den som blir avvist, men det er viktig ikke å ta det for personlig!

Barnet kan for eksempel automatisk foretrekke den som holder det først, eller det foretrekker det kjønnet som det har vært vant til å bli stelt av. Mange forhold kan sikkert spille inn, og det er ikke alltid så lett å bli klok på hvorfor barnet avviser den ene av sine nye foreldre.

Avvisningen kan vare alt fra noen få dager til mange måneder.

Vær tålmodig

Det gjelder å være tålmodig og ikke miste motet. Den som blir avvist, bør i første omgang passe på å ta forsiktig kontakt med barnet i situasjoner der barnet er i godt humør (for eksempel når det leker), slik at barnet har en positiv grunnstemning når kontakten opprettes.

Hvis barnet reagerer negativt på kontakten, stopp og prøv en annen gang når barnet er i godt humør. Samarbeid med partneren om å få slippe til overfor barnet på gunstige tidspunkter.

Jevnlig alenetid

Hvis avvisningen vedvarer i mange uker, kan det være på tide å bli mer bestemt.

Mange har god erfaring med å la barnet få jevnlig alenetid sammen med den avviste mammaen eller pappaen, for eksempel alle kveldsstellene eller en eller to alenekvelder i uka.

Den andre må da holde seg helt unna, og kanskje ta en tur ut. (Hvis barnet skjønner at favorittforelderen er innen rekkevidde, vil det garantert sette seg til motverge!)

Jevnlige drypp med alenetid er bedre enn et skippertak i ny og ne.

Det er mulig at barnet vil protestere høylytt i begynnelsen og både skrike og sparke. Sint og trassig skriking er greit. Men hvis barnet blir redd og får panikk, bør man gå varsomt fram.

Vær oppmerksom.

Har man et protesterende barn alene, er det viktig at man ikke blir sint på barnet, men gjennomfører på en vennlig, tålmodig og bestemt måte.

Da er det gode sjanser for at barnet etter hvert roer seg ned og godtar alenetiden med den tidligere avviste mammaen eller pappaen.

Vær ærlig med hvordan avvisingen oppleves

I noen tilfeller fortsetter avvisingen i lang tid.

Det er en stor prøvelse for den som blir avvist, og det kan også bli en betydelig belastning for parforholdet.

Det er viktig å være ærlig med seg selv og hverandre, og ikke bare late som det er greit at avvisingen trekker ut i langdrag.

En mamma som spurte om råd fordi barnet delvis avviste pappaen selv etter mange måneder, fikk dette svaret fra en pappa som hadde vært i en liknende situasjon:

«Pass på at dere ikke går i den samme fella som oss. Forviss deg om at mannen din virkelig ER tålmodig. At han faktisk takler situasjonen og ikke bare «later som», mens han går i oppløsning innvendig og til slutt møter veggen. Sørg for å snakke åpent sammen om hvordan dere opplever det!

Så lenge dere takler det på en grei måte, og verken du eller mannen din opplever det som for tungt og frustrerende, så går det bra. Men hvis dere merker at det blir betent og en stor belastning for forholdet deres, så søk råd og hjelp, om ikke annet så for å få snakket med noen og for å få konkretisert hva dere skal gjøre med situasjonen.

Kanskje må du regelmessig ut av rekkevidde for at barnet skal forstå at far også er en som kan gi barnet omsorg. Å leke «Mor, Far & Barn», eller i det hele tatt leker der far er omsorgsperson kunne kanskje hjelpe barnet med å se far i en ny rolle.

Eller hva med et lite skuespill der mor slår seg eller skjærer seg i fingeren og der far trøster mor og setter på plaster. Hva om far finner frem plasteret og trøster dokka til barnet som har fått skrubbsår på kneet?

Det er utrolig hva man kan få til med en pakke plaster. Det er på en måte visualisert omsorg på et nivå barn forstår.

