

Kliniska erfarenheter av adoptionsspecifikt samtalsstöd

Rapport från de första
8 000 timmarna



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

Förord

Ett eko av den första förlusten – den kroppsliga sorgen

När ett barn förlorar sin första vårdgivare, ofta sin biologiska mamma, sker en separation som barnet varken kan förstå eller påverka. I det finns oftast inga ord för att förklara det som händer, inget sätt att intellektuellt bearbeta smärtan. Men kroppen minns.

Förlusten lämnar ett avtryck som ekar genom livet, ibland som en vag känsla av saknad, ibland som en djup oro eller en oförklarlig rädsla för att bli ensam.

Barn är helt beroende av att någon svarar på dess signaler – att någon finns där för att ge värme, närhet och trygghet. När den som skulle skydda och trösta plötsligt försvinner, registrerar kroppen detta som ett hot. Biologiskt sett är en ensam barnkropp i fara, och om ingen svarar på gråten blir den till slut tyst. Men tystnaden betyder inte att smärtan försvinner – den lagras i nervsystemet, i andningen, i muskulaturen. Sorgen kapslas in, omöjlig att formulera i ord men levande som en rest i kroppen.

Forskning inom trauma och anknytning visar att tidiga separationer kan påverka hur vi upplever trygghet i relationer genom hela livet. När barnet tidigt erfar att närhet kan försvinna, kan det skapa en inre vaksamhet, en beredskap på att bli lämnad igen. Detta kan ta sig olika uttryck – kanske som en rädsla för att knyta an, kanske som en längtan efter bekräftelse som aldrig riktigt stillas.

Det finns en paradox i denna sorg: den kan vara både tydlig och osynlig på samma gång. För den adopterade kan det kännas som en oförklarlig tyngd, en känsla av att något saknas, utan att exakt kunna säga vad. Ibland visar den sig som rastlöshet, en inre oro, en svårighet att lita på att relationer varar. Det kan vara en subtil känsla av att alltid behöva vara på sin vakt, att alltid läsa av sin omgivning för att försäkra sig om att man inte ska bli övergiven igen.

Att bära en sådan erfarenhet i kroppen betyder inte att livet är dömt att präglas av förlust. Men det innebär att det finns ett behov av att förstå och sätta ord på det som en gång var ordlöst. Att erkänna att sorgen finns där är ett steg mot att ge den en plats – inte som en skugga som styr i det tysta, utan som en del

av den egna berättelsen. En berättelse där smärtan får finnas, men där trygghet och tillhörighet också kan ta plats.

Att förstå de spår som en tidig separation kan lämna, både på ett känslomässigt och kroppsligt plan, är en del av att förstå adoptionens komplexitet. Det handlar inte om att fastna i sorgen, utan om att erkänna den och ge den ett språk. Först då kan vi skapa en mer nyanserad bild av vad adoption innebär – både för den adopterade och för adoptivfamiljen.

Adoption tillför en extra dimension till föräldraskapet – en som löper parallellt med alla de universella erfarenheter som föräldrar delar. Alla föräldrar vet hur det känns att lämna ett gråtande barn på förskolan, eller hur ett barns trots kan väcka både oro och frustration. Men när ett adopterat barn går igenom dessa utvecklingsfaser, sker det ofta med en särskild sårbarhet i bagaget – en historia av separation, förlust och anpassning som sällan syns på ytan men som påverkar på djupet. Det gör föräldraskapet till något mer än en vardagskamp – det blir också en varsam vandring genom osynliga spår av tidigare erfarenheter.

Denna text bygger på samtalsstödet erfarenheter och lyfter teman som återkommer hos de som sökt hjälp. Här skildras hur livserfarenheter formas genom barndom, ungdomsår, vuxenliv och åldrande – och hur frågor om identitet, tillhörighet och relationer tar sig olika uttryck genom livets skeden.

Min förhoppning är att denna text ska bidra till ökad förståelse för adopterades upplevelser och för de utmaningar som även adoptivföräldrar möter. Genom att lyssna på dessa berättelser kan vi som samhälle bättre bemöta, stödja och respektera de erfarenheter som adoption rymmer – i hela sin komplexitet.

Marlene Alander

Leg Sjuksköterska
Leg Psykoterapeut
VD Apoteksgårdens Kognitiva Center AB

Innehåll

1. Inledning	7
1.1 Att vara adopterad – en livslång process	7
2. Bakgrund	8
2.2 Syfte	8
2.3 Metod	8
2.4 Avgränsningar	9
3. Anknytning och adoption	10
3.1 Vad är anknytning?	10
3.2 Anknytningsbrott vid adoption – traumatisk sorg	11
3.3 Beskrivning av olika anknytningsmönster	12
3.4 Våra erfarenheter – variationer i anknytningsupplevelser bland adopterade	12
3.4.1 Faktorer som påverkar anknytningens utveckling	12
3.4.2 Kvaliteten på adoptivföräldrarnas anknytningsförmåga	13
3.4.3 Eventuella trauman före adoptionen	13
3.4.4 Individens egen anpassningsförmåga	13
4. Copingstrategier och stressresponser	14
4.1 Strategier för att undvika övergivenhet genom livets faser	15
4.1.2 Olika typer av copingstrategier	15
4.1.3 Att hitta sundare strategier	16
4.1.4 Tidiga anpassningsstrategier t.ex. hyperanpassning, undvikande beteenden	16
4.1.5 Identitetssökande och strategier för att passa in	16
4.1.6 Relationer, arbete och gränssättning	17
4.1.7 Förändrade strategier t.ex. accepts, försoning eller ökad existentiell stress	17
5. Anknytning genom livet	18
5.1 Konsekvenser av anknytningsvariationer genom livet	18
5.1.1 Barndomen – trygghet, utforskande och traumatisk sorg	18
5.1.2 Ungdomsåren – identitetsutveckling och vänskapsrelationer	19
5.1.3 Vuxenlivet – påverkan på romantiska relationer och föräldraskap	19
5.1.4 Familjebildning och föräldraskap	20
5.1.5 Åldrandet – behovet av tillhörighet och försoning	21
5.1.6 Föreställningar om den biologiska mamman – från barndom till vuxenliv	21
5.1.7 Självkritik och svårigheten att förstå sina känslor	21
6. Identitet, tillhörighet och känslan av utanförskap	22
6.1. Känsla av utanförskap	22
6.1.2 Kulturell tillhörighet och ursprung	22
6.1.3 Behovet av tillhörighet	22
6.1.4 Behov av nätverk och social gemenskap	23
6.1.5 Reflektion över tillhörighet och samhällsrelation	23
6.2 Rasism, exotifiering och social identitet	24
6.2.1 Tidiga erfarenheter av att "sticka ut" och frågor om ursprung	24

6.2.2 Identifiering, internaliserad rasism och behovet av tillhörighet	25
6.2.3 Internaliserad exotifiering och självbild	25
6.3 Skillnader mellan könen – upplevelser av objektifiering och anpassning	26
6.4 Sexualiserade stereotyper och deras påverkan	26
7. Att hitta tillhörighet – sökandet efter en grupp	27
7.1 Påverkan på yrkesliv, sociala relationer och föräldraskap	27
7.2 Reflektioner över rasismens påverkan och sökandet efter försoning	27
7.3 Närgångna och personliga frågor	28
7.4 Tidig pubertet – känslomässiga och sociala utmaningar	28
7.4.1 Känslomässiga och sociala utmaningar	28
8. Falsk jagstark och copingstrategier	29
8.1 Anpassning och självständighet som skydd	29
8.1.2 Perfektionism och distans i identitetssökande	29
8.1.3 Överprestation och relationssvårigheter	30
8.1.4 Insikt och omvärdering av jagstarkheten	30
9. Tacksamhetsskulden – en osynlig börda	31
10. Relationer till ursprungsfamilj och sökande	32
10.1 Ambivalens kring sökandet av rötter genom livets faser	32
10.2 Tidiga frågor om biologiska föräldrar och ursprung	33
10.2.1 Ökad önskan att söka rötter, men också rädsla och ambivalens	33
10.3 Faktiska sökprocesser och de känslomässiga konsekvenserna	34
10.3.1 Att finna svar – en känsla av helhet eller nya sår?	34
10.3.2 Relationer med nyfunna släktingar – förväntningar, distans och inre konflikter	34
10.3.3 Hur kan sökandet integreras i identiteten?	35
10.3.4 Ökat behov av flexibel och omedelbar kontakt	35
10.4 Förändrade perspektiv och behovet av acceptans	36
11. Förlusten av ursprungslandet i ett livsperspektiv	36
11.1 En abstrakt förlust	36
11.2 Identitetssökande och ambivalens	37
11.3 Att hantera och återskapa kopplingen till ursprungslandet	37
11.4 Reflektioner över det liv man levte	38
12. Misstro och negativa tolkningsmodeller	38
12.1 Tidiga mönster av osäkerhet och bristande tillit	38
12.2 Risk för konflikter i relationer och rädsla för att bli övergiven	39
12.3 Påverkan på arbetsliv, venskaper och kärleksrelationer	39
12.4 Att bryta negativa tolkningsmönster och bygga trygghet	39
12.5 Misstro och projektioner i terapirummet	40
13. Att vara adopterad – en produkt av en industri	40
13.1 Illegala adoptioner – en existentiell kris för den adopterade	41
13.1.1 Vad händer med identiteten när den man trodde sig vara inte stämmer?	43

14. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar	44
14.1 Svårigheter att få rätt diagnos och stöd i skolan	44
14.2 Risken att NPF-symtom misstolkas som social problematik	44
14.3 NPF – utmaningar i arbetslivet och nära relationer	45
14.4 Nya behov av stöd och anpassningar för äldre adopterade med NPF	45
15. Dynamik i adoptivfamiljer	46
15.1 Växa upp som adopterad i en familj där det finns fler adopterade barn	46
15.2 Svårigheter med adopterade barn och biologiska barn i samma familj	46
15.3 Missbruk i adoptivfamiljen – dubbla utmaningar för barn och föräldrar	47
15.4 Elefanten i rummet – när adoptionen blir ett uttalat ämne	47
16. Adoptivföräldrar – identitet, tillhörighet och känslan av utanförskap	48
16.1 Hur synen på adoption har förändrats	48
16.2 Samstämmig upplevelse	49
16.3 Förberedelser inför adoptionen	49
16.4 Adoptivföräldrarnas känslor av otillräcklighet och osäkerhet	50
16.5 Extrema känslouttryck och relationernas svårigheter	50
16.6 Identitetskris och existentiella frågor för föräldrar	51
17. Post-adoptionsdepression	52
17.1 Svårigheter att ta emot hjälp	52
17.2 Bryta tystnaden och skapa stöd	53
18. Relationella svårigheter utifrån ett utmanande föräldraskap	53
19. Föräldrarnas känslor av ensamhet och brist på förståelse från omgivningen	54
19.1 Varför hör hen aldrig av sig?	54
20. Hur teman överlappar och påverkar varandra genom livets gång	55
21. Att stödja barnet genom sina utmaningar	56
21.1 Att förstå sitt barn	56
21.2 Barnets reaktioner kan variera beroende på dess tidigare erfarenheter	56
21.3 Överdriven anpassning – den tysta stressresponsen	56
22. Kultur och identitet: Hur föräldrar kan introducera barnets ursprung	58
22.1 Hur adoptivföräldrar kan hjälpa barnet att förstå sin bakgrund	58
22.2 Hur föräldrar kan stötta barnets kulturella identitet	59
22.3 Hur föräldrar kan stötta barnets identitetsskapande	59
23. Adoptivföräldrarnas roll vid rasism, exotifiering	60

24. Skolrelaterade utmaningar	60
24.1 Hur kan föräldrar stötta barnets skolgång?	61
25. Ett könsperspektiv	61
26. Adopterades barn söker stöd	62
27. Kliniska insikter och reflektioner	63
28. Rekommendationer för professionella och vägen framåt	64
28.1 Att möta adopterade och deras familjer	64
28.2 Hur bemöta adopterade genom livets faser?	64
28.3 Hur stötta adoptivföräldrar på ett konstruktivt sätt?	65
28.4 Vilka kunskapsluckor behöver fyllas i samhället?	65
28.4.1 Vikten av rätt stöd från skola, vård och socialtjänst	65
29. Framåt – vad behöver förändras?	66
29.1 Insikter för framtida stöd	67
29.2 Trygga rum för samtal	67
29.3 Ökad kunskap om trauma och anknytning	67
29.4 Anpassat stöd genom livets olika skeden	67
29.5 Ett helhetsperspektiv på adoption	68
Referenser	69
Bilaga 1. Terapeutens erfarenheter – olika behov hos adopterade	70

1. Inledning

1.1 Att vara adopterad – en livslång process

Att vara adopterad är en erfarenhet som sträcker sig långt bortom barndomens första år och familjens initiala anpassning. Det är en existentiell resa som pågår genom hela livet, där frågor om identitet, tillhörighet och ursprung kan väckas på nytt i olika faser. Det är inte ovanligt att adopterade upplever en grundläggande känsla av förlust och en underliggande, svårdefinierad sorg – inte nödvändigtvis som ett konstant lidande, men som något som kräver återkommande reflektion och bearbetning.

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 centralt. 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 frågor om rötter och ursprung får en annan tyngd.

Denna 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 genom klientens liv, där teman som anknytning, förlust, identitet och relationer återkommer i nya skepnader. Vissa perioder präglas av intensiv känslomässig bearbetning, medan andra är lugnare och mer stabila.

Till dessa återkommande teman hör också frågor om tillhörighet, mellanförskap och hur man blir bemött av sin omgivning. Man beskriver hur adoptionens inverkan inte bara handlar om den ursprungliga separationen, utan också om livet här och nu – att ständigt bli påmind om sitt utanförskap genom frågor, blickar eller öppen rasism. Den yttre verkligheten bekräftar ibland en inre känsla av att inte riktigt höra hemma någonstans.

Känslan av mellanförskap – att stå med en fot i flera kulturer men inte fullt ut vara en självklar del av någon – kan skapa en djup existentiell ambivalens. Det är en process som inte alltid är synlig för omgivningen, men som ofta utgör en central del av den inre bearbetningen. Adoptionens komplexitet blir tydlig i spänningsfältet mellan ursprung och uppväxt, mellan inre upplevelser och yttre speglingar. Denna dubbla rörelse påverkar självkänslan, relationer och livsval – och behöver ofta få ta plats i ett tryggt, icke-dömande samtalsrum.

En avgörande faktor för välbefinnandet hos adopterade är möjligheten att få sätta ord på sina upplevelser och att bli speglad i en förstående omgivning. Att känna sig bekräftad och accepterad, utan att behöva försvara eller förklara sina upplevelser, kan vara avgörande för att skapa en trygg inre grund. Att förstå att det är normalt att upplever av adoption kan förändras över tid kan ge en större känsla av sammanhang och självacceptans. Även om den här rapporten lyfter många av de utmaningar och sårbarheter som kan följa med ett liv som adopterad, är det viktigt att påminna om att de flesta som söker sig till det adoptionsspecifika samtalsstödet inte gör det för att de mår psykiskt dåligt. Många har ett fungerande liv, men bär på tankar och känslor som de vill förstå bättre. De kommer till oss med en önskan att få bolla, sortera och sätta ord på sådant som kanske aldrig riktigt fått plats någon annanstans. Det handlar ofta om att lägga pussel av sitt liv – att förstå sig själv i ljuset av sin historia, utan att det nödvändigtvis innebär kris eller diagnos.

Denna text syftar till att belysa de utmaningar, strategier och behov som adopterade kan ha genom livet. Genom att sammanställa erfarenheter från samtalsstöd och kliniskt arbete med adopterade och deras familjer, vill vi öka förståelsen för adoptionens psykologiska och emotionella aspekter. Vår förhoppning är att detta material kan bidra till att de som möter de adopterade professionellt får en fördjupad insikt i hur adoptionens påverkan förändras genom livets olika skeden – och hur vi bättre kan stödja en process där varje adopterad får möjlighet att känna sig hemma i sin egen berättelse.

2. Bakgrund

Apoteksgården har under de senaste fem åren, på uppdrag av Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd (MFoF), erbjudit adoptionsspecifikt samtalsstöd till adopterade och deras familjer. Genom detta arbete har vi fått en fördjupad inblick i de utmaningar och behov som kan följa med en adoption, både på individ- och familjenivå. Vi har också fått möjligheten att utveckla en specialistkompetens inom psykisk hälsa och ohälsa hos adopterade, ett område som rymmer frågor kring identitet, anknytning, trauma och känslomässig sårbarhet genom livets olika skeden.

Samtalsstödet har varit tillgängligt för adopterade från 15 års ålder som är svenska medborgare. I praktiken har den yngsta personen som sökt stöd varit 15 år och den äldsta 80 år, vilket speglar hur adoptionens påverkan kan sträcka sig över hela livet. Stödet har erbjudits både individuellt och, från och med 2023, även i grupp. Från samma år har uppdraget också omfattat stöd till adoptivföräldrar, antingen i enskilda samtal eller i samtalsgrupper. En del av samtalsstödet har handlat om att möta personer i akut kris, särskilt i samband med återvändarresor eller när den adopterade får veta att hen är stulen. Starka känslor väcks då av konfrontationen med ursprungslandet, biologiska släktingar eller en omvälvande insikt om den egna bakgrunden.

Syftet med samtalsstödet är att vara ett komplement till den ordinarie hälso- och sjukvården och ge utrymme för bearbetning av adoptionens psykologiska och existentiella aspekter. Det är dock viktigt att understryka att samtalsstödet inte är en terapeutisk behandling eller utredning, utan snarare ett sätt att skapa förståelse, reflektion och strategier för att hantera de specifika utmaningar som kan uppstå.

Samtalsstödet har bedrivits av fem legitimerade psykoterapeuter och två legitimerade psykologer och har erbjudits genom fysiska möten, digitala samtal och telefonsamtal. Det är med ödmjukhet och respekt för de berättelser vi tagit del av som vi sammanställer denna text, i syfte att synliggöra de erfarenheter som adopterade och adoptivföräldrar delat med oss.

2.2 Syfte

Syftet med denna text är att sammanställa och belysa de teman och mönster som framträtt i det adoptionsspecifika samtalsstödet. Genom att lyfta erfarenheter från adopterade och adoptivföräldrar vill vi ge en fördjupad förståelse för de psykologiska och emotionella utmaningar som kan uppstå genom livets olika faser. Rapporten syftar inte till att representera alla adopterades upplevelser, utan att synliggöra de behov och frågeställningar som framkommit i samtalen, samt att bidra till en ökad kunskap i samhället om adoptionens komplexitet.

2.3 Metod

Denna text bygger på en kvalitativ ansats där erfarenheter från samtalsstödet har sammanställts och analyserats för att belysa adopterades och adoptivföräldrars utmaningar och behov ur ett livsperspektiv. Materialet har samlats in genom flera kompletterande metoder för att säkerställa en djup och nyanserad klinisk bild av de teman som framträder i samtalen.

I detta sammanhang syftar ordet klinisk på den erfarenhet och kunskap som har uppstått genom direkt arbete med adopterade och adoptivföräldrar i samtalsstödet. Det handlar om insikter som bygger på faktisk praktik – det vill säga observationer, samtal och återkommande mönster som psykoterapeuter och psykologer har sett i mötet med adopterade och adoptivföräldrar.

Klinisk kunskap skiljer sig från teoretisk eller forskningsbaserad kunskap genom att den baseras på verkliga erfarenheter snarare än på akademiska studier. I detta sammanhang innebär det att vi sammanställer och analyserar de teman, svårigheter och behov som adopterade och deras familjer har uttryckt i samtal, samt reflekterar över hur dessa har tagit sig uttryck över tid.

