

# JEG ER MEG!

Tema  
Adopsjon





## INNLEDNING

På skrivende tidspunkt er det omtrent 20 000 utenlandsadopterte i Norge. Det vil si at det er like mange historier og minst like mange tanker om hva en adopsjon innebærer på det personlige plan, og hva det vil si å være adoptert. Vi er alle individer som har rett til å ha våre egne meninger, og de skal respekteres.<sup>1</sup> Dette er viktig å huske på for deg som leser dette heftet, enten du er adoptivforelder, venn, søsken, biologisk forelder, kollega, fagperson eller adoptert. Heftet «Jeg er meg» er ment å være en introduksjon til temaet «Ung og adoptert». Det vil hovedsakelig ta for seg tanker omkring egen identitet. Identitet er et stort og komplekst felt, og ved å vise deg hva ulike adopterte tenker om dette håper vi å kunne bidra til å sette i gang eller videreutvikle dine egne tanker om temaet. Jeg som skriver hovedteksten, ble adoptert i 1979. Jeg ble hentet av min adoptivfar i Guatemala og landet på Gardermoen tre dager før jeg fylte ett år. Dere vil få møte flere andre adopterte i ulike aldre og livssituasjoner gjennom sitater og utdrag fra artikler. Du kan gjerne lese heftet i sin helhet, men du får også mye ut av det ved å hoppe rett inn i den delen du synes ser mest spennende ut. I de grå boksene finner du spørsmål eller utsagn som vi håper vil utfordre, inspirere og hjelpe deg videre i din egen prosess. Lykke til!

## HVA ER ADOPSJON?

Når man skal forsøke å definere hva en adopsjon er, kan man for eksempel velge å se på det fra et rent teoretisk ståsted, eller man kan definere det på bakgrunn av egne erfaringer.

La oss se på den teoretiske biten først. I bokmålsordboka står det at å «adoptere» betyr «ta til seg som sitt eget barn». Og selve målet med adopsjonen defineres ofte slik: «*Målet med adopsjon er først og fremst å gi et godt og varig hjem til barn og ungdom som de biologiske foreldrene ikke kan ta hånd om.*»<sup>2</sup> Rent teknisk vil dette si at du har de samme rettighetene som om du hadde vært dine adoptivforeldres biologiske barn. I artikkel 20 og 21 i FNs barnekonvensjon står det: «*20. Staten skal hjelpe foreldreløse barn fordi alle barn har rett på beskyttelse og omsorg, ved for eksempel adopsjon. 21. Adopsjon skal bare finne sted i samsvar med loven og når det er til barnets beste.*» Norge som stat og adopsjonsorganisasjonene må altså handle i tråd med disse artiklene. Dette betyr at du som er adoptert til Norge, kan være trygg på at det har blitt gjort en helhetlig vurdering av din situasjon i opprinnelseslandet før du ble frigitt til adopsjon. Om du vil lese mer om hvorfor og hvordan et barn kommer inn i et adopsjonsprogram, kan du lese om dette i temaheftet «Adopterte barns bakgrunn».

1 Jamfør Artikkel 12 i FNs barnekonvensjon.

2 Kilde: [www.ung.no/adopsjon/986\\_Hva\\_er\\_adopsjon.html](http://www.ung.no/adopsjon/986_Hva_er_adopsjon.html)

Er adopsjon og det å være adoptert det samme?

Hittil har det ikke stått noe om hvem som kan bli foreldre til et foreldreløst barn som er frigitt for adopsjon. Det stilles en rekke krav til de som ble foreldrene dine, og disse kravene er slik fordi man ønsker å sikre seg at barnet har foreldrene sine så lenge og stabilt som mulig slik at adopsjonen faktisk er til barnets beste. Foreldrene dine har dermed gått gjennom en lang prosess som for mange har vart i mange år før de fikk adoptere akkurat deg. Ingen av oss kan velge foreldrene sine, og det sier seg selv at om det finnes 20 000 utenlandsadopterte i Norge, så finnes det omtrent 40 000 adoptivforeldre. Hver av disse foreldrene har sin egen historie og sine grunner til å adoptere.

Men hva med den adoptertes egne erfaringer?

Er det slik at den adopterte ofte tenker på adopsjonen? Hva betyr egentlig ordet "adopsjon" for den som selv er adoptert? De fleste kaller vel foreldrene bare for mamma og pappa uten å hekte på "adoptiv" foran? Akkurat som de presenterer oss som barna sine, ikke "adoptivbarna" sine. Det er klart at vi befinner oss i situasjoner der man må klargjøre hvordan tingene henger sammen, og da kan begrepene "adoptiv", "biologi" og "adopsjon" være nyttige å ha. Men hva betyr de i praksis? Kan det være sånn at "adopsjon" betyr å få nye foreldre i et nytt land, en ny sjanse til å bli den beste man kan bli? Kan vi forsøke å tenke på selve adopsjonen som en byråkratisk prosess vi og foreldrene våre måtte gjennom slik at vi kunne bli en familie? Er det så mulig å la begrepet ligge og rett og slett kalle det som skjer etterpå "livet"? I dette heftet vil du nok ikke finne alle svar, og det er jo nettopp fordi at det ikke finnes noen fasitsvar på hvordan livet er, eller hvordan det kan leves. Din erfaring og din oppfatning av hva en adopsjon er, kan være helt ulik de 19 999 andre sine erfaringer, men noen fellestrekk fins det også. La oss utforske disse.

#### **ER ALLE ADOPTERTE LIKE?**

Spørsmålet virker kanskje flåsete, men har du noen gang opplevd å være i en samtale der du etter en stund har sagt: "Jeg er adoptert". La du merke til om samtalepartnerneren din fikk et litt annerledes blikk? Som om de plutselig forsto det hele, den siste biten falt på plass. Vi mennesker liker å sette ting i systemer og kategorier. Det er en strategi vi har for å gjøre ting mer forståelige og lettere å ha med å gjøre. Så ofte tror vi at vi vet en hel del om en spesiell ting, et sted eller en menneskegruppe. Slik er det også når man sier ordet "adoptert". Det er et ord som har en rekke myter knyttet til seg, og synet på adopsjon har variert opp gjennom årene i hele verden. Noen steder er det å ta seg av en slektning og tilby denne et hjem noe av det naturligste som finnes. Det kalles ikke adopsjon engang. I andre deler av verden kan det å adoptere et barn eller gi fra seg et barn til adopsjon være en skambelagt handling som må skjules. Min erfaring er at om jeg sier at jeg er adoptert, så sier det noe om hvilken prosess foreldrene mine har vært gjennom for senere å kunne si at jeg er en del av deres familie. Og det sier noe om at jeg opprinnelig har vært en større eller mindre del av

en annen familie i et annet land. Det sier ikke noe om hvilke interesser jeg har eller hvilket lynne eller egenskaper jeg har. Det sier heller ikke noe om hva jeg liker eller ikke liker. Så svaret på spørsmålet er jo at alle som er adopterte er like ulike som alle mennesker flest. Noen adopterte synes de har det helt greit der de befinner seg i livet uten å oppsøke andre adopterte. Samtidig finner noen adopterte stor glede i å være med i en av de mange landklubbene der de møter andre fra samme opprinnelsesland, eller bare ta kontakt med andre som har en lignende bakgrunn som en selv. Heldigvis er ikke adopterte en ensartet gruppe, men det er en gruppe med et rikt mangfold.

### **ADOPTERT IDENTITET ER IKKE SOM ALL ANNEN IDENTITET...ELLER?**

Jeg vil gjerne introdusere to begreper: "selvfulltillit" og "selvfølelse". Selvfulltillit er det at vi har fulltillit til egne evner, og at vi kan prestere i en gitt situasjon. Om jeg er veldig godt til å hoppe høyde, så kan jeg ha fulltillit til at jeg kan klare det målet jeg har satt meg. Selvfulltillit kan lett kjennes igjen når man hører noen si: "Hun er så flink til å spille trommer." Det beskriver altså en egenskap du har, noe du gjør. Selvfølelse handler om det som kommer innenfra, og hvordan vi ser på oss selv som verdifulle mennesker. Det handler om dine egne følelser om deg selv som person. Du kan for eksempel ha en god selvfølelse når du stoler på og kjenner at du er en elskverdig person. En som har en dårlig selvfølelse, vil kunne kjenne på at man aldri strekker til fordi man setter for høye krav til seg selv. Om foreldrene dine sier: "Jeg er så glad for at du er en empatisk person", ja så gir de deg ros for hvem du er og hvilke egenskaper du har. Kort sagt handler selvfulltillit om det du gjør, og selvfølelse om den du er som person. Begge deler kan utvikles, og begge deler bør få næring fra deg selv og de rundt deg på samme måte som du kan gi tilsvarende tilbake. Disse to begrepene er viktige å forstå når man skal se nærmere på hva identitet egentlig er.

Psykolog Sondre Risheim Liverød skriver i Adopsjonsforums blad i 2011 følgende:

**"Fra et psykologisk perspektiv tror jeg at den eneste medisinen man har mot andres uforstand og uvørenhet, er indre styrke.**

*Vi utvikler oss som menneske i samspill med andre. På sett og vis er det gjennom andres øyne vi forstår oss selv. I gode og gjensidige relasjoner utvikler vi oss på en positiv måte. Andres bekreftelser er med på å utvikle vår egen selvfølelse, og en solid selvfølelse handler om en opplevelse av å være verdifull. Den kan også handle om en opplevelse av å passe inn, høre til og være en del av et sosialt felleskap.*

*Identitet er noe vi skaper og gjenskaper gjennom hele livet, og frem til voksen alder er vi spesielt sårbare. I ungdomsårene er samspillet med andre svært viktig for selvutviklingsprosessen. Det er viktig å passe inn og bli likt for å føle seg akseptert og betydningsfull.*

*Dersom man kan klare å hvile i en indre trygghet, aksept og godhet overfor seg selv, får man psykisk overskudd. Et slikt overskudd gir kontroll og en følelse av å være «agent i eget liv». Man fritas i større grad for usikkerheten og avhengigheten i samspillet med andre, og blir derfor sterk nok til å skape sitt eget liv og fylle det med mening, stadig mer uavhengig av ytre faktorer. Det tror jeg er et mål i all selvutvikling, men det er ikke lett. For personer med en synlig «annerledeshet» kan det bli enda vanskeligere, nettopp fordi de stadig minnes på menneskets tendens til overfladiske kategoriseringer. Men dersom man på tross av slike hindringer klarer å forankre sin selvfølelse og identitet i en indre trygghet, blir man eier av det mest verdifulle et menneske kan ha."*

Legg særlig merke til at Liverød sier at identitet ikke er statisk, men at den er i kontinuerlig bevegelse. Vi blir aldri helt ferdig med å utvikle identiteten vår. Det kan være fint å huske når man føler at man ikke har landet helt i hvem man er eller hvor man hører til.

Alle mennesker utvikler sin egen identitet, og dette er det som gjør at vi blir til akkurat den vi er. Alle inntrykkene, menneskene du møter og erfaringene du har, bidrar til å forme deg. Er det noe som er annerledes med de adoptertes identitet? Adopterte har noen ekstra lag som ikke alle har. Ett av lagene er at vi har blitt født i et land og inn i en kultur som vi ikke lenger befinner oss i. Starten på livet kan ha vært veldig tøff, og man kan ha opplevd mange vonde ting i de første timene, dagene, årene før adopsjonen. En del husker ikke noe av hva som skjedde før de kom til Norge, mens andre husker episoder på barnehjemmet, hos fosterfamilien eller andre omsorgspersoner. Noen husker kanskje gode stunder og mennesker de har møtt, og noen husker helt klart hvordan det var å bli forlatt.

Barnet du skal få møte nå, var fire år da han ble adoptert for over 40 år siden. Han husker ennå livet på et barnehjem i Korea. «Jeg husker bestefar dro. "Ikke følg meg, lille gutt, gå inn nå". Det sa han. Jeg husker barnehjemmet... Avisene klistret til veggene, lukten av gammelt, gulnet papir. Lyden av gresshopper som sang... Jeg husker hvor sint hun ble, bestyrerinnen, da jeg lekete med klinkekuler. De sa kling, klang, kling. Så tok hun dem fra meg. Jeg husker lyden av rennende vann under broen og stemmen til den gamle som jeg hilste på, hver dag... Men mest av alt husker jeg Ensomheten. Så en dag spurte bestyrerinnen: Vil du ha en mor og far? Jeg var fire år da. Deretter husker jeg ingenting. Jeg husker ikke reisen, ikke at jeg kom til ny familie i nytt land. Det var som et teppe gikk ned. Det neste jeg husker, er fra jeg ble syv år gammel og begynte på skolen i Norge.»

Å bli forlatt av den eller de som skulle ta vare på deg etterlater et sår som setter spor i identiteten din uavhengig av alder da du ble forlatt. Det er helt naturlig å tenke på dette i løpet av livet, og det er helt normalt å oppleve en sorg over det man føler at man har mistet

eller aldri har fått. Siden vi er så ulike, er det mange måter å sette ord på sorgen, gi rom for den eller ikke tenke på den i det hele tatt. Alle varianter er lov, du bestemmer selv hvordan du velger å forholde deg til denne tematikken.

## LIVSLINJE

Ofte, men dessverre ikke alltid, er det slik at den adopterte ikke føler seg så annerledes i familien sin eller sammen med venner i oppveksten. Identiteten utvikler seg med andre ord i trygge omgivelser. Det er når man møter andre mennesker utenfor den trygge sfæren at mange blir klar over og begynner å skjønne at andre ser annerledes på deg enn du selv gjør. Dette er ikke nødvendigvis direkte knyttet til at du er adoptert, men for noen kan dette være fremtredende. «Vet du hvorfor du ble adoptert bort? Husker du noe fra barnehjemmet? Hvem var det som tok vare på deg? Likte du maten du fikk?» Slike spørsmål kan være med på å trigge egne spørsmål og kanskje minner. Generelt sett er folk rett og slett nysgjerrig på det som er nytt, eksotisk og kanskje annerledes for dem. De vet nok ikke at slike tilsynelatende enkle spørsmål kan være ubehagelige å forholde seg til til tider. Særlig dersom man ikke selv tenker så mye på dette, eller bryr seg lite om dette med adopsjonen. Det kreves en viss erfaring og trygghet for å greie å sette grenser, men det er viktig å huske på at det er du som bestemmer om du vil svare, hva du vil svare og når du eventuelt vil svare. Om du liker å snakke om din egen bakgrunn, gir jo disse spørsmålene en god mulighet til å gå inn i en samtale som kan gi nye perspektiver.

Er du interessert i hvordan identiteten din utvikler seg, og hvilke hendelser som former den? Da kan du lese videre om hvordan du kan lage en enkel livslinje for deg selv og bruke den som et verktøy for å sette ting og tanker i et større perspektiv. Akkurat her og nå er det visse ting som opptar deg. Dette vil ikke nødvendigvis være det samme som opptok deg da du var 5, 12, 17, 20, 29, 36 eller når du er 50, 62 eller 88 år. Om man forsøker å se på livet som en tidslinje, vil man også kunne se tydeligere at livet er i stadig endring. Livet stopper ikke opp ved et gitt tidspunkt, men det har mye å by på i nær og fjern fremtid.

Tegn opp en linje der du markerer tidspunktet du ble født. Marker så viktige hendelser i livet ditt på linja, skriv noe om hvorfor de er viktige og hva du tenker om dette nå. Om du liker å tegne, fotografere, skrive dikt, komponere sanger eller lignende, kan du dekorere din livslinje med dine egne kreasjoner for å vise litt av hvem du er.

Les så følgende utsagn og forsøk å plassere dem på linja sammen med en alder.

Hvorfor har ikke jeg vært i magen din, mamma?  
Hvorfor har jeg annerledes hudfarge enn søsteren min?

«Opplevelsen av å være den samme i ulike situasjoner og ha en kontinuitet i livet er viktige grunnpillarer i ethvert menneskes identitetsutvikling. Det å ha identitet betyr at en person kjenner igjen sider ved seg selv i et tidsperspektiv og i ulike situasjoner og livsbetingelser. Det betyr også at personen kan plassere seg i forhold til fortid, nåtid og fremtid.»<sup>3</sup>

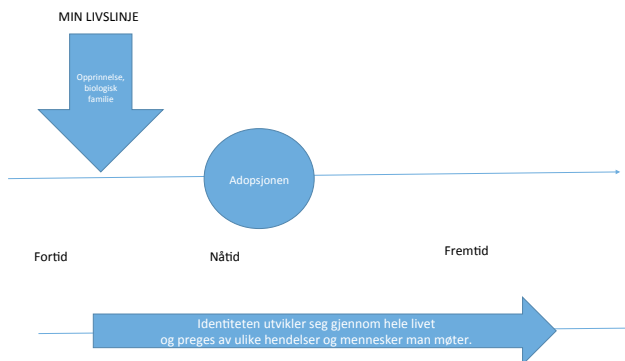
3

[www.regjeringen.no/nb/dokumenter/dep/bld/veiledninger\\_brosjyrer/2002/adopsjonsfamilien/8/id275303/](http://www.regjeringen.no/nb/dokumenter/dep/bld/veiledninger_brosjyrer/2002/adopsjonsfamilien/8/id275303/)

Hvor hører du til?  
Har du forsøkt å  
lage din egen  
livslinje? Hvilke  
hendelser har vært  
viktige i ditt liv?

Hvorfor tror de at jeg er innvandrør?  
Jeg lurer på hvor hun er nå.  
Hvorfor må jeg bry meg om dette?  
Jeg er jo like norsk som de andre.  
Synes du jeg ligner på deg?  
Når er neste fotballkamp?  
Jeg tenker jo aldri på det. Hva er greia?  
Jeg vil vite det bare fordi jeg vil.  
Jeg er nysgjerrig, men vil ikke såre noen.  
Blir du med?  
Jeg er jo bare meg.

Du kan selvsagt også lage dine egne utsagn og prøve å definere når i livet du hadde disse tankene. Har du lyst til å dele tankene dine med andre, er du hjertelig velkommen til det. Husk at dette er dine tanker, og du bestemmer selv hvem du vil dele dem med.



Figur: Hvem er jeg, og hvordan forholder jeg meg til historien min?

Vokser du opp i en familie der du føler deg veldig annerledes, og du ikke føler det er rom for at du er deg, er det viktig å søke hjelp og finne mennesker (venner, bekjente, kolleger, fagpersoner) som kan bidra til at du kan få utvikle deg slik du ønsker.

### LA MEG HA DET BRA.

*«La meg vokse som jeg er og prøv å forstå hvorfor jeg vil vokse som meg selv. Ikke som mamma ønsker jeg skal være, eller som pappa håper jeg skal være eller som læreren min synes jeg skal være. Kjære, prøv å forstå og hjelp meg å vokse nettopp som meg selv.»*

FNs Barnerettighetserklæring, skrevet av Gladys Andrews til norsk ved André Bjerke.



Mange adoptivforeldre tenker at det er viktig at barna deres integreres godt i det norske samfunnet. I dag er ikke dette ensbetydende med å ha et typisk nordisk navn, gå i bunad på 17. mai, «glemme» opprinnelseslandet og gli så godt som mulig inn i lokalsamfunnet. Det er klart at dette kan være en del av strategien til foreldrene våre, men det er viktig at den adopterte selv får lov til å velge hvor mye eller lite man er interessert i det at man er adoptert fra et annet land. Adopsjonsforeningene anbefaler at foreldrene gir barnet mulighet til å utforske opprinnelseslandet og sin fortid dersom barnet selv ønsker det. For eksempel ved å se på bilder, smake på mat, høre på musikk eller kanskje fortellinger. Kanskje du har tekstiler, figurer eller bilder fra opprinnelseslandet ditt hjemme?

Mange adopterte føler at de er norske fordi de har vokst opp i Norge og kan de kulturelle kodene og språket. Flere av oss vil kanskje nikke anerkjennende om vi hører om Flode, Flåklypa, Frida med hjertet i hånden eller Barnas supershow i ulike sosiale sammenhenger. På samme måte vil vi kanskje ikke synes det er rart å pakke pølser i termos og ta med oss en Kvikk-lunsj på tur? Når vi hører samtaler på gata, kan vi lett snappe opp om noe er en spesifikk norsk referanse.

To av fellesnevnerne for oss som er utenlandsadopterte, er at vi har hatt en annen familie før, og vi kommer fra et annet land. Det varierer veldig hvor nysgjerrige man er på opprinnelseslandet og eventuelt et biologisk opphav eller andre omsorgspersoner som befinner seg der og som kan ha informasjon om det barnet som ble adoptert bort for mange år siden. Noen kan synes det er sårt å snakke om dette. Denne 19-åringen sier som følger:

*"Det er vanskelig å snakke med foreldrene mine om at jeg er adoptivbarn. Hvis man snakker for mye om det, er man redd for å såre dem. Ellers kan jeg snakke med dem om det meste, men akkurat det synes jeg er ekkelt. De ser på meg som sin datter". (Dalen & Sætersdal, 1992, s. 214)*

### **Lojalitet.**

Denne 19-åringen føler en sterk lojalitet mot foreldrene sine. Lojalitet betyr at du er trofast mot noen. De fleste barn er lojale mot foreldrene sine, særlig i barndommen når man er prisgitt foreldrene og påvirkes sterkt av deres meninger og form for oppdragelse. Foreldrene skal beskytte, veilede og respektere barnet blant annet ved å gi dem grenser og ubetinget kjærlighet. Enkelte adopterte kan føle en ekstra sterk trang til å være lojale mot foreldrene sine nettopp fordi de har mistet nære omsorgspersoner tidligere. Man kan lenge være redd for å gjøre eller si noe som resulterer i at foreldrene avviser eller i verste fall forlater deg. Om man greier å forstå at dette er en tanke og følelse som kan sitte i ryggmargen uavhengig av alder, vil man også være langt på vei til å greie å respektere den adopterte for de tankene og

Hva vil det si å være norsk?

Hvem bestemmer hva som er viktig i ditt liv?

ønskene han eller hun har.

I praksis vil dette si at om Petra sier: «Jeg vil ikke finne ut mer, jeg er norsk og har det bra», så bør vi akseptere hennes valg og respektere henne for det. For noen foreldre kan det være utfordrende nettopp fordi de selv har brukt mye tid på å få en tilknytning til opprinnelseslandet. Om Johannes sier: «Jeg lengter etter den andre familien min. Jeg føler meg litt midt imellom og har det bra med det», ja, så anerkjenner vi dette og gir ham den respekten han fortjener. Noen foreldre kan føle at dette sårer fordi man ser på seg selv som den eneste forelderen og ikke har lyst til å dele det høyt elskede barnet sitt med noen andre. Kanskje Kari sier: «Jeg føler meg ungarsk. Jeg vil flytte til Ungarn når jeg får muligheten til det. Jeg har det bra.» Igjen er vår oppgave som foreldre, venner eller kolleger å forsøke å sette våre følelser til side og respektere dette. En øvelse for den som ikke er adoptert, kan være å forsøke å stille oppfølgingssspørsmål i stedet for å komme med egne meninger.

### **Takknemlighet.**

På et eller annet tidspunkt skjønner vi at vi ble født inn i og vokste delvis opp i en situasjon som ikke var god for oss. Bakgrunnen til det biologiske opphavet kan ha vært veldig røff og preget av fattigdom og nød. Litt etter litt åpnes øynene våre for hvordan livet er i ulike land og kulturer, og en dag ser vi at vi kunne ha vært en del av nettopp dette. Noen adopterte kan til og med få høre det direkte: «Er du ikke takknemlig for at du fikk komme til Norge?» Kanskje du svarer litt fortumlet: «Jo, jeg er jo det. Ja, jeg er veldig glad for at jeg er her.» Like etterpå tenker du kanskje: «Hvorfor må jeg være mer takknemlig for det enn andre?» Det er viktig å understreke at adopterte ikke trenger å føle seg ekstra takknemlige for å være her, for å ha hus, mat og en familie. Dette er nemlig noen av de rettighetene barn har i hele verden, og vi er alle heldige fordi vi befinner oss nettopp i Norge. Grunnen til at vi tar opp dette med takknemlighet her, er fordi noen opplever det som tøft og slitsomt å skulle være takknemlige hele tiden og på en måte prøve å bevise at de fortjener å være her. Samtidig kan de tenke: «Jeg har jo ikke bedt om å komme hit! Det var ikke mitt valg. Jeg mistet foreldrene mine, og jeg akter ikke å smile og være takknemlig for det.» Det kan være ekstra vondt om adoptivforeldrene dine sier til deg at du bør være takknemlig fordi du er her. Om du opplever det, så er det lurt å ta kontakt med noen som kan lytte til deg utenfor familien slik at du kan få snakket om dette og finne din egen vei. Vi er alle like mye verdt uavhengig av hvor vi ble født eller vokser opp.

### **HVEM EIER HISTORIEN MIN?**

Da jeg vokste opp på 80-tallet, var det ikke så mange utenlands-adopterte som det er nå. Det var heller ikke så vanlig med innvandrere. Det var ofte slik at jeg var den eneste mørkhudede i sosiale sammenhenger eller på bilder fra fritidsaktiviteter. Jeg skilte meg med andre ord lett ut med tanke på utseendet. Det var også mye åpenhet omkring min adopsjon. På mange måter var dette veldig bra, men i ettertid har

jeg reflektert over at jeg ofte lirt av meg store svar på store spørsmål uten egentlig å tenke over hva jeg faktisk delte. «Ja, jeg ble adoptert bort. Moren min var fattig og syk. Hun kunne ikke ha meg. Ja, jeg er glad for å være her. Ja, jeg har en biologisk bror, men han er adoptert til et annet land. Ja, det er klart moren min måtte velge å beholde storebroren min fremfor meg. Han var jo tre år, og jeg var jo ikke født ennå.» Jeg svarte nok som oftest med et smil.

I dag finnes det mange sosiale medier der det kan være fristende å fortelle om historien sin. Noen velger å blogge om hvordan det er å være adoptert, andre forteller kanskje det lille de vet om sin første historie på Facebook. Vi oppfordrer til å være forsiktig med hva man deler, og med hvem. Historien din er bare din. Du deler den naturlig med ditt opprinnelige opphav og foreldrene du har nå. Det er faktisk slik at foreldrene dine må respektere deg om du ikke ønsker å dele noe særlig av historien din. Foreldrene dine er utrolig glad i deg og stolte av at de har akkurat deg som sitt barn. Det kan nok ofte føre til at de deler litt mer enn de kanskje bør. Om foreldrene dine forteller ting om deg som du ikke er komfortabel med til andre, er det din rett å be dem om å la være. De må be om din tillatelse før de kan dele intime detaljer fra ditt liv.

Dette bringer oss videre til et viktig spørsmål dersom du er en av de som har begynt å lure på om du vil finne ut mer om opphavet ditt: «Hvem sitt behov er det egentlig å finne ut mer? Er det ditt, eller er det foreldrene dine sitt?» Husk at det er greit å si til foreldrene sine at man ikke vil vite mer, og at man er fornøyd med ting slik det er nå.

Når det gjelder sosiale medier, er det viktig å nevne at det har skjedd at den biologiske familien har oppsøkt det barnet de adopterte bort eller ble fratatt enten på Facebook, telefon eller via e-post. Vær særlig oppmerksom på at om du legger ut det opprinnelige navnet ditt, blir du lettere å finne. Dette skjer riktignok ikke så ofte, men det er viktig å være klar over slik at man er ekstra påpasselig når man legger ut informasjon om seg selv.

### **Sosialt nettverk.**

Det er dessverre slik at noen adopterte ikke lenger har kontakt med adoptivforeldrene sine. Noen adopterte har opplevd å bli sviktet på nytt her i Norge, og dette er veldig tøff for hele familien. Et brudd i form av avsluttet kontakt eller overlattelse av omsorgen til institusjon eller et nytt foreldrepar vil sette spor og påvirke barnet/ungdommen i stor grad resten av livet. Det er viktig å få hjelp til å sortere tankene og forstå hva som egentlig har skjedd, og hvor veien kan gå videre. For noen kan en slik situasjon føre til at man ønsker å vite mer om seg selv og den opprinnelige familien. Dersom man føler at man vil vite mer om den tidlige historien sin, er det viktig å ha et godt og trygt sosialt nettverk. Dette kan være familie, venner, kolleger eller kanskje noen du kjenner eller vet om som også er adoptert. Det kreves en del mentale og

Hvem er ditt sosiale nettverk?

praktiske forberedelser før man legger ut på en reise til fødelandet. Det første spørsmålet du bør stille deg, er: «Hvorfor vil du reise?»

### HVOR KOMMER DU EGENTLIG FRA?



Mange adopterte har fått eller kommer til å få nettopp dette spørsmålet. Idet man er adoptert, har man på en måte en ekstra dimensjon ved sin personlighet enten man vil eller ikke. Dersom man er interessert i fødelandet sitt og sin egen historie, kan dette være et morsomt spørsmål å få. Man får jo mulighet til velge hvem man vil være der og da. Ønsker man å selge seg inn som nicaraguaner blant andre latinamerikanere og kjøpe seg litt tid for å spille denne rollen videre? Eller kanskje man får lyst til å snakke om hvor man var før man kom til Norge? Om man ikke er fokusert på fødelandet i det hele tatt og føler seg 100 % norsk, kan spørsmålet være litt irriterende. Noen dager kan det kanskje til og med ta tid før man egentlig skjønner hva de spør om. Jeg er jo norsk! Spørsmålet kan også være veldig irriterende og kjedelig, særlig om man ikke selv er helt komfortabel med det at man ikke vet hvor man er fra. Det kan av og til være vanskelig å forholde seg til hvordan man skal svare på denne typen spørsmål. Husk da at det er du som er sjef over eget liv, og du kan velge akkurat hva du vil si. Det å følge opp spørsmålet med et nytt spørsmål fra din side kan være en god teknikk om man ikke greier å sette en høflig, men tydelig strek for temaet.

### BIOLOGI – HAR DET NOE Å SI?

Når vi snakker om biologi i forbindelse med adopsjon, er det ofte et begrep vi bruker for å beskrive den fysiske tilknytningen vi har til våre opprinnelige foreldre, våre biologiske foreldre. Hver og en av oss må finne ut av hva dette begrepet betyr for oss i hverdagen vår. Tidligere har vi nevnt at adopterte har to fellestrekk, og her kommer et tredje: «Vi har andre gener enn resten av slekta.»<sup>4</sup> Dette vil i praksis blant annet si at mange av oss ser veldig annerledes ut enn foreldrene våre. Det å ligne på noen kan for noen være viktig når man utvikler sin egen identitet og forståelse av tilhørighet. «Du ligner så på tante Tine.» «Hun er som snytt ut av nesa til faren.» «Du og mamma er jo så like at det nesten er komisk.» Dette er helt vanlige kommentarer i vårt samfunn,

4

Sitat hentet fra Migrapolis-programmet «Røtter vs. Føtter, hvor kommer jeg fra?»

Sendt på NRK første gang 02.12.2014, laget av Lotten Christiansen.

og vi som er adopterte kan takle dette på ulike måter alt ettersom hvor vi befinner oss i vår personlige utvikling.

Emma Katarina Kirkegaard er adoptert fra Filippinene og var 21 år da hun skrev dette om det å ligne på noen:

*«Det var først da jeg fylte 18 at jeg for alvor begynte å tenke på biologisk familie. «Vil de treffe meg hvis jeg fant dem?» Jeg ville også ha noen å ligne på som alle andre ungdommer rundt meg. Tankene surret. En dag fant jeg ut at jeg skulle google navnene på de biologiske foreldrene mine og prøve å finne dem på Facebook. Jeg prøvde og fant en mann og kvinne med riktig navn som kunne ligne meg. Mamma og pappa sa det var best å snakke med Adopsjonsforum, og jeg var enig. Men jeg gjorde det ikke, ikke ennå. For jeg hadde ikke helt oversikt over tankene mine. Jeg prøvde å se saken fra flere sider. Jeg ville synes det var spennende å kunne finne mine biologiske foreldre og kanskje treffe dem. Men ville de føle det samme om jeg fant dem?!»*

### **Arv og miljø.**

En komponent av begrepet «biologi» er altså genene og om vi ligner på noen. Heldigvis er ikke utseendet den eneste faktoren som gjør at man ligner på noen og dermed føler tilhørighet. Idet man vokser opp i en familie, tar man som oftest til seg både holdninger, talemåter og fakta. Familien din som har vært sammen med deg fra de adopterte deg og hele livet gjennom er *miljøet* ditt, og de har mye å si for hvem du er og blir. Den biologiske familien din har du kanskje vært sammen med en stund, men de har ikke ruppet å knytte seg til deg emosjonelt på den måten som du nå har knyttet deg til adoptivfamilien. Om man lurer på om man vil oppsøke den opprinnelige familien, kan det være fint å reflektere over at den familien du eventuelt finner *ikke* er en blåkopi av den trygge, kjente familien du har vokst opp i.

### **Tydlig biologi.**

Da jeg fikk mitt første barn, ble biologien plutselig veldig tydelig. Aller først på legekontoret da jeg skulle fylle ut helsekort for gravide. Visste jeg om noen arvelige sykdommer i familien? Jeg svarte så godt jeg kunne helt til jeg skjønnte at det ikke var adoptivmoren min de lurte på, men moren min i Guatemala. Da ble saken med ett litt mer komplisert. Jeg vet jo svært lite om den slags når det kommer til stykket. Da barnet mitt ble født, var det mange som sa at han lignet både på meg og mannen min. Inni meg tenkte jeg mest: «Tør jeg se at han ligner på meg? Jeg har jo basert hele tilhørigheten min på andre ting enn at jeg ligner på foreldrene mine. Kanskje, kanskje jeg skal våge å være glad for at det endelig er en i nær familie som ligner på meg?»

### **Nysgjerrig på biologisk opphav?**

Adopterte kan bli nysgjerrige på dette med biologisk opphav i alle aldersgrupper og selsagt i ulik grad. I barnehagen får kanskje noen av de andre barna søsken, og så lurer noen en dag på hvorfor du *ikke*

“Kanskje blod er tykkere enn vann, men kjærlighet er tykkere enn blod”. Skrevet av Astrid Trotzig på siste side i boken «Blod är tjockare än vatten».

Hvorfor er du nysgjerrig på ditt biologiske opphav?

har vært i magen til mammaen din. På barneskolen lærer man om slektstrær, og ofte får man i oppgave å tegne slektstreet sitt. For noen kan dette være første møte med biologien og genene, og kanskje vekkes det en lyst om å få vite mer? I tenårene handler det mye om å finne seg selv, å tørre å være annerledes, men ikke så annerledes at du ikke hører til i en eller annen gruppe. Når man opplever at foreldrene setter strenge grenser, kan det være fristende å tenke: «Om jeg bare hadde vært i Vietnam, da hadde de biologiske foreldrene mine helt sikkert gitt meg lov.» Noen ganger brøler vi også ut: «Jeg bryr meg ikke! Dere er ikke de ekte foreldrene mine uansett!!» Hele livet tester vi disse grensene i større eller mindre grad. Vi lurer på om mamma og pappa er glad i oss uansett hva som skjer, eller om vi på ny vil bli forlatt, overlatt til oss selv. Dette er ikke nødvendigvis helt klare og bevisste tanker, men reflekter gjerne over hva du tenker om disse ulike scenarioene. Til deg som står nær en som er adoptert: Ta alle disse tankene på alvor og vær nysgjerrig sammen med dem. La tankene tenkes helt ut. Ikke vær redd for å stille spørsmål som gjør at man kan gå dypere inn i materien.

#### **BILLETT MERKET «HVOR ER DU?»**

Hvor mange adopterte lurer på hvem det biologiske opphavet er? Hvor mye tenker adopterte på opprinnelseslandet sitt? Og hvor mange reiser egentlig på en kulturell og åndelig reise til fødelandet? Det fins ikke et eksakt tall på dette, men de fleste adopterte tenker vel en eller annen gang på bakgrunnen sin. I de siste årene har det også vært mulig å være med på ulike TV-programmer for å finne biologisk familie, verden har blitt litt mindre med sosiale medier og det er på mange måter lettere å foreta den faktiske reisen. Av alle de 20 000 utenlands-adopterte er det bare en liten prosentandel som reiser for å lete etter sine opprinnelige foreldre. Og det er ikke så mange som faktisk finner dem.

For noen av oss er lengselen og uroen så sterk at vi bare må begynne å lete. «Hvordan var han egentlig?» «Hvor er hun nå?» «Tenker de på meg?» «Hvordan kan en mor gi fra seg barnet sitt?» «Lever de?» «Hvor ble jeg født?» «Har jeg søsken?» «Hvordan ser det ut der jeg bodde før jeg kom til Norge?» Det er så mange spørsmål som dukker opp, og det blir stadig færre og færre svar. For noen har følelsen vært der hele livet. For andre kan den komme gradvis i takt med egen prosess. Når man selv blir foreldre og forstår hva det vil si og gå og vente på en liten sjel i ni måneder og så begynner tilknytningsprosessen med dette nye livet, ja da kan denne følelsen velle frem. En sterk følelse av savn og lengsel etter noe som ikke er helt tydelig, men det er allikevel så viktig at vi må gjøre noe med det. Det er viktig å ta denne følelsen på alvor og prøve å finne ut av hvorfor og kanskje i hvilke situasjoner den dukker opp. Finner man svar på dette, vil man kanskje også forstå mer av seg selv litt etter litt.

Det er ikke så lett å sette konkrete ord på denne følelsen og lengselen, men Mona Grenne Banterla som er adoptert fra Sør-Korea har blant annet disse tankene:

*«Jeg har et sterkt behov for å vite min historie. Jeg føler at det er et tomrom der, som bare vissheten om bakgrunnen min kan fylle. Selv om sannheten kanskje er brutal, tror jeg det ville vært bedre for meg å vite den enn å leve med det tomrommet. **Jeg vil vite. Fordi. Jeg vil bare vite. Vite min historie.**»<sup>5</sup>*

Idet man begynner å tenke på om man skal lete eller ikke lete, er det av stor betydning å forberede seg mentalt på hva dette kan innebære. I tillegg er det viktig å definere for seg selv hvorfor man reiser. Hva ønsker du egentlig når du reiser til opprinnelseslandet ditt? Er det opprinnelig opphav som står i fokus? Eller er det maten, naturen, opplevelsene, musikken, kulturen og språket som lokker deg? Hva slags reise vil du ha? Hvem vil du reise sammen med? Det er viktig å ha et sosialt nettverk på en slik reise. Dette nettverket kan bestå av én eller flere personer som kjenner deg godt og som kan støtte deg idet du kanskje møter noe av fortiden din.

Aruna Merete Vegdal er adoptert fra India. I 2007 skrev hun et innlegg som heter «Er adoptert og føler meg norsk». Her kan du lese noen utdrag der hun deler sine tanker som 23-åring om det å reise til fødelandet.

*«**Har vært i mitt fødeland India.** Mine foreldre har vært flinke til å ta med søsteren min og meg på tilbakereiser til vårt fødeland. For min del har det vært et riktig valg. Jeg føler at jeg har en slags forbindelse til India. Jeg har en indisk bakgrunn og arv i form av fysiske trekk. Utenpå er jeg mørk i huden, inni meg er jeg norsk. Nettopp i forhold til de fysiske trekkene har det vært godt for meg å oppleve et felleskap. Et felleskap hvor jeg ikke skiller meg ut i form av høyde, i forhold til alder samt hudfarge. Det er ikke kulturen jeg føler er det avgjørende element for min tilhørighet til dette felleskapet, så det er en annen form for tilhørighet enn jeg er vant til. Men møtet med India har i hvert fall satt sine spor, spesielt i forhold til økt selvtillit.*

***Jeg vil prøve å forstå hvem jeg er og akseptere den jeg er.** Jeg kan ikke forklare hvorfor jeg føler en lengsel etter noe som jeg på mange måter ikke vil føle lengsel etter. Det har med dårlig samvittighet å gjøre. En følelse av å gjøre urett overfor mamma og pappa. Men jeg ønsker meg forståelse fra mine foreldre, og det har jeg fått. De godtar at jeg lengter etter svar som jeg kanskje aldri vil få, uten å tro at det er en form for kritikk av dem. Det betyr jo ikke at de betyr mindre for meg, eller at de har feilet overfor meg på noen måte. Men jeg har ikke noe ønske om å holde tilbake følelser. Det har jeg gjort for lenge. Jeg vil*

5 Opprinnelig skrevet i artikkelen «Hvordan kan noen gi fra seg sitt eget barn»: [www.mamma.no/mammaliv/%E2%80%93hvordan-kan-noen-gi-fra-seg-sitt-eg-et-barn](http://www.mamma.no/mammaliv/%E2%80%93hvordan-kan-noen-gi-fra-seg-sitt-eg-et-barn)

Må man vite alt for å føle seg hel?

prøve å forstå hvem jeg er og akseptere den jeg er.

**Vil finne hele meg.** *Jeg har en fortid som jeg ikke helt klarer å løsrive meg fra. Det er ikke integreringen som har feilet, men det er bare den personen jeg er. Jeg ønsker å finne ut mer om hvem jeg er, og på mange måter føler jeg at den beste måten å gjøre det på, er å lære min fortid å kjenne slik at jeg kan finne ut hvem jeg er basert på hele livet mitt, fremfor bare deler av livet mitt. Men samtidig ønsker jeg ikke å bli satt i en bås som er stemplet «adoptert». Som person, individ, ønsker jeg ikke å bli satt i en bås.*

**Vil det løse noe for meg å møte min biologiske familie?** *Selv om lengselen er der, er jeg i tvil om jeg ønsker å finne ut mer om min skjulte fortid. Tvilen har jeg hatt lenge. Jeg er i tvil om det vil løse noe for meg å oppsøke min biologiske familie, og da først og fremst min mor. Det er ikke nødvendigvis en forutsetning for meg å kunne leve et lykkelig liv, bare ved å ha møtt henne, men er det en forutsetning for sjelefred? Er det derfor jeg ikke helt klarer å finne denne indre roen som det prates så mye om?»*

#### **HVEM SKAL TRØSTE KNØTTET?**

La oss så si at du har bestemt deg for at du vil reise, og reisens innhold er klar i grove trekk. Du har lest deg opp på landet, kulturen og kanskje lært litt av språket. Så vidt du kan forstå, har du forberedt deg så godt du kunne. Så er dagen der. Luktene, lydene, menneskene, musikken og luften omfavner deg idet du lander. Du har tatt et stort skritt, og én ting er sikkert: Livet er uforutsigbart. Man kan jo ikke forberede seg på alle mulige scenarier, særlig ikke på følelsene som virkelig kan svinge frem og tilbake på en sånn reise.

Mange som reiser kan oppleve at det er godt å endelig kunne være «usynlig» og ligne på alle de andre. Andre opplever at de aldri har følt seg så norske som de gjør nå, og for noen kan dette være en god bekreftelse på hvem man er. Om man finner tilbake til barnehjem, fosterforeldre eller opprinnelig opphav, vil helt nye følelser komme frem og sette i gang en prosess som man må være tålmodig med. Noen vil oppleve å få svarene de har lengtet etter. Kanskje man også føler seg roligere og ikke så rastløs lenger? Andre opplever at de får svar, men at disse igjen produserer så mange nye spørsmål. Mange av oss oppdager at vi aldri kan få vite mer enn det lille som står i dokumentene våre. Hvordan vil du takle om det eneste svaret du finner er at det ikke fins noen svar?

Det viktigste er at du alltid har noen å kontakte dersom du ønsker det. Det er vanlig å føle at man er glad og lykkelig over alle de nye erfaringene. Det å føle seg ensom og forvirret er også veldig

Å forberede seg godt før man reiser gjør at man er bedre rustet til å gjenkjenne og løse ulike situasjoner idet de oppstår.



vanlig på denne typen turer. Uansett er det godt å få satt ord på ting for eksempel på e-post, SMS, telefon eller Skype. Om du er glad i å skrive, er det et godt tips å skrive reise-dagbok slik at du i ettertid får mulighet til å fordøye alt og huske både følelser og opplevelser. Å bruke kameraet som dagbok er også en fin måte å samle minner.

Når du kommer hjem igjen, kan det for mange ta tid å lande både i seg selv og i det vante miljøet. Ta deg god tid. Kanskje du føler deg mer norsk enn noensinne og gleder deg over alt du har opplevd og alt du har hjemme. For noen gjør reisen at man forstår sin egen adopsjon bedre. Det skjer også at den adopterte føler seg mer knyttet til opprinnelseslandet enn noen gang før og trenger tid til å dyrke nettopp dette.

Daniela Vesterås er adoptert fra Chile og har delt sine tanker om noen av de tingene et møte med biologisk opphav kan føre med seg i ettertid. Dette er gode eksempler på tematikk man bør ha tenkt gjennom før man reiser:

*«Hva Tore på sporet og lignende programmer aldri forteller deg.*

*Det å finne sine biologiske røtter er noe mange adopterte lengter etter og noe jeg selv lengta mye etter da jeg var yngre. Og jeg greide det. Jeg fant mine, ikke bare min mor, men også alle mine 11 søsken, far, søskenbarn, tantebarn, besteforeldre i tillegg til nye koner, søsknenes ektefeller. Med psykologen min pleier jeg å tulle med at mitt "familietre" heller ligner mer på en rullebusk enn et tre. Jeg har kjent familien min i snart ti år. Som så mange andre tenkte jeg at det å finne dem var den vanskelige delen. Jeg har aldri tatt så feil.*

*Jeg pleier å si at de siste årene har jeg tatt en master i sosiale relasjoner. Og jeg har mange gange hatt lyst til å gi opp. Løpe bort fra alt, gå tilbake til tiden hvor jeg bare trengte å forholde meg til min norske lille familie bestående av mor, far og meg. Det har jeg ikke. Istedenfor har jeg valgt å forholde meg til alt. Alle feriene, alle de vonde historiene, historiene om en mor som har blitt voldtatt, eldre søsken som har blitt utsatt for misbruk fra onkler, drap, søsken i fengsel, spørsmål om penger, tilpasse meg alle forventningene familien har hatt til meg, sjalusi fra søsken, brødre som har blitt forelska i den nye søstera som plutselig dukka opp osv. Vi har også hatt mye godt sammen. Jeg har også opplevd kjærlighet så stor at det har følttes som om hjerte kom til å breste. Jeg har fått blitt tante gang på gang, og jeg har fått blitt "helere". Samtidig har jeg også perioder hvor jeg føler meg helt*

fremmed. Disse er vonde fordi man tenker jo at man aldri har følt seg helt hjemme i Norge og så kommer den følelsen igjen når man er i Chile også. Hvor skal man da gjøre av seg? I skrivende stund ligger jeg faktisk i sengen min i huset til pappa i Chile. Jeg har vært her i en måned og skal snart hjem. Det blir fantastisk. For akkurat nå orker jeg ikke mer. Jeg har blitt altfor slukt av familien, og jeg kjenner at etter 10 år med reise mellom Norge og Chile er jeg forbanna på programmer som "Tore på sporet" som maler et rosenrødt bilde av det å finne familien din. De forteller deg aldri om alt det som kommer etterpå. For man lever ikke lykkelig alle sine dager. Man må kjempe, forstå, forklare, le, utvikle seg, sette grenser og viktigst av alt...man må tilgi.»

### **Sannheten?**

Når man er på reise, er det viktig å prøve å forstå den kulturen man møter ut ifra deres tankesett. Det er viktig at man er ydmyk og varsom i sin framferd samtidig som man setter tydelige grenser for hva man vil være med på eller ikke. Om man leter etter svar, bør man også være forberedt på at sannheten har ulik verdi og form i ulike kulturer. Reflekter gjerne over hva en sannhet er. Og hvordan kan man leve med ulike sannheter? Hvordan kan du lære noe om dette før du eventuelt reiser? Både filmer og litteratur kan være gode porter inn i et ukjent univers. Mange av oss har fra vi var små fått høre sannheten om at mamma ga deg bort i kjærlighet fordi hun var så glad i deg. Hva skjer da når man oppdager at sannheten hele tiden var at mamma var prostituert, elsket deg ikke og ville ikke ha deg? Med andre ord: Hvordan reagerer man når det man trodde var sant hele livet viser seg å ikke være det? Og hva når man godtar den nye sannheten bare for å få servert at den nye sannheten også er løgn?

### **JEG ER MEG**

De aller fleste av oss liker ikke å bli satt i bås eller få en merkelapp i panna der det står med ett ord akkurat hvem vi er. Vi har lyst til å ha friheten til å utvikle oss slik vi vil og ta avgjørelser som fører oss de stedene vi ønsker. Mange adopterte opplever å få mange spørsmål om alt mulig, og vi må lære oss å takle det på en måte som er god for oss selv og som også er sosialt akseptabel. Et av de beste spørsmålene jeg har fått, var: «Hvilket spørsmål ville du likt å få?» Da svarte jeg: «Hvordan har du det?»

Slik jeg ser det, er én av fordelene ved å være adoptert at man på et relativt tidlig tidspunkt i livet begynner å fundere over store, eksistensielle spørsmål. Vi har en bakgrunn som gjør at vi får muligheten til å reflektere og stadig øve oss på både å stille spørsmål og svare på dem. Innlem gjerne venner og familie i de store spørsmålene, du trenger ikke å gå med dem helt alene. Sannsynligvis er det noen andre som også har tenkt de samme

tankene som du tenker nå. Det er viktig å få anerkjennelse og forståelse for tankene dine. Det kan hjelpe deg videre. Det er flere måter å tilnærme seg dette, for eksempel gjennom samtaler, litteratur eller film som kan være mer eller mindre relatert til adopsjon.

Spørsmålene kan være plagsomme, men samtidig kan de gjøre at vi utvikler oss og blir bedre kjent med oss selv og den vi er her og nå. Vi får mange sjanser til å lære å sette tydelige grenser både for oss selv og andre. Vi lykkes selvsagt ikke alltid, men selv det er det god læring i. Det beste av alt er at det ikke finnes noen fasitsvar. Veien blir til mens vi går. Mange av oss opplever at vi blir ertet eller mobbet i større eller mindre grad. Det er ikke alltid så lett å vite hvorfor det skjer. I mitt tilfelle ble jeg mobbet for hudfargen min, men egentlig var det ikke den de hadde noe imot, det var noe helt annet som de opplevde som truende ved min personlighet. Om du føler deg veldig annerledes, har opplevd mange vonde ting som du selv tenker at er relatert til din bakgrunn, så ber vi deg om å ta dette på alvor og be om hjelp fra venner, familie, kolleger, lærere eller andre som står deg nær. Det første skrittet kan være vanskelig å ta, men det er så viktig ikke å være alene med alle tankene og opplevelsene.

Mange morsomme situasjoner kan oppstå når man er hvit og helt norsk inni seg, men har et litt annerledes utseende. Har du for eksempel hørt dette før: «Du er så flink til å snakke norsk!» Noen ganger svarer jeg: «Ja, jeg har jo bodd her i 35 år, så det var godt å høre.» Andre ganger bare humrer jeg for meg selv og tar det rett og slett som en hyggelig kompliment. Vi vil gjerne oppfordre deg til å tenke på hvilke morsomme og gode situasjoner du har vært med på knyttet til at du er adoptert. Ta deg gjerne litt tid og skriv ned noen ord du opplever at beskriver deg selv akkurat i dag. Finn frem til de sidene av deg selv som du er stolt av! Prøv så å tenke på om dette kan være knyttet til at du er adoptert eller ikke. Kanskje du rett og slett finner ut at du er deg uavhengig av selve adopsjonen?

Vil du høre hva jeg har funnet ut etter 36 år med mye grubling, glede, intense følelser og utfordringer?

«Jeg vil ha muligheten til å bli den beste jeg kan bli. Jeg er meg. Jeg er den jeg er nå. Den jeg har lyst til å bli, ikke den jeg skulle blitt: Den lille jenta som går på dynga og plukker søppel i Guatemala by. Det er ikke meg. Jeg er meg, uavhengig av adopsjonen.»

Hva synes du er det beste med å være adoptert?

## **PRAKTISK INFORMASJON DERSOM DU VIL HA INNSYN I DOKUMENTENE DINE HOS BUFDIR**

Er du født i et annet land, er det Bufdir som oppbevarer de opplysningene som finnes om deg fra den tiden du ble adoptert. Du må ha fylt 18 år før du kan få tilgang til dine adopsjonsdokumenter i det offentlige arkivet. Det er bare den adopterte selv som har rett til å få tilgang til disse opplysningene, og ingen andre.

Søker du informasjon om adopsjonen hos Bufdir, bør du ta med deg noen du stoler på når du får dokumentene dine overlevert. På den måten er du bedre rustet til å møte eventuell ny informasjon. Det er ikke alltid at du får vite noe mer, men selv da kan det være tøfft å lese historien sin svart på hvitt. Det kan være godt å ha noen sammen med deg som kjenner deg og støtter deg i denne prosessen.

Dersom du er adoptert fra utlandet gjennom norsk organisasjon, kan adopsjonsforeningene gi råd og veiledning om ulike sider ved å søke etter informasjon om dine biologiske foreldre. I noen tilfeller viser det seg mulig å få slik informasjon, andre ganger er og forblir identiteten til de biologiske foreldrene ukjent.

Ta kontakt med Bufdir for mer informasjon:  
[www.bufetat.no/adopsjon/biologiske-foreldre/](http://www.bufetat.no/adopsjon/biologiske-foreldre/)

### **Litteraturliste.**

Den følgende listen er ment som et utgangspunkt for å dykke inn i noe av den litteraturen som handler om det å være adoptert. Et tips før du gyver løs: Tenk gjennom hvem som er forfatteren, og hva motivet for å skrive boken kan ha vært. God lesning!

#### **Adopteret**

Skrevet av 20 adopterte mellom 9-21 år, Krogshs Forlag 2005, dansk, ISBN: 87-624-0689-2.

#### **Adoptert, et annerledes perspektiv, et livsløp, et oppgjør**

Ane Ramm, Gyldendal 2008, bokmål, ISBN: 9788205374881

#### **Adoptert identitet**

Geir Follevåg, Spartacus 2002, nynorsk, ISBN: 9788243002159

#### **Adopteret teenager**

Danea Gorbett, Abrakadabra 2006, dansk, ISBN: 87-989488-7-3

**Amamamor**

Anders Paulrud, Bonniers Alba 1996, svensk,  
ISBN: 9789100149635

**Där inga änglar bor**

Lasse Lindroth, Sellin & partner 1999, svensk,  
ISBN 91-7055-244-4

**Den stora återresan**

Mary Juusela, Miller & Books 2014, svensk

**Kinamann**

Brynjulf Jung Tjønn, Cappelen Damm 2011, bokmål,  
ISBN: 978-82-02-36214-0

**Langt vekk hjem**

Frøydis Alvær, Cappelen Damm 2002, bokmål,  
ISBN: 9788202224981

**Si at vi har hele dagen**

Anne Kyong-Sook Øfsti, Gyldendal 2014, bokmål,  
ISBN: 978-82-05-46364-6

**Svart på hvitt**

14 tekster av skribenter med minoritetsbakgrunn,  
Tiden Norske Forlag 2001, bokmål  
ISBN 82-10-04662-4

**Carli, Amalia og Dalen, Monica, (2006) «Adopsjons-  
familien, informasjon og veiledning til adoptivforeldre.**

Program for foreldreveiledning, Oslo, Barne- ungdoms- og  
familiedirektoratet. Q-0931

**Adoptivfamilien – Veiledningshefte for foreldre.**

Landsgruppen av Helsesøstre 2006

Nettstedet: **Ung.no**

**Temahefter om adopsjon:** Utgitt av adopsjonsforeningene –  
publisert på foreningenes nettsider

## Internasjonal adopsjon i Norge

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

Adopsjonsforum  
InorAdopt  
Verdens Barn

Foreningenes arbeid er basert på medlemskap. For å kunne adoptere gjennom en av foreningene må man være medlem. I tillegg må man registrere seg som adopsjonssøker i den aktuelle foreningen. Vårt hovedmål er å drive adopsjonsformidling. Vi driver også hjelpeprosjekter knyttet til noen av samarbeidslandene barna kommer fra. Vi slutter oss til de prinsipper som er nedfelt i FNs Barnekonvensjon, FNs Erklæring om adopsjon og oppfostring, samt Haagkonvensjonen om internasjonal adopsjon. Foreningene 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. Foreningene har i tillegg, gjennom våre lokalavdelinger og i samarbeid med de andre foreningene, kulturtilbud knyttet til noen av landene barna kommer fra.

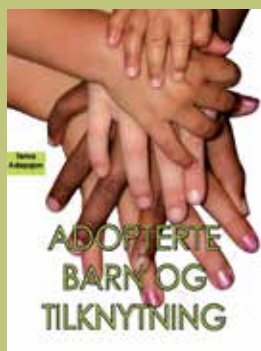
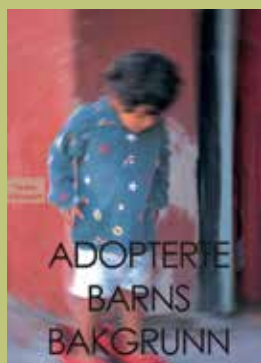
Vi tilbyr veiledning så langt det er mulig til familier som allerede har adoptert. Foreningene kan i noen tilfeller yte bistand til unge voksne adopterte som ønsker å søke etter sitt biologiske opphav. Foreningene arrangerer også fra tid til annen tilbakereiser for de adopterte.

Temaheftet "Jeg er meg" er utarbeidet for de tre norske adopsjonsforeningene i Norge av Christina Violeta Thrane Storsve. Forfatteren ønsker å takke alle bidragsyterne for at de har lånt bort sine tanker. Adopsjonsfaglig utvalg takker Astri Ødegaard for bidrag underveis i prosessen.

Utgivelsesår: 2015. Heftet er utgitt med økonomisk støtte fra Barne-, likestillings- og familiedirektoratet.

Tidligere utgitt i serien: Adopterte barn og helse (2012), Å få en 6-åring i familien (2011), Barn som trenger spesielle foreldre (2010), Adopterte barn og tilknytning (2009), Adopterte barn og språk (2007), Adopterte barn i skolen (2006), Adopterte barns bakgrunn (2005), Adopterte barn i barnehagen (2004).

Heftene kan bestilles eller lastes ned fra adopsjonsforeningenes hjemmesider.



"Jeg er den jeg har blitt, ikke den jeg var eller den jeg kunne ha vært."

Heftet «Jeg er meg» er ment å være en introduksjon til temaet «Ung og adoptert». Det tar hovedsakelig for seg tanker omkring egen identitet.



**Adopsjonsforum**



**Verdens Barn**  
Children & Families



**InorAdopt**