Men det viktigste av alt! Snakk sammen og ikke nøl med å kontakte hjelpeapparatet dersom dere føler at det blir for belastende for forholdet deres.

Det er ikke sikkert at dere får hjelp, men bare følelsen av at dere gjør noe aktivt sammen og anerkjenner at dere har et problem, er viktig for dere selv.»

Ikke gi opp

Selv om det skulle ta lang tid før barnet aksepterer den som er blitt avvist, så jobb aktivt med saken og ha tillit til at det ordner seg til slutt.

Barnet trenger tid på å tilpasse seg sin nye tilværelse, og tilknytning er en gradvis prosess som tar mange måneder.

Ikke gi opp. En dag snur det.

Noen ganger kan faktisk den som ble avvist i begynnelsen, plutselig bli den store favoritten. Mange barn har perioder der de veksler mellom å favorisere den ene eller den andre av foreldrene.

Tomhetsfølelse / nedtrykthet

Når den første intense spenningen over å bli foreldre har lagt seg, opplever noen en underlig tomhet og nedtrykthet.

Dette kan være forvirrende, og man tror kanskje at det er noe galt og unormalt med en selv.

Det er det ikke. Det er ikke uvanlig å få denne reaksjonen, og den kan i det minste delvis forklares slik:

Mange adoptivforeldre har slitt i årevis for å få barn før de endelig velger adopsjon. De har ofte vært igjennom en lang og smertefull prosess med utredninger og kanskje flere aborter eller mislykkede forsøk med assistert befruktning.

Så kommer den lange adopsjonsprosessen på toppen av det hele, med all forventningen, spenningen, de store utgiftene og den uutholdelige ventingen som det medfører.

Hele prosessen fram mot å få barn har vært som et gigantisk maratonløp, der det endelige målet har vært å få det dyrebare barnet i armene.

Den indre spenningen har bygget seg opp til bristepunktet før selve klimakset: overtakelsen. Det har nesten vært som en svær ballong i ferd med å eksplodere.

Klimaks og utladning

Så får man barnet. Klimakset er nådd.

Plutselig er man i mål. Maratonløpet er slutt.

Den endeløse ventingen er over.

Og dermed lades den oppbygde spenningen ut. Det er som om lufta går ut av ballongen.

Tilbake blir et slags tomrom og en følelsesmessig nedtur, slik man kan føle etter å ha tatt en stor eksamen, eller når et annet viktig mål i livet er nådd.

Nedturen kan dessuten bli forsterket av at alt kanskje ikke er så rosenrødt som man hadde drømt om.

Hverdagen, som ifølge drømmene skulle fylles av lykke, kjærlighet og nærhet til barnet, kan vise seg å bli både slitsom og krevende den første tiden.

Skulle man oppleve en slik tomhet eller nedstemthet (som gjerne kommer noen få uker etter overtakelsen), er det godt å vite at det ikke er noe unormalt med det, og at det ikke er noe galt med en selv.

Man er bare et normalt menneske med helt naturlige og menneskelige reaksjoner.

Ta tiden til hjelp.

Forsøk å akseptere følelsene uten selvbebreidelse, og ha tillit til at reaksjonen går over etter hvert.

Nøl likevel ikke med å søke hjelp hvis det skulle tårne seg opp for mye.

Tap av frihet

Ikke sjelden har adoptivforeldrene hatt mange års samliv før de bestemmer seg for å adoptere. De har hatt god tid til å venne seg til den friheten det gir ikke å ha barn. De er kanskje vant til å jobbe mye, og til å kunne pleie seg selv og sine egne interesser ganske fritt.

Plutselig får de et sprell levende barn i armene, og på et blunk er de forvandlet til en fulldøgns serviceinstitusjon.

I det ene øyeblikket har alt bare vært på papiret - i det neste øyeblikket er det full pakke! Ingen gradvis tilvenning, ingen overgangsperiode - og ingen bruksanvisning.

Uansett hvor mye foreldrene har gledet seg til å få barnet, er det en formidabel overgang!

Barnet kan kreve deres oppmerksomhet konstant, og noen foreldre må gjennom lengre perioder med nattevåk.

Enkelte barn har også spesielle problemer som gir utfordringer utover det vanlige.

Å ha tid til seg selv og sine egne interesser blir brått en luksus når man får barn.

Noen tenker at det skal bli deilig å slappe av hjemme med barnepermisjon. De gleder seg til å få tid til både det ene og det andre.

Glem det! Selv et rolig barn tar nesten all tid i løpet av en dag.

Det er ikke rart om det skulle komme en reaksjon på denne store forandringen.

Man kan til tider føle seg nesten kvalt, og i enkelte øyeblikk - i all hemmelighet - ønske det lille krapylet dit pepper'n gror.

Dette er ikke tegn på at man er et monster, men en naturlig reaksjon på at man ikke får nok tid til seg selv.

Ta litt barnefri

Da er det lurt å sørge for litt barnefri innimellom.

Én passer ungen, og den andre kommer seg ut og får «luftet seg» litt. Det kan være å treffe gamle venner, gå på kafé eller kino, ta seg en lang spasertur, gå i butikker, være med på en fest, gå på fotballkamp, ta en tur innom jobben - hva som helst som gir en følelse av pusterom og litt frihet igjen.

Ofta er det utrolig hvor mye det hjelper bare å være borte noen timer fra hjemmets fire vegger.

Det er naturlig nok tøffest i starten. Likevel kan det ta tid å venne seg til «ufriheten».

En dag har man imidlertid glemt hvordan det var før, og det er blitt helt normalt å ha et barn å ta hensyn til.

Slitenhet

Den store overgangen det er å bli foreldre krever nødvendigvis masse energi.

Barnet har ingen av-knapp.

Det skal stelles og mates flere ganger om dagen, det kan ha problemer med å sove, det kan være grinete og klengete, det kan ha et «turbo» aktivitetsnivå, det kan tøyse grenser, det kan bli sykt, og så videre.

På toppen av dette vokser klesvasken betydelig, huset blir rotete og skittent, og kanskje blir man nedrent av ivrige og velmenende slektninger og venner som vil se på det nye vidunderet.

Det er ikke rart om foreldrene kan bli både matte og smådesperate innimellom!

Som nevnt ovenfor: Sørg for å få litt barnefri innimellom ved å passe barnet på skift, dersom det lar seg gjøre.

Man må gjerne forsøke å få litt avkobling og energipåfyll ved for eksempel å unne seg en deilig avslappende massasje, ansiktsbehandling eller fotpleie. Noen får ladet opp batteriene ved å trene eller være ute i frisk luft.

Det er dessuten lurt å passe på at man får nok tilskudd av vitaminer og mineraler, underskudd gjør bare at man blir enda mer sliten.

Kanskje det også kan være en god ide å få avlastning med husarbeidet, ved for eksempel å skaffe vaskehjelp hvis man har mulighet for det.

Etter hvert som foreldre og barn blir kjent med hverandre og trygge på hverandre, faller tingene mer til ro.

Familien får etablert en naturlig rytme, og overskuddet vender gradvis tilbake.

Savn av jobb og voksenkontakt

Mange foreldre har jobber som de trives veldig godt med og er levende engasjert i. De henter kanskje også mye glød og selvtillit gjennom å lykkes på jobben.

Så skal man ha permisjon og være hjemme med et lite barn. Plutselig består dagene av mating, stelling, dulling og huslige oppgaver.

Hovedkilden til kontakt og kommunikasjon er ikke lenger voksne kolleger, men et lite barn.

Og for de fleste er arbeidsoppgavene mildt sagt forskjellige fra hva man har vært vant til å fylle dagene med.

Selv om det er både godt og viktig å få så mye tid som mulig sammen med barnet sitt, er det også en stor omstilling.

Savn av både jobb og mer voksenkontakt kan komme snikende etter en stund.

Og det er jo egentlig ikke så rart at man savner det man har vært vant til og opptatt av. Aksepter at det er naturlig.

Forsøk å finne måter å få litt mer voksenkontakt og voksenstimulans på hvis det lar seg gjøre.

Kontakt andre i samme situasjon

Ta for eksempel kontakt med lokalavdelingen til adopsjonsforeningen, kanskje de har noen gode tips.

Noen oppretter egne grupper for adoptivforeldre. Kanskje finnes det allerede en gruppe i lokalmiljøet som man kan bli med i.

Mange steder er det åpne barnehager enkelte dager i uka, der foreldre i permisjon kan ta med barna sine.

Barna får anledning til å leke med andre barn, og de voksne kan prate sammen.

Ring kommunen og spør hvilke tilbud som finnes.

I tillegg kan partneren passe barnet alene noen ettermiddager og kvelder innimellom, slik at den som er hjemmевærende kan oppsøke venner.

Før man får barnet, kan man vurdere ulike typer permisjonsordninger.

Noen foreldre velger for eksempel å dele permisjonen ved å jobbe deltid, slik at de bytter på å være hjemme sammen med barnet i løpet av uka.

Det gir avveksling for foreldrene, og barnet får jevnlig alenetid med dem begge.

Depresjon

I noen tilfeller kan det å bli foreldre være en så stor utfordring at det tårner seg opp mer enn man klarer å fordøye.

Kanskje føler man at man ikke greier å takle barnet sitt.

Kanskje er man fryktelig sliten og synes at man ikke strekker til på noe vis.

Kanskje føler man seg overveldet over å være så bundet.

Kanskje har man motstridende følelser og tanker overfor barnet og er skremt og skamfull over det.

Kanskje er man full av selvbekreidelser og skyldfølelse fordi man ikke klarer å leve opp til de (skyhøye) kravene man har til seg selv som mor eller far.

Kanskje får man en senreaksjon etter mange vonde år med ufrivillig barnløshet, utredninger, mislykkede forsøk med assistert befruktning, spontanaborter, og til slutt en lang adopsjonsprosess.

Og kanskje har fortrenge vonde følelser fra egen barndom og oppvekst blitt provosert fram av den nye livssituasjonen (det er ikke uvanlig at ting fra fortiden kan komme opp når man får barn selv).

I tillegg kan situasjonen ha blitt en alvorlig belastning på parforholdet.

Ingenting ble som man håpet

I det hele tatt - alt er blitt helt annerledes enn man drømte om, og man klarer ikke å komme

seg ovenpå.
Og så blir man deprimert.

Noen typiske tegn på depresjon: konstant slitenhet og tomhet, alt virker tungt og håpløst, føler seg likegyldig - følelseslivet er helt «flatt», finner ikke glede ved noe, orker ikke å engasjere seg i noe, fungerer mekanisk som en maskin, selv små problemer kan virke uoverkommelige, ser mørkt på framtiden, er trøtt hele tiden og vil bare sove - komme seg vekk.

Da bør man søke profesjonell hjelp. Det er verken flaut eller et tegn på nederlag. Alle kan oppleve å komme i en situasjon der det blir for mye.

Og da er det viktig å få den hjelpen man trenger.

Oppsummering

Til slutt vil jeg si at det er all grunn til å være ved godt mot!

Selv om det gjerne er litt slitsomt for både foreldre og barn i begynnelsen, kommer de aller fleste relativt fort til hektene igjen.

Og selv om det til tider er krevende, er det også fantastisk, gledefylt og grensesprengende å få barn.

Det blir et helt nytt liv.

Barn er små mirakler i seg selv, og de er en unik kilde til kjærlighet, nærhet og glede!

* * *