Att använda en klinisk ansats innebär också att vi ser till den subjektiva upplevelsen hos dem vi möter och lyfter fram de aspekter av adoptionens påverkan som inte alltid fångas upp i forskning eller i samhällsdebatten. Det är en praktisk, erfarenhetsbaserad förståelse som bygger på kontinuerlig interaktion och observation av de individer vi arbetar med.

Datainsamling

För att säkerställa en bred och nyanserad förståelse har vi utgått från följande källor:

- Minnesanteckningar från psykoterapeuter och psykologer – Löpande anteckningar från samtalsstöds genomförande har sammanställts och analyserats för att identifiera återkommande teman och mönster.
- Transkriberade ljudinspelningar – Tankar och reflektioner som psykoterapeuterna och psykologerna löpande dokumenterat via inpräta minnesanteckningar har transkriberats och bearbetats.
- Djupgående kvalitativa intervjuer med psykoterapeuterna och psykologerna – Semistrukturerade intervjuer med samtalsstöds psykoterapeuter och psykologer har genomförts för att fånga deras reflektioner kring återkommande teman, svårigheter och behov hos målgruppen.
- Utvärderingar från adopterade – Erfarenheter från samtalsstöds deltagare har sammanställts genom utvärderingar för att fånga deras perspektiv på samtalsstöds innehåll och relevans.
- Utvärderingar och gruppdiskussioner – Psykoterapeuterna och psykologerna har tillsammans utvärderat och reflekterat över de erfarenheter som framkommit i samtalsstödet genom brainstorming och analys av gemensamma observationer.

Analys och sammanställning

Materialet har analyserats genom en tematisk analys, där återkommande mönster och nyckelteman har identifierats och strukturerats utifrån textens övergripande syfte. Genom att kombinera minnesanteckningar, transkriptioner, intervjuer och utvärderingar har vi kunnat skapa en helhetsbild av de utmaningar och behov som adopterade och adoptivföräldrar möter i olika faser av livet.

Remissförfarande och kvalitetssäkring

Texten har bearbetats genom ett remissförfarande där psykoterapeuterna och psykologerna har läst, kritiskt granskat och återkopplat i flera omgångar. Genom denna process har innehållet förfinats, förtydligats och kvalitetssäkrats för att säkerställa att texten på ett adekvat sätt speglar både psykoterapeuternas och psykologernas erfarenheter och målgruppens behov.

2.4 Avgränsningar

Denna text utgör inte en forskningsstudie, utan är en sammanställning av kliniska erfarenheter och insikter från adoptionsspecifikt samtalsstöd. Syftet är att belysa målgruppens behov och utmaningar på ett lättillgängligt och pedagogiskt sätt, i enlighet med uppdragets karaktär.

Texten gör därmed inte anspråk på att ge en systematisk översikt av forskningsläget, utan fokuserar på det som har framkommit i det praktiska och relationella arbetet med adopterade och deras anhöriga. På vissa ställen har vi dock valt att inkludera referenser till forskning, i de fall vi bedömt att det kan vara till hjälp för läsare inom yrkesgrupper som saknar klinisk erfarenhet eller terapeutisk utbildning.

Denna text bygger på erfarenheter från det adoptionsspecifika samtalsstödet som erbjudits av legitimerade psykoterapeuter och psykologer. De teman och mönster som lyfts fram speglar de frågor, utmaningar och behov som har identifierats hos de adopterade och adoptivföräldrar som **sökt stöd**. Det är viktigt att understryka att detta material inte ger en heltäckande bild av alla adopterades erfarenheter i Sverige.

Texten beskriver upplevelser från en specifik grupp – de som aktivt har sökt samtalsstöd för att bearbeta adoptionens inverkan på deras liv. Därmed säger den inget om de adopterade som inte har haft behov av eller önskat stöd.

Vid vissa tillfällen kan formuleringarna ge intryck av att de gäller alla adopterade, men det är inte vår avsikt. Som legitimerade psykoterapeuter och psykologer kan vi se återkommande mönster som potentiellt kan vara allmängiltiga för adopterade som grupp. Samtidigt vill vi betona att de erfarenheter som beskrivs här är specifika för dem vi har mött i samtalsstödet och därför inte nödvändigtvis representerar alla adopterades perspektiv.

Texten fokuserar på viktiga teman som har identifierats genom Apoteksgårdens kliniska arbete. Varje tema presenteras och analyseras i relation till olika livsfaser, vilket synliggör hur upplevelser och behov förändras över tid.

Samtidigt är det viktigt att betona att tankar och känslor kopplade till adoptionen och det ursprungliga anknytningsbrottet är dynamiska och ofta närvarande genom hela livet. Dessa erfarenheter dyker inte enbart upp vid specifika utvecklingsfaser, utan kan ligga som en underström i den adopterades ständiga process av identitetsskapande och relationsbyggande.

I vår rapport varierar vi mellan att använda orden adoptivföräldrar och föräldrar. Vi vill tydliggöra att vi i båda fallen avser samma grupp, men har medvetet valt att variera uttrycken för att skapa en mer lättflytande och behaglig läsupplevelse. Att konsekvent använda adoptivföräldrar i varje mening skulle lätt bli tungt och repetitivt för läsaren. Genom att variera språket hoppas vi kunna göra texten mer tillgänglig utan att förlora i tydlighet.

Även om vi har valt att strukturera kapitlet utifrån livsfaser för att göra innehållet mer pedagogiskt och överskådligt, behöver man förstå att de utmaningar och reflektioner som adoptionen väcker inte är bundna till barndomen, tonåren eller vuxenlivet i sig – de kan väckas, förändras och återkomma i nya skepnader genom hela livsloppet.

3. Anknytning och adoption

För att förstå adoptionens psykologiska och emotionella inverkan är det avgörande att börja med anknytningsteorin. Anknytning utgör grunden för hur vi relaterar till oss själva och andra genom livet. För adopterade, som har upplevt separationer och anknytningsbrott, kan denna grund vara påverkad på ett sätt som får långsiktiga konsekvenser för känsloreglering, självbild och relationer.

Genom att först beskriva anknytningens roll och vad vi idag vet om dess betydelse, skapar vi en förståelseram för de teman och livsutmaningar som texten belyser. Det ger en djupare insikt i varför vissa mönster uppstår hos adopterade och hur vi bättre kan förstå deras känslor, strategier och behov genom livets olika skeden.

3.1 Vad är anknytning?

Anknytningsteorin utvecklades av den brittiske psykoanalytikern John Bowlby under mitten av 1900-talet. Hans intresse för ämnet väcktes av observationer av barn som separerats från sina föräldrar, särskilt under andra världskriget. Han noterade att dessa barn ofta uppvisade stark oro, social tillbakadragenhet och svårigheter att skapa nya relationer, även efter att de placerats i tryggare miljöer (Bowlby, 1944; 1951). Detta ledde honom till att formulera teorin om att anknytning är en biologiskt förankrad process som säkerställer barns överlevnad genom att knyta dem till en omsorgsperson (Bowlby, 1969/1982).

Enligt Bowlby behöver barnet en trygg och pålitlig anknytningsperson för att utveckla en stabil självkänsla och förmåga att hantera stress och relationer genom livet.

Mary Ainsworth, en av Bowlbys efterföljare, vidareutvecklade teorin genom sina studier av hur barn reagerar på separation och återförening med sina föräldrar. Genom sitt experiment, *The Strange*

Situation (Ainsworth et al., 1978), identifierade hon tre huvudsakliga anknytningsmönster: trygg anknytning, otrygg-undvikande anknytning och otrygg-ambivalent anknytning. Senare forskning lade till en fjärde kategori, desorganiserad anknytning, som ofta observeras hos barn som upplevt omsorgssvikt eller tidigt trauma (Main & Solomon, 1990). Dessa mönster utgör grunden för barnets relationer genom hela livet och påverkar hur individen uppfattar och hanterar närhet, tillit och känsloreglering (Cassidy & Shaver, 2016).

I dag har anknytningsteorin vidareutvecklats genom forskning inom neurovetenskap, utvecklingspsykologi och klinisk psykologi. Studier har visat att anknytning påverkar hjärnans utveckling, särskilt system som reglerar stress och känslor. Hormonet oxytocin, som frisätts vid fysisk närhet och känslomässig trygghet, spelar en viktig roll i skapandet av nära relationer. Anknytning påverkar inte bara barns tidiga utveckling utan har också långtgående konsekvenser för vuxna. Forskning har visat att anknytningsmönster ofta återspeglas i vuxnas vänskapsrelationer, kärleksliv och föräldraskap. En trygg anknytning bidrar till stabila och tillitsfulla relationer, medan en otrygg anknytning kan leda till svårigheter med närhet, tillit och konfliktlösning.

När det gäller adoption blir anknytning en särskilt central fråga eftersom en grundförutsättning för en adoption innebär ett tidigt anknytningsbrott. När ett barn separeras från sin biologiska familj och tillbringar tid på institution eller i en temporär vårdmiljö, kan anknytningsprocessen påverkas på djupet. Barn som adopteras har möjligheter att utveckla en trygg anknytning till sina adoptivföräldrar, men om tidiga erfarenheter präglats av bristande omsorg eller upprepade separationer utvecklar barnet strategier för att skydda sig själv från närhet och emotionell sårbarhet.

Detta kan ta sig uttryck i exempelvis en överdriven självständighet, svårigheter att söka tröst eller en ambivalent inställning till närhet och beroende.

Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att anknytning inte är något statiskt. Anknytningsmönster kan förändras över tid, i takt med att nya relationella erfarenheter tillkommer. En adopterad person som i barndomen utvecklat ett otryggt anknytningsmönster kan, genom stabila, tillitsfulla och lyhörda relationer senare i livet, gradvis bygga upp en starkare känsla av trygghet. Samtidigt kan även en individ med en i grunden trygg anknytning påverkas av svåra eller traumatiska händelser i vuxen ålder – men påverkan ser ofta annorlunda ut och är generellt mindre genomgripande än när liknande erfarenheter sker i barndomen, då personligheten och det grundläggande självets ännu är under utveckling.

När man studerar adoptionens inverkan på anknytning blir det tydligt att den påverkar människor genom hela livet, men på olika sätt beroende på utvecklingsfas. Små barn kan reagera på separation och förändringar genom att bli mer klångiga eller tillbakadragna, medan tonåringar ofta hanterar anknytningsfrågor genom att utforska sin identitet och sitt ursprung. I vuxen ålder kan anknytningsmönster påverka nära relationer, i föräldraskap och i behovet av att förstå sin egen historia. Under åldrandet kan anknytningstemat återkomma när frågor om ursprung, tillhörighet och försoning blir mer framträdande.

3.2 Anknytningsbrott vid adoption – traumatisk sorg

Grundförutsättningen för att en adoption överhuvudtaget ska äga rum är att ett barn har blivit övergivet eller separerats från sin biologiska familj, vilket leder till ett anknytningsbrott och en traumatisk sorg. Ett anknytningsbrott orsakar trauma eftersom barnet förlorar den trygghet och säkerhet som den nära relationen ger.

Traumatisk sorg beskriver den känslomässiga effekten av att förlora en viktig anknytningsperson under omständigheter som är djupt skrämmande och skapar långvarig otrygghet och oförutsägbarhet. För ett barn innebär denna förlust även att det mister det välbekanta – personer, platser, ljud och dofter som skapar trygghet och förutsägbarhet. Ett barn utan anknytningsperson saknar dessutom ofta en trygg vuxen att vända sig till som kan hjälpa dem att hantera dessa känslor av förlust och förändring. Detta gör att grundläggande känslomässiga sår kan formas redan tidigt i livet och att dessa sår ofta följer adopterade genom livet.

Det har visat sig att en betydande andel av alla barn som drabbas av sorg utvecklar traumasymtom och traumasymtomen förhindrar en sund bearbetning av förlusten, vilket kallas traumatisk sorg. Det är rimligt att anta att ett barn som adopteras är ett barn i sorg, traumatisk sorg. Barn som upplevt trauman löper en högre risk att utveckla psykisk ohälsa såsom depression och ångest. I samtalen hjälper vi de adopterade att skapa mening av sina traumaerfarenheter, i sin adoption och vi hjälper dem att utveckla nya, mer hjälpsamma tankar kring sig själva. Vid gemensamma reflektioner har psykoterapeuterna och psykologerna uppfattat det som att flertalet adopterade, även om de inte har traumaerfarenheter, ändå har en djup underliggande sorg, över hur det är, hur det kunde ha varit, över det de inte fick när de växte upp, över de som de har förlorat, som de behöver ha stöd i att se, acceptera och bearbeta.

Avvisanden och övergivenhet kan felaktigt tolkas av ett barn som att det är fel på barnet vilket också väcker en stark skam och vissa av de adopterade beskriver starka skamkänslor över sig själva. Adoptivföräldrar behöver vara medvetna om att de tar emot ett barn som ofta bär på förluster, separationer och ibland traumatiska erfarenheter. Då räcker det inte med "bara kärlek och mera kärlek", som Astrid Lindgren uttryckte det – även om kärleken förstås är en grundbult. Den behöver kompletteras med fördjupad kunskap om trauma och anknytning, lyhördhet för barnets signaler och en beredskap att möta svåra känslor på ett tryggt och reglerande sätt. Att rusta adoptivföräldrar med insikter och stöd innan och under uppväxten är avgörande för att barnet ska få möjlighet till läkning och utveckling. (För vidare läsning se 18.2 Barnets reaktioner kan variera beroende på dess tidigare erfarenheter)

Traumareaktioner

Trauma påverkar både kropp och psyke på djupgående sätt och kan leda till att nervsystemet blir överkänsligt och lättretat. För personer som har upplevt tidiga traumatiska händelser, såsom separation från en primär anknytningsperson, kan detta innebära att de är mer benägna att reagera med stark ångest eller ilska i stressfyllda situationer. Dessa reaktioner är ofta fysiologiska och utanför individens kontroll.

Traumareaktioner kan ta sig uttryck som Fight, Flight, Freeze eller Fawn (se kapitel 4.1.2 olika typer av copingstrategier) – kamp, flykt, stelhet eller överdriven följsamhet. Man provar alla dessa strategier vid olika tidpunkter i livet eller beroende på situation, i ett försök att hitta det som bäst skyddar dem från hot eller smärta. Med tiden tenderar en av reaktionerna att bli mer framträdande och etableras som det dominerande sättet att hantera stress eller upplevd fara.

Eftersom tidigare skrämmande händelser kan sätta spår i både kropp och psyke, kan vissa situationer trigga ångest eller andra starka reaktioner, även om individen inte medvetet minns den ursprungliga traumatiska händelsen. Ofta utvecklas undvikande-beteenden där individen lär sig att undvika situationer som påminner om det ursprungliga traumat för att skydda sig mot obehag. Traumareaktioner är alltså inte enbart svar på det som sker i nuet – de kan också triggas av minnen eller omedvetna kopplingar till tidigare erfarenheter.

Kroppen och nervsystemet reagerar utifrån tidigare inlärning, ofta utan att vi är medvetna om det. Precis som vi instinktivt undviker att lägga handen på en het platta en andra gång, styrs våra reaktioner av tidigare smärta eller fara – även när hotet inte längre är verkligt. Det undermedvetna hinner fatta beslutet innan vi ens är medvetna om vad som sker.

3.3 Beskrivning av olika anknytningsmönster

Adopterade vi samtalat med har utvecklat strategier och reaktioner för att hantera de utmaningar och trauman de bär med sig. Vanliga copingstrategier inkluderar:

Överdriven anpassning

För att undvika hot, kritik eller avvisande utvecklar vissa adopterade en så kallad fawn-respons – ett överlevnadsmonster där individen anpassar sig överdrivet mycket för att bli omtyckt och accepterad. Detta kan leda till att egna behov nedprioriteras och att en stark rädsla för att göra fel växer fram. Man berättar i samtalsstödet om hur man tidigt lärde sig att läsa av sin omgivning, vara tillmötesgående och dölja sina känslor – allt i syfte att inte bli avvisad eller uppfattas som till besvär. I anknytningsteoretiska termer kan detta ibland överlappa med en deaktiverande strategi – där den egna sårbarheten tonas ner och behov ställs åt sidan för att upprätthålla relationer och undvika konflikt.

Undvikande av kritik

Flertalet adopterade beskriver för oss att de är mycket känsliga för kritik, vilket kan leda till undvikande-beteenden eller perfektionism. Det ständigt aktiverade stresssystemet ökar risken för ångest och depression.

Ständigt aktiverat stresssystem

Hos flera adopterade ser vi hur tidiga erfarenheter av otrygghet kan leda till att nervsystemet befinner sig i ständig beredskap. Det kan leda till långvariga effekter på hälsan – som utmattning, sömnstörningar

och ångest. Även om detta inte är en copingstrategi i egentlig mening, utan en automatisk fysiologisk reaktion i det autonoma nervsystemet, påverkar det i hög grad hur individen reagerar i vardagliga situationer och relaterar till sin omgivning.

I anknytningsteoretiska termer kan detta ibland ta formen av en hyperaktiverande strategi, där individen ständigt söker närhet och bekräftelse, men samtidigt upplever stark stress och oro i relationer. Kombinationen av kroppslig stress och emotionell osäkerhet kan påverka både vardagen och den psykiska hälsan över tid.

3.4 Våra erfarenheter – variationer i anknytningsupplevelser bland adopterade

Vi som arbetar med adopterade i samtalsstödet har sett att upplevelser av anknytning varierar stort mellan individer, beroende på en rad faktorer. Dessa faktorer kan antingen mildra eller förvärra effekterna av ett anknytningsbrott och påverka den adopterades förmåga att hantera känslor, relationer och livets utmaningar.

3.4.1 Faktorer som påverkar anknytningens utveckling

Hur länge barnet befann sig på barnhem eller i fosterfamilj

En av de mest avgörande faktorerna för anknytningens utveckling är hur länge barnet levde utan en stabil och varaktig anknytningsperson innan adoptionen. Barn som tillbringat en längre tid på institutioner eller i instabila fosterhem kan ha svårare att utveckla en trygg anknytning till sina adoptivföräldrar.

Samtidigt visar erfarenheter och forskning att även barn som tillbringat en relativt kort tid på barnhem eller institution kan få svårigheter i anknytningsrelationen senare. Det handlar inte enbart om tidsaspekten, utan också om barnets individuella psykologiska resiliens, det vill säga medfödda sårbarheter eller skyddande faktorer, samt om hur lyhörda och anknytningsskapande adoptivföräldrarna förmår vara. Ett spädbarn kan påverkas starkt även av kortvarig otrygghet om ingen trygg vuxen funnits tillgänglig under den känsliga perioden för anknytningsutveckling – och ett barn med hög sårbarhet kan reagera mer intensivt än ett barn med större psykologisk motståndskraft. Det innebär att

varje anknytningsprocess är unik och behöver förstås i ljuset av både barnets tidiga erfarenheter och den nya omsorgsmiljöns kvalitet.

Vi har sett att barn som tillbringat sina första år på barnhem ofta utvecklar ett ambivalent eller desorganiserat anknytningsmönster. Detta kan hänga samman med att de tidigt fått erfara att vuxnas omsorg varit oförutsägbar eller opålitlig. I institutionella miljöer är den individuellt anpassade omsorgen ofta begränsad, och barnen möter många olika vårdare utan möjlighet att bygga en trygg, kontinuerlig relation.

För alla spädbarn tar det tid innan deras signaler tolkas och besvaras – men när vårdare ständigt byts ut saknas den kontinuitet som krävs för att detta samspel ska växa fram. Babyn signalerar gång på gång, men får inget tydligt gensvar. Med tiden kan barnet lära sig att dess känslomässiga uttryck inte leder någonstans. En tanke som etableras tidigt – och som ibland följer med långt upp i livet – är: "Det är ingen idé att visa vad jag känner. Det hjälper mig ändå inte att få det jag behöver."

Som en följd av detta kan barnet få svårt att lita på att någon vuxen verkligen kommer att finnas kvar över tid. I stället utvecklar barnet strategier för att anpassa sig – ibland på ett sätt som döljer den djupa osäkerhet och längtan efter trygghet som finns under ytan. Dessa mönster kan senare påverka både relationer, självbild och förmågan att uttrycka behov, särskilt i nära känslomässiga sammanhang.

Tidigare fanns en uppfattning att så snart ett barn fick komma till en trygg adoptivfamilj, skulle alla tidigare sår och brister i anknytning läka av sig självt. Idag vet vi att anknytningsbrott kan ge långvariga konsekvenser. Om ett barn förlorar en viktig vårdgivare, eller separeras från en stabil familjesituation – oavsett hur tryggt det nya hemmet är – kan det sätta spår som följer med långt upp i vuxen ålder.

3.4.2 Kvaliteten på adoptivföräldrarnas anknytningsförmåga

Anknytning är inte en statisk process, och även om ett barn har genomgått tidiga separationer och förluster, kan adoptivföräldrarnas omsorg och anknytningsförmåga spela en avgörande roll i barnets fortsatta utveckling. Adoptivföräldrar som är lyhörda, emotionellt tillgängliga och konsekvent närvarande kan hjälpa barnet att bygga en ny trygghet.

Vi har dock observerat att även de mest kärleksfulla och engagerade adoptivföräldrar kan möta utmaningar i att knyta an till sitt barn, särskilt om barnet bär på en djup misstro eller tidigare erfarenheter av omsorgssvikt. Barn som utvecklat en undvikande anknytning kan ha svårt att acceptera närhet och tröst, medan barn med en ambivalent anknytning kan pendla mellan att klänga sig fast vid adoptivföräldern och att avvisa denne i rädsla för att återigen bli övergiven.

Terapeutiska erfarenheter visar att adoptivföräldrar som själva har en trygg anknytning oftare lyckas skapa en stabil relation med sitt barn, även om det tar tid. Föräldrar som däremot har egna anknytnings-trauman eller osäkerheter kan uppleva större svårigheter, vilket kan leda till en ömsesidig osäkerhet i relationen mellan förälder och barn.

3.4.3 Eventuella trauman före adoptionen

Flertalet adopterade har inte bara genomgått separationen från sina biologiska föräldrar, utan även upplevt andra trauman före adoptionen. Det kan handla om försummelse, vanvård, övergrepp eller exponering för våld, vilket i sin tur påverkar hjärnans utveckling och barnets förmåga att känna trygghet i nära relationer.

Vi som arbetar med samtalsstödet får till oss hur adopterade som upplevt tidiga trauman visar på en överaktiv stressrespons, vilket innebär att de snabbt reagerar på potentiella hot i sin omgivning. Detta kan göra att de har svårt att lita på människor, även i trygga miljöer. De kan också ha en tendens att uppfatta neutrala situationer som hotfulla, vilket påverkar deras relationer genom hela livet.

Tidiga trauman kan leda till svårigheter med känsloreglering, där den adopterade antingen stänger av sina känslor helt eller har starka, plötsliga emotionella reaktioner. Vi ser ofta att dessa individer bär på en djup inre smärta som kan vara svår att sätta ord på, men som kan ta sig uttryck i ångest, depression eller relationsproblem.

3.4.4 Individens egen anpassningsförmåga

En viktig insikt från vårt samtalsstöd är att ingen adopterad reagerar exakt likadant på ett anknytningsbrott. Medan vissa utvecklar stora svårigheter att hantera relationer och känslor, hittar andra sätt att bearbeta sina erfarenheter och skapa en känsla av trygghet i vuxen ålder.

Faktorer som kan påverka denna anpassningsförmåga inkluderar:

- **Personlighet**

Vissa individer har en högre motståndskraft mot stress och bättre förmåga att hantera svåra situationer.

- **Tillgång till stödjande relationer**

Om den adopterade under sin uppväxt möter vuxna (utöver adoptivföräldrar) som är trygga och bekräftande, kan det ha en positiv inverkan.

- **Möjligheter till självreflektion och terapi**

En betydande andel adopterade vittnar om att de först i vuxen ålder, genom samtalsstöd, har kunnat förstå och bearbeta sina tidiga erfarenheter.

Vi har sett att de adopterade som får möjlighet att utveckla nya trygga relationer i vuxenlivet, antingen genom vänskap, terapi eller kärleksrelationer, ofta har större chans att successivt förändra sina anknytningsmönster.

4. Copingstrategier och stressresponser

Att leva med en adoptionsbakgrund innebär ofta att bära på en särskild emotionell historia – en grundberättelse där separation, förlust och otrygghet har funnits med redan från början. Det är vanligt att adopterade berättar i samtalsstödet att dessa tidiga erfarenheter har lämnat avtryck som påverkar dem långt in i vuxenlivet. Även om uppväxten varit trygg, kan det finnas en känslomässig sårbarhet i botten som påverkar hur man möter livet, relationer och sig själv.

För den som dessutom är adopterad finns ofta en extra dimension att bära med sig – en känslomässig bakgrund som gör livets utmaningar mer komplexa att hantera. Flera bär på erfarenheter av att ha förlorat sin ursprungsfamilj, av att ha blivit bortlämnad, och av att ha formats i miljöer där anknytning inte alltid varit trygg. Därtill kommer ofta frågor om identitet, tillhörighet och känslan av att stå lite utanför – både i familjen, i samhället och ibland även i sig själv.

När livet sedan bjuder på situationer som är krävande för vem som helst – att bli förälder, gå igenom en separation, drabbas av utmattnings eller ta hand om åldrande adoptivföräldrar – väcks inte sällan lager av känslor som är svåra att förstå och ännu svårare att hantera. Det handlar inte om att vara svagare än andra, utan om att bära på fler lager av erfarenheter som aktiveras i pressade situationer.

I vårt samtalsstöd beskriver flertalet adopterade att det är som att leva med dubbla sårbarheter – att det som redan är svårt för andra, kan bli ännu mer komplext när man också måste navigera genom det filter som adoptionen lagt över livets relationella och existentiella skeden. Det handlar inte om att fastna i en offerroll, utan om att erkänna den verklighet som formar den adopterades inre liv: en verklighet där både trygghet och tillhörighet tidigt satts på prov, och där man därför tidigt utvecklat strategier för att klara sig.

Dessa strategier – eller copingmönster – har ofta varit livsnödvändiga. De har hjälpt till att skapa kontroll, anpassning eller känslomässig överlevnad i en tillvaro där de egna behoven inte alltid varit i centrum. Samtidigt kan samma mönster bli begränsande senare i livet, när man längtar efter mer äkthet, närhet eller vila. I detta kapitel synliggör vi några av de vanligaste copingstrategierna som adopterade beskriver i samtalsstödet – strategier som både bär och begränsar, skyddar och ibland skaver. Målet är inte att ifrågasätta dem, utan att förstå deras ursprung och öppna för nya sätt att möta sig själv.

4.1 Strategier för att undvika övergivenhet genom livets faser

I grunden handlar coping ofta om att – med de resurser vi har tillgång till – försöka få våra grundläggande behov tillgodosedda: behov av trygghet, närhet, kontroll, självständighet, bekräftelse eller undvikande av smärta.

För den som har vuxit upp med otrygghet eller bristande omsorg kan copingstrategierna vara särskilt kreativa och ibland svårtolkade för omgivningen. De har ofta utvecklats tidigt som överlevnadsstrategier i en miljö där barnets behov inte alltid blev mött på ett tillräckligt sätt. Även om strategierna fyllt en viktig funktion kan de i vuxenlivet bli begränsande eller skapa svårigheter i relationer, arbete och självkänsla.

Att förstå dessa mönster – både som professionell och som individ – är ett viktigt steg i att kunna bryta dem, omforma dem eller ersätta dem med mer hållbara sätt att hantera livet och våra relationer.

Copingstrategier kan vara både medvetna och omedvetna. Ibland vet vi exakt vad vi gör för att hantera en jobbig situation – till exempel att ta en promenad för att lugna oss, ringa en vän för stöd eller skriva ner våra tankar i en dagbok. Andra gånger skapar vi reaktionsmönster utan att riktigt förstå det, ofta som en överlevnadsstrategi i barndomen, som sedan lever kvar i vuxen ålder.

4.1.2 Olika typer av copingstrategier

Hjälpsamma strategier

Dessa strategier bidrar till att hantera en situation på ett konstruktivt sätt och hjälper oss att må bättre på lång sikt. Exempel kan vara:

- Att prata med någon man litar på om sina känslor.
- Att använda andningsövningar eller avslappningstekniker vid stress.
- Att skriva ner sina tankar för att få perspektiv.
- Att träna eller vara ute i naturen för att få ny energi.
- Att sätta sunda gränser och ta hand om sina egna behov.

Mindre hjälpsamma strategier

Vissa strategier kan ge en kortvarig känsla av lättnad men riskerar att skapa fler problem på lång sikt. Exempel kan vara:

- Att undvika eller skjuta upp svåra situationer istället för att hantera dem.
- Att trycka undan känslor genom att distrahera sig med skärmtid, arbete eller sociala medier.
- Att använda mat, alkohol eller andra substanser för att dämpa jobbiga känslor.
- Att anpassa sig överdrivet till andras förväntningar på bekostnad av sina egna behov.
- Copingstrategier hos adopterade – fawnrespons och behovet av att vara till lags.

I samtalsstödet ser vi att adopterade har utvecklat specifika copingstrategier som ett sätt att hantera känslor av utanförskap, rotlöshet eller rädslan för att bli övergivna.

Ett genomgående tema är strategier som handlar om att vara till lags, vara duktig, undvika kritik och sätta andras behov före sina egna. De beskriver en stark rädsla för att upplevas som jobbiga, besvärliga eller krävande.

Denna typ av respons kan kopplas till en fjärde stressreaktion vid sidan av fly (flight), slåss (fight) och spela död (freeze) – nämligen fawnresponsen (ett begrepp som saknar en allmänt accepterad svensk översättning). Fawnresponsen handlar om att hantera en situation där det varken är möjligt att fly, slåss eller spela död. Istället anpassar sig individen överdrivet och försöker vara till lags i syfte att undvika hot, konflikt eller avvisande.

För ett barn är övergivenhet ett existentiellt hot – och det är därför rimligt att en del adopterade utvecklar strategier för att minska risken att det händer igen. En vanlig sådan strategi är att bli det tillmötesgående, glada barnet – alltid leende, lätt att ha att göra med, aldrig till besvär. Detta beteende har ibland kallats happy smile, och kan förstås som en form av villkorad anpassning: Om jag är glad, tillgänglig och lätt att älska – kanske jag får stanna. Kanske jag inte blir lämnad/övergiven igen.

Problemet är att denna respons ofta blir djupt rotad och kvarstår i vuxen ålder, även i situationer där det egentligen inte längre finns något hot. Att ständigt ha sitt stresssystem aktiverat på detta sätt – att vara vaksam på andras behov, tona ner sina egna känslor och försöka "förtjäna" kärlek – kan leda till en förhöjd risk för ångest, utmattning, depression och även

medberoendeproblematik. Strategin som en gång skapades för att överleva kan med tiden bli ett hinder för att känna sig trygg och älskad precis som man är.

4.1.3 Att hitta sundare strategier

I samtalen arbetar vi med att hjälpa adopterade att identifiera dessa mönster och öva på att ersätta dem med sundare strategier och sist att ersätta helt och hållet. Det kan handla om att:

- Våga ta mer plats och uttrycka sina behov.
- Sätta gränser gentemot andra och säga nej utan rädsla för att bli avvisad.
- Sänka kraven och släppa taget om perfektionism.
- Uppmärksamma sina egna behov istället för att alltid prioritera andras.
- Visa omsorg om sig själva på samma sätt som de visar omsorg om andra.
- Bygga, bevara och utveckla sunda, trygga relationer där de blir sedda och accepterade för den de är.

Att förändra djupt inlärd mönster tar tid, men genom att bli medveten om dem kan man börja hitta nya sätt att hantera svårigheter – sätt som inte bygger på rädsla och självuppgivning, utan på självrespekt och trygghet.

4.1.4 Tidiga anpassningsstrategier t.ex. hyperanpassning, undvikande beteenden

Under barndomen utvecklas ofta strategier som bygger på att vara till lags och uppfylla föräldrars och andra vuxnas förväntningar. Det adopterade barnet kan tidigt bli medvetet om att det ses som annorlunda, särskilt när det finns en fysisk eller kulturell olikhet mellan barnet och familjen eller omgivningen. För vissa barn innebär detta att de blir extra lydiga, duktiga och strävande efter att inte skapa problem.

Denna anpassningsstrategi kan ses som en överlevnadsmekanism. Genom att vara "snäll" och undvika att orsaka oro kan barnet känna att det stärker sin plats i familjen. Det kan dock också innebära att barnets egna behov och känslor sätts åt sidan. Ett stort antal adopterade beskriver i vuxen ålder att de tidigt lärde sig att dölja känslor av sorg, frustration eller förvirring för att undvika att verka otacksamma eller krävande.

För andra kan strategin ta sig uttryck i att ständigt testa relationens gränser. Dessa barn kan uppvisa utmanande beteenden, ofta som ett omedvetet sätt att undersöka hur långt omsorgen sträcker sig. "Kommer du fortfarande älska mig om jag är jobbig?" är en fråga som kan ligga under ytan. Oavsett om strategin handlar om överanpassning eller testande av gränser, är den i grund och botten ett försök att skapa trygghet och förutsägbarhet i relationen.

4.1.5 Identitetssökande och strategier för att passa in

Även om dessa tankar finns med tidigare är tonåren en period då vissa adopterade börjar ifrågasätta sin identitet och sin plats i världen. Frågor kring ursprung, biologiska rötter och tillhörighet kan bli mer påtagliga. Samtidigt förstärks ofta behovet av att passa in, både i familjen och i sociala sammanhang.

Strategier för att undvika övergivenhet kan under denna period bli mer subtila men ändå mycket närvarande. För vissa innebär det att de anpassar sig efter olika grupper och sammanhang för att inte riskera att känna sig exkluderade. De kan skifta mellan olika identiteter beroende på var de befinner sig, vilket kan leda till en känsla av splittring eller en brist på genuinitet i relationer.

Det är också under denna tid som strategier kopplade till prestation och perfektionism kan förstärkas. Att vara duktig i skolan, engagerad i fritidsaktiviteter eller socialt uppskattad kan bli ett sätt att försäkra sig om att man har en plats och ett värde. Men när självvärdet byggs upp av yttre bekräftelse kan känslan av otillräcklighet växa i takt med att kraven ökar.

Samtidigt kan en motsatt strategi också utvecklas – att distansera sig från andra för att undvika risken att bli avvisad. För vissa adopterade blir det en skyddsmekanism att hålla relationer på ytan och undvika djupare känslomässiga band, eftersom närhet kan upplevas som hotfull eller förknippad med potentiell smärta. Genom att inte släppa in andra skapas en illusion av kontroll och självständighet, men det kan också leda till ensamhet, isolering och en stark känsla av utanförskap.

För att ändå hitta någon form av tillhörighet söker sig vissa till sammanhang där de upplever att de inte sticker ut på samma sätt. Till exempel kan några välja att gå med i ett fotbollslag där majoriteten tillhör invandrargrupper, för att få en känsla av gemenskap med "flocken". Det handlar inte alltid om identifikation med den specifika kulturen, utan om att slippa vara den enda som ser annorlunda ut – att få finnas i ett sammanhang där man inte behöver förklara sig.

Andra söker känslomässig trygghet i relationer där det yttre liknar något de saknat. Man beskriver till exempel hur man inledde en relation med någon "för att hen var från Afrika, inte för att personen var kär – utan bara behövde speglingen". I sådana situationer handlar det inte nödvändigtvis om kärlek i romantisk mening, utan om en längtan efter tillhörighet, ursprung och igenkännande – ett sätt att försöka fylla det tomrum som uppstår i mellanförskapet, där man varken känner sig helt hemma i sin adoptivfamiljs kultur eller fullt ut i den biologiska.

4.1.6 Relationer, arbete och gränssättning

I vuxen ålder blir de tidiga strategierna för att undvika övergivenhet ofta mer framträdande i intima relationer och arbetslivet, särskilt när de adopterade har internaliserat sina coping-mekanismer. Som vi tidigare diskuterat, kan adopterade barn utveckla skyddsmönster som är svåra att bryta även i vuxen ålder, såsom att vara överpresterande, ha svårt att sätta gränser eller att vara rädda för att bli avvisade. Dessa mönster kan påverka deras vuxna liv på flera sätt.

I romantiska relationer ser vi ofta att de adopterade kan klamra sig fast vid en partner av rädsla för att bli lämnad, eller hålla sig på avstånd för att skydda sig från smärta. Detta speglar tidigare erfarenheter av separation och övergivenhet. Vissa kan också hamna i relationer där de tolererar dåligt beteende för att inte riskera ensamhet, medan andra undviker intima relationer helt eftersom närhet känns för hotfullt, vilket återkopplar till rädslan för att bli sårbara.

När det gäller arbete och gränssättning, så kan samma prestationsstrategier, som vi tidigare beskrev, påverka arbetslivet. Flera adopterade berättar om en tendens att säga ja till för mycket, aldrig visa svaghet eller vara rädda för att be om hjälp. De har ofta lärt sig att prestation är nyckeln till acceptans och att vara självständig innebär att man är värd att tas på allvar. Detta kan tyvärr leda till långvarig stress och utmattning. Samtidigt som de adopterade söker att vara till lags och bli accepterade, riskerar de att förlora sig själva i processen.

Så, som vi redan nämnt, är det avgörande att förstå dessa mönster som grundläggande överlevnadsstrategier som formades tidigt. Genom att koppla dessa strategier till tidigare erfarenheter av separation och övergivenhet, kan vi börja förstå deras genomgripande inverkan i vuxenlivet.

4.1.7 Förändrade strategier t.ex. acceptans, försoning eller ökad existentiell stress

Med åren kan behovet av att upprätthålla dessa strategier förändras. När den adopterade blir äldre och får fler livserfarenheter kan en ny medvetenhet om de egna mönstren växa fram. Det är vanligt att man börjar reflektera över sina relationer och inser att man kanske har levt större delen av livet utifrån en rädsla snarare än en genuin känsla av trygghet.

I takt med att livsomständigheter förändras – exempelvis vid pensionering, förlust av närstående eller insikten om att den biologiska familjen kanske aldrig kommer att hittas – kan strategier som tidigare varit nödvändiga börja kännas tunga att bära. En del adopterade vittnar om att de i senare delen av livet börjar omvärdera sitt sätt att relatera till andra och försöker hitta mer autentiska sätt att förhålla sig till relationer.

Samtidigt kan åldrande också innebära en ökad sårbarhet. När den adopterade själv blir äldre och kanske mer beroende av andra kan gamla rädslor för övergivenhet väckas till liv. Att se sina adoptivföräldrar åldras och gå bort kan också aktualisera känslor av separation och förlust på nytt.

När den adopterade når medelåldern uppstår ibland en ny och komplex fas i relationen till adoptivföräldrarna – den tid då föräldrarna börjar åldras, bli svaga eller sjuka, och kanske behöver omsorg. För vissa väcker detta en självklar vilja att ställa upp, att ge tillbaka för den vård och trygghet man själv fått. Men för andra väcks istället motstridiga känslor – en inre motvilja att ta hand om sina föräldrar, som i sin tur ger upphov till stark skuld och förvirring.

Denna ambivalens kan böttna i en livslång känsla av distans, en relation som kanske saknat djup känslomässig närhet, eller där bandet till föräldrarna präglats mer av tacksamhet än genuin trygghet. När det förväntas att man nu ska axla rollen som omsorgsgivare – fysiskt eller emotionellt – blir de olösta spänningarna plötsligt svåra att ducka för.

Detta skede i livet kan bli existentiellt omtumlande, där frågor om lojalitet, skuld, rättvisa och gränssättning aktualiseras med kraft. Vad är jag skyldig? Vad gör jag av mina motstridiga känslor? Var går gränsen mellan plikt och självrespekt? För en del adopterade uppstår här det som ibland kallas samvetsstress – ett tillstånd där man gör det "rätta", men till priset av sin egen psykiska hälsa, eller där man låter bli och lever med skuldkänslor. I detta mellanläge rymms både sårbarhet och sorg, men också möjligheten att börja formulera egna gränser och villkor för vuxna relationer.

Vi har märkt att en del adopterade har särskilt svårt för den här förändringen – när adoptivföräldrarna blir äldre, behöver hjälp eller inte längre är sig lika. Det är en vanlig nyorienteringsfas i livet för de allra flesta,

men för adopterade finns ofta en extra dimension under ytan. Tidigare obearbetade känslor kring tillhörighet, lojalitet och anknytning kan väckas till liv och göra omställningen mer känslomässigt komplex.

5. Anknytning genom livet

5.1 Konsekvenser av anknytningsvariationer genom livet

De variationer i anknytning som beskrivits ovan påverkar adopterade genom hela livet. I barndomen kan de ta sig uttryck i svårigheter att söka tröst och närhet, medan de i tonåren ofta manifesteras genom identitetskriser, svårigheter att lita på andra och en stark känsla av utanförskap.

I vuxen ålder kan dessa anknytningsmönster påverka såväl arbetsliv som nära relationer. En hel del av de adopterade som vi pratat med i samtalsstödet vittnar om att de har svårt att be om hjälp, att de oroar sig för att bli avvisade och att de antingen dras till destruktiva relationer eller har en tendens att hålla andra på avstånd.

Samtidigt är anknytning inte är något oföränderligt. Genom terapi, självinsikt och tillgång till stödjande relationer kan man skapa en ny förståelse för sina behov och gradvis bygga en tryggare anknytning. Det som en gång var en sårbarhet kan, med tid och rätt stöd, omvandlas till en möjlighet att skapa djupare, mer meningsfulla relationer – både till sig själva och till andra.

Det som är slående när man pratar med adopterade om deras upplevelser är att det är så många som har liknande erfarenheter och svårigheter. En betydande andel har en inre upplevelse av ensamhet och en rädsla eller förväntan om att förr eller senare bli lämnad, de saknar en inre grundtrygghet.

Man beskriver att man har utvecklat uttalade strategier för att förhindra att man blir lämnad i form av att bli duktig och självupppoffrande, att sätta andras behov före sina egna. Flertalet upplever en stark rädsla för kritik. Man kan ha svårt att reglera och hårbärga känslor, att släppa andra nära och upplever att nära relationer kan trigga starka känslomässiga reaktioner som de inte alltid själva förstår.

Andra upplever sig själva som avstängda eller känslomässigt avtrubbade. Det är vanligt att uppleva svårigheter i nära relationer på olika sätt. En del söker sig till dysfunktionella relationer, andra har svårt att känna kärlek, några saboterar och stöter bort sina närmaste trots att de egentligen längtar efter närhet och kärlek. Andra kan vara väldigt fokuserade på relationer och på att vara en så bra vän eller partner som det bara går för att andra inte ska tröttna på dem och lämna.

5.1.1 Barndomen – trygghet, utforskande och traumatisk sorg

För ett litet barn är anknytningen till en trygg vårdnadshavare avgörande för att kunna utforska världen och utveckla en stabil självkänsla. För att en adoption överhuvudtaget ska kunna ske innebär det att anknytningen har avbrutits. Det är alltid en förlust av den första trygghetspunkten, oavsett om barnet har minnen av sin biologiska vårdnadshavare eller inte. Denna förlust kan leda till en traumatisk sorg, en typ av sorg som är särskilt svår att bearbeta eftersom den ofta inträffar i en ålder där barnet ännu saknar språk och kognitiv förståelse för vad som hänt.

Forskningen beskriver hur små barn som upplevt en tidig separation ofta visar tecken på förhöjd vaksamhet, ökad oro och svårigheter att reglera känslor. En del reagerar genom att bli överdrivet självständiga – de har lärt sig att vuxna inte alltid är tillgängliga eller tillförlitliga. Andra blir i stället mycket klängiga och oroliga, rädda för att även deras nya vårdnadshavare ska försvinna.

Denna inre otrygghet kan ta sig uttryck på flera olika sätt. Vissa barn blir mycket styrande eller kontrollerande i sina försök att skapa förutsägbarhet. Andra blir ängsliga, bekräftelsesökande och ber om lov för minsta lilla, som om de ständigt söker försäkras om att de är accepterade. Man har svårt att möta nya situationer, reagerar starkt på förändringar och försöker läsa av sin omgivning för att säga eller göra det

de tror förväntas av dem. Det kan också vara svårt för barnet att uttrycka vad de själva känner eller tycker – känslorna finns där, men har ännu inget språk.

Små barn som bär på en outtalad sorg har ofta svårt att uttrycka den på ett sätt som förstås av omgivningen – eller av dem själva. I stället kan sorgen ta sig kroppsliga uttryck, som magont, sömnproblem eller till synes omotiverade vredesutbrott. Eftersom den grundläggande anknytningsrelationen har saknats eller brutits kan barnet också ha svårt att finna tröst i den nya relationen till adoptivföräldrarna.

Om adoptivföräldrarna är medvetna om detta och möter barnet med tålmod, lyhördhet och förståelse, kan de successivt hjälpa barnet att bygga en ny trygghet. Vi har sett att barn som får hjälp att sätta ord på sina känslor – och som möts med stabil, förutsägbar omsorg – kan utveckla en mer trygg anknytning, även om den processen ofta är lång och kräver stöd och tid.

5.1.2 Ungdomsåren – identitetsutveckling och vänskapsrelationer

I tonåren blir frågor om identitet, tillhörighet och ursprung särskilt centrala. För adopterade kan denna fas vara extra utmanande eftersom behovet av självständighet ofta krockar med en underliggande osäkerhet kring den egna bakgrunden. Frågor som "Vem är jag?", "Var hör jag hemma?" och "Varför blev just jag adopterad?" kan väckas till liv med ny kraft.

Anknytningsmönster påverkar hur ungdomar navigerar denna period av sökande och självdefinition. De som har utvecklat en trygg anknytning kan ofta förhålla sig mer flexibelt till identitetsfrågor, vågar testa gränser och pröva olika sociala roller utan att det skapar en djup inre kris. De kan också reflektera kring sin adoption och bakgrund utan att tappa fotfästet.

För andra ser det annorlunda ut. Tonårstiden kan innebära ökad känslomässig turbulens, särskilt för den som bär på en otrygg anknytning eller tidigare erfarenheter av förlust, svek eller bristande tillit. Vissa ungdomar drar sig undan, visar känslomässig distans till sina adoptivföräldrar och undviker samtal om adoption. De kan utveckla en överdriven självständighet och vilja klara sig själva till varje pris – inte av mognad, utan som ett skydd mot ytterligare sårbarhet.

Samtidigt kan ungdomar som under barndomen varit överdrivet anpassade plötsligt börja göra uppror. De kanske tidigare har varit duktiga, eftergivna och tillmötesgående, men i tonåren väcks ett behov av att frigöra sig från den rollen. Det kan leda till konflikt-sökande, starka känslouttryck och stormiga relationer till föräldrar och andra vuxna. För omgivningen kan det vara förvirrande – men för ungdomen kan det vara ett försök att återta kontroll över sin egen berättelse.

När trycket från skolan, samhället och det egna inre ökar kan detta bli särskilt belastande för ungdomar som länge har försökt vara "perfekta" och aldrig göra fel. När de till slut inte lyckas leva upp till sina egna eller andras krav riskerar de att drabbas av självkritik, ångest eller depression. Bakom ytan av självkontroll finns ofta en djup rädsla för att inte vara tillräcklig, inte höra till, eller att på nytt bli avvisad.

Att förstå de bakomliggande anknytningsmönstren och livserfarenheterna är avgörande för att kunna möta adopterade tonåringar med den lyhördhet, struktur och emotionella tillgänglighet de behöver under denna känsliga period.

5.1.3 Vuxenlivet – påverkan på romantiska relationer och föräldraskap

När den adopterade blir vuxen kan anknytningsmönstren som utvecklats under barndomen och tonåren bli särskilt tydliga i nära relationer. Romantiska förhållanden bygger på tillit, ömsesidighet och förmågan att reglera känslor, och för en del av de adopterade kan detta vara en utmaning.

Vi har sett att adopterade med en otrygg anknytning kan hamna i två ytterligheter när det gäller kärleksrelationer.

- **De som undviker närhet**

Dessa personer kan ha svårt att lita på sin partner och kan uppleva djup närhet som hotfullt. De kan vara rädda för att bli beroende av någon och håller därför en känslomässig distans.

- **De som blir överdrivet beroende**

Andra kan istället utveckla en stark rädsla för att bli lämnade och klänger sig fast vid sin partner. De kan uppleva stark ångest vid minsta konflikt och kan ha svårt att hantera osäkerhet i relationen.

5.1.4 Familjebildning och föräldraskap

Att själv bli förälder är en av de mest omvälvande upplevelserna i livet, och för adopterade kan denna fas väcka en mängd känslor och existentiella frågor. Förlossning och föräldraskap aktiverar ofta djupt rotade anknytningsmönster och kan ge upphov till både glädje och osäkerhet.

Adopterade beskriver att de konfronteras med frågor som: Hur påverkas min relation till mina adoptivföräldrar nu när jag själv är förälder? Kommer jag att upprepa mina egna föräldrars misstag? Hur hanterar jag att inte ha någon medicinsk bakgrundsinformation att luta mig mot? En del upplever dessutom en särskild sorg i att inte kunna ställa frågor om graviditet eller förlossning till sin egen biologiska mamma – eftersom de själva inte haft någon att relatera till kring den typen av kroppsliga erfarenheter. Det kan väcka en ny slags rotlöshet i samband med graviditet och föräldraskap. I vissa fall kan detta också trigga adoptivföräldrarnas tidigare barnlöshetssorg, vilket ytterligare komplicerar känslolandskapet.

En av de mest påtagliga upplevelserna för flera adopterade är att för första gången i livet få en biologisk släkting – ett barn som delar deras gener och kanske liknar dem till utseendet eller sättet att vara. Detta kan vara en djupt läkande och meningsfull erfarenhet. I samtalsstödet beskriver man det som att "mitt träd har fått rötter" eller "känslan av att ha en egen flock". Det handlar om att för första gången känna en biologisk förankring – en upplevelse av släktskap som tidigare saknats.

Men denna erfarenhet är inte entydig. För vissa väcker föräldraskapet även besvikelse, förvirring eller sorg. Några har uttryckt att de trodde att de skulle bli hela först när de fick ett barn att spegla sig i – men i stället blev känslan den motsatta: "Jag trodde att jag skulle läka och bli hel bara jag fick ett biologiskt barn att spegla mig i, men så blev inte fallet. Jag känner mig ännu mer splittrad. Vad gör jag nu?"

Biologiskt släktskap kan alltså väcka både igenkänning och tillhörighet, men också påminna om det som gått förlorat – eller förstärka känslan av att något fortfarande saknas. För vissa blir det tydligt att den inre smärtan inte kan "lösas" genom nästa generation, utan behöver förstås och bearbetas på sitt eget villkor. Att bli förälder kan därmed vara både en läkande och en konfronterande process, där gamla sår och nya insikter samexisterar.

Att själv bli förälder kan väcka starka känslor av sorg och frågor kring den egna barndomen. För en del blir det en smärtsam påminnelse om vad de själva gått miste om – den biologiska kopplingen till sin

ursprungsfamilj. I vissa fall leder det till en existentiell livskris, där frågor om tillhörighet, förlust och identitet väcks med ny kraft i ljuset av det egna föräldraskapet.

Relationen till adoptivföräldrarna kan också förändras i denna fas. Vissa adopterade känner en ny förståelse för sina adoptivföräldrar och deras sätt att hantera föräldraskap, medan andra upplever en växande distans. En återkommande utmaning är känslan av avundsjuka eller besvikelse när adoptivföräldrarna verkar ha lättare att knyta an till barnbarnen än de gjorde till dem som barn. Denna dynamik kan väcka frågor om varför relationen inte fungerade lika naturligt när de själva växte upp, vilket kan öppna gamla sår och leda till en förnyad sorg.

För vissa adopterade innebär föräldraskapet också en rädsla för att inte vara tillräckligt rustad för uppgiften. Frånvaron av biologiska referensramar – att inte ha en egen mamma eller pappa att fråga om graviditet, förlossning eller spädbarnstid – kan skapa en känsla av rotlöshet. I avsaknad av egna föräldrar att luta sig mot, kan andra närstående träda in som viktiga stödpersoner. Mormor, svärmor eller andra vuxna med erfarenhet av föräldraskap kan bli värdefulla referensramar – både praktiskt och emotionellt. Genom deras berättelser och närvaro kan det skapas en känsla av kontinuitet och trygghet, som hjälper den adopterade föräldern att bygga sin egen väg in i föräldraskapet.

Osäkerheten förstärks av att man som adopterad kan sakna kunskap om sin egen genetiska bakgrund, vilket kan vara en källa till oro när det gäller ärftliga sjukdomar och hälsorisker för barnet. Samtidigt kan föräldraskapet vara en möjlighet att bryta negativa mönster och skapa en ny, tryggare familjekultur.

Genom medvetenhet och stöd kan adopterade utveckla en djupare förståelse för sina egna reaktionsmönster och därigenom skapa en starkare relation till sina barn. Att få en egen familj kan ge en känsla av kontinuitet och stabilitet – en möjlighet att forma en framtid där den adopterade har kontroll över sitt föräldraskap och kan ge sina barn den trygghet och närhet de själva kanske saknade. Det kan vara en djupt meningsfull upplevelse att skapa något nytt, att själv få vara den trygga punkten och samtidigt bryta med det som en gång varit smärtsamt.

Men för vissa adopterade väcker föräldraskapet också en ny sorts oro – inte minst rädslan för att de egna barnen ska få erfara samma utanförskap, rasism eller mobbning som de själva utsattes för. Denna oro kan bli särskilt stark om barnen delar föräldrarnas utseende eller minoritetsbakgrund. Rädslan att historien ska upprepa sig, att nästa generation ska behöva bära samma sår, är något som flera beskriver i samtalsstödet. Det kan skapa en stark vilja

att skydda, men också en inre konflikt – hur mycket går egentligen att förhindra, och vad väcker detta i mig själv som ännu inte fått hela min historia läkt?

5.1.5 Åldrandet – behovet av tillhörighet och försoning

När den adopterade blir äldre kan frågor om anknytning, identitet och förlust aktualiseras på nytt. Livets slutskede innebär ofta en existentiell reflektion, där man ser tillbaka på sitt liv och de relationer som format en.

För vissa adopterade innebär detta en ökad längtan efter att förstå sitt ursprung. De som tidigare inte varit intresserade av sin biologiska familj kan nu känna ett starkare behov av att få svar på sina frågor. Samtidigt kan de som försökt söka sina rötter, men inte lyckats få kontakt, uppleva en förnyad sorg över den förlusten.

För adopterade med en otrygg anknytning kan åldrandet också innebära en ökad känsla av ensamhet. Om de genom livet har haft svårt att bygga djupa relationer kan detta bli särskilt tydligt i denna fas.

För andra kan åldrandet istället innebära en möjlighet till försoning och självacceptans. Vissa beskriver att de i takt med livets gång får en större förståelse för sig själva och sina livsval. De kan se sina anknytningsmönster med nya ögon och känna en större frihet i att inte längre vara styrda av gamla rädslor.

5.1.6 Föreställningar om den biologiska mamman – från barndom till vuxenliv

I mellanstadieåldern börjar många adopterade i samtalsstödet uttrycka ett ökat intresse för sin biologiska mamma. Fantasier och föreställningar tar större plats, ofta i form av en romantiserad eller idealiserad bild. Barnet bygger sin egen berättelse utifrån begränsad information, känslor och behov – en slags inre förklaringsmodell som kan erbjuda både tröst och identitet. Denna bild får ibland starkt fäste och kan bli cementerad under flera år, särskilt om den inte får speglas eller nyanseras i trygga samtal.

När den adopterade senare i livet själv blir förälder förändras ofta perspektivet. Den biologiska mamman träder fram i ett nytt ljus – inte längre bara som den som lämnade, utan också som en människa som

kanske tvingades bort från sitt barn. Nya känslor uppstår: empati, sorg, förståelse. I takt med ökad kunskap om adoptionens baksidor, som till exempel omfattningen av barn som bortadopterats under oetiska eller tvångsliknande omständigheter, växer en annan berättelse fram. Den biologiska mamman upplevs nu som ett offer snarare än som den som valde bort. Många uttrycker medkänsla: "Vilken fruktansvärd smärta hon måste ha känt." Den tidigare privata fantasin ersätts av en mer komplex och verklighetsförankrad bild – som både väcker nya sår och skapar försoning.

5.1.7 Självkritik och svårigheten att förstå sina känslor

Adopterade kan brottas med en inre konflikt där en stark självkritik kombineras med en osäkerhet kring de egna känslorna. På ett plan finns en djup förvirring över vad de faktiskt känner och varför vissa känslor uppstår, medan en annan del av dem straffar sig själva för att inte kunna hantera sina emotionella upplevelser "på rätt sätt". Känslor som sorg, ilska och skam kan upplevas som hotfulla och svåra att identifiera, vilket kan leda till att de trycks undan eller avfärdas som oviktiga. När detta sker upprepade gånger genom livet skapas ett mönster av distans till den egna känslovärlden, där individen blir alltmer osäker på sina reaktioner och sitt inre liv.

För vissa adopterade blir alkohol eller droger ett sätt att hantera känslor som är svåra att förstå, sätta ord på eller bära. När inre smärta, självkritik eller tomhet saknar språk, kan berusning erbjuda en tillfällig lättnad – ett sätt att dämpa, fly eller känna något alls. Risker finns att dessa strategier utvecklas tidigt i livet och sedan följer med genom olika faser, särskilt om det saknats trygga relationer där känslor fått uttryckas och speglas.

Samtidigt möts denna känslomässiga osäkerhet ofta av en hård självkritik. Adopterade beskriver en underliggande känsla av otillräcklighet, som kan ha sitt ursprung i tidiga separationer och en omedveten känsla av att ha blivit övergiven eller avvisad. En del upplever att de måste "presteras" känslomässigt på ett sätt som förväntas av omgivningen – att känna "rätt" känslor, reagera "rimligt" och aldrig vara till besvär. När de upplever att de misslyckas med detta förstärks den inre dialogen av dömande och självanklagelser, vilket ytterligare försämrar möjligheten att skapa en trygg och stabil självbild.

6. Identitet, tillhörighet och känslan av utanförskap

6.1. Känsla av utanförskap

Utanförskap är en återkommande känsla för vissa av de adopterade som söker samtalsstöd, och den kan ta sig olika uttryck genom livets olika faser. Det handlar inte bara om att vara en minoritet i ett samhälle där ens utseende eller bakgrund avviker från normen, utan också om att balansera flera identiteter – den biologiska bakgrunