

Trygghet i mötet

Skapa trygghet för internationellt adopterade
och deras familjer i mötet med psykiatri.



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

Adoption är en livslång process

Att vara adopterad börjar alltid i en förlust. Ett barn mister sina föräldrar, sitt språk och sin kultur. Även när det kommer till en kärleksfull adoptivfamilj finns det erfarenheter som kan följa med genom hela livet. De kan visa sig som en stilla oro, en känsla av sorg, problem med relationer, eller leda till missbruk, ångest och depression.

Adopterade har en ökad risk för psykisk ohälsa, men många vittnar om att det är svårt att söka hjälp. Skuld, skam och föreställningen att man ska

vara "tacksam" över att man blivit adopterad, gör att man ofta väntar länge innan man berättar om sina svårigheter. När man väl gör det är det inte alltid man själv ser kopplingen till adoptionen.

Du som jobbar inom psykiatri bli ett viktigt stöd för adopterade. Genom ökad kunskap om adoption och hur det kan påverka den psykiska hälsan under hela livet kan du hjälpa till att skapa trygga möten och bättre vård.

Att förstå

- Tidigare trauman kan göra att man reagerar med stark ångest eller ilska i stressiga situationer.
- Forskning visar att adopterade i högre grad än övriga i befolkningen riskerar att drabbas av psykisk ohälsa och suicidtankar.
- Erfarenheter av barnhem och fosterfamiljer kan påverka den adopterades anknytningsmönster.
- I terapirummet möter du som psykolog och psykoterapeut ibland misstro, testande och projektioner från den adopterade.

Stereotyper bland män och kvinnor

Kvinnor kan bli särskilt utsatta för exotifiering och objektifiering, med sexualiserande kommentarer som lägger fokus på utseende. Det kan bidra till en miljö där deras gränser inte respekteras i relationer. Män möter oftare rasistiska stereotyper om att vara hotfulla och aggressiva, något som kan påverka självbilden och göra det svårt att visa sårbarhet.

Anknytning och traumatisk sorg

Ett barn som har adopterats har varit med om ett anknytningsbrott och har förlorat sin första trygga punkt. Det är en förlust som kan orsaka traumatisk sorg. Sorgen skapar en långvarig otrygghet och oföretsägbarhet, känslomässiga spår som följer den adopterade genom livet.

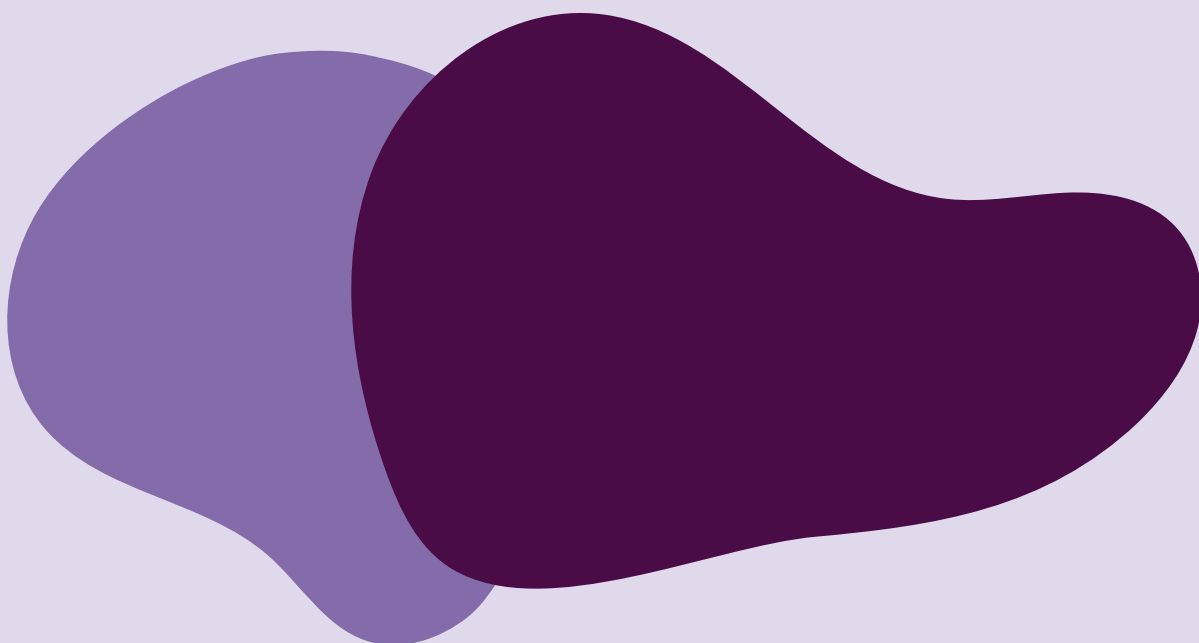
Barn som upplevt trauma löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa även senare i livet.

Tidiga erfarenheter av otrygghet kan leda till ett nervsystem som befinner sig i ständig beredskap och ger långvariga effekter på hälsan i form av ångest, utmattning och sömnstörningar. Många adopterade bär på en djup inre smärta som kan vara svårt att sätta ord på men istället visar sig som ångest, depression eller relationsproblem.

Strategier för att hantera livets utmaningar

Ett tidigt anknytningsbrott kan leda till att adopterade utvecklar copingstrategier för att hantera de utmaningar som en adoption medför. En del anpassar sig för att bli omtäckta och döljer sina egna behov. Andra utvecklar ett undvikande

mönster där de håller känslor för sig själva och inte tar emot hjälp. Vissa är extra känsliga för kritik, vilket kan leda till perfektionism. Copingstrategierna kan påverka den adopterades psykiska hälsa och relationer genom hela livet.



Sökandet efter en identitet

Den adopterades liv präglas ofta av en process där tidigare erfarenheter och känslor aktualiseras i samband med stora livsförändringar. Barndomens oskrivna frågor kan få nya ord i tonåren, när sökandet efter en egen identitet blir central. Samtidigt känner många ett behov av att passa in. De söker sig ofta till sammanhang och personer där de kan spegla sig i andra och känner samhörighet.

I vuxenlivet kan föräldraskap, relationer och arbetsliv öppna nya dörrar till insikter om vad det innebär att vara adopterad. Åldrande kan i sin tur

föra med sig en ny förståelse för den egna historien, samtidigt som det ökande beroendet av hjälp och stöd från andra människor kan återuppväcka gamla rädslor för att bli övergiven.

Den ständiga växelverkan mellan nuet och det förflutna är något som adopterade beskriver som både utmanande och nödvändig. En terapeut som möter adopterade kan ofta se en röd tråd, där teman som anknytning, förlust, identitet och relationer återkommer i nya skepnader.

Adoption och NPF – risk för feldiagnostisering

Trauma kan ibland misstas för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). En person kan till exempel ha svårt att koncentrera sig, reglera känslor eller förstå sociala koder, vilket kan likna adhd eller autism. För adopterade kan

dess svårigheter ha sin grund i tidiga erfarenheter av separation eller omsorgsbrist. Om du som jobbar inom psykiatri inte känner till adoptionens påverkan finns det en risk att personen får fel stöd.

Att tänka på

- Många adopterade känner oro i sociala sammanhang – en oro för när nästa kommentar, fråga eller ifrågasättande blick ska dyka upp.
- Adopterades psykiska hälsa är komplex och kopplad till bakgrund. Den är högst individuell och möter inte alltid vanliga diagnoskriterier.
- Adopterade personer som dessutom har en NPF-diagnos står inför en ännu mer komplex problematik som kan ge särskilda utmaningar genom livet.

Självacceptans

En avgörande faktor för välbefinnandet hos adopterade är möjligheten att få sätta ord på sina upplevelser och att bli speglad i en förstående omgivning. Man behöver känna sig bekräftad och accepterad,

utan att behöva försvara eller förklara sina upplevelser. Att förstå att det är normalt att upplevelser av adoption kan förändras över tid kan ge en större känsla av sammanhang och självacceptans.

Att göra

- Många som söker stöd har upplevt separation, bristande förståelse och tystnad genom hela livet. Stå kvar även när relationen prövas i terapirummet.
- Ha en långsiktighet i behandlingen. Den adopterade kan behöva stöd under olika livsfaser.
- Var kultursensitiv i mötet med den adopterade och dennes familj.

Att söka sitt ursprung

En del adopterade personer väljer att resa till sitt ursprungsland och söka kontakt med biologiska släktingar. Det väcker ofta starka och komplexa känslor av glädje och sorg, tacksamhet och ilska. Under den här tiden kan den adopterade behöva akut och flexibelt krisstöd.

Den här foldern bygger på en rapport baserad på 8 000 timmar
samtalsstöd med psykologer och psykoterapeuter, där adopterade
och adoptivföräldrar delat sina erfarenheter.

Syftet med rapporten och foldern är att ge dig som arbetar inom
psykiatrien en ökad förståelse för hur adoption kan påverka adopterade
och deras familjer samt bättre kunskap om hur du kan stödja och hjälpa.



Vill du veta mer?

Scanna QR-koden med din mobiltelefon
för att läsa hela rapporten. mfof.se



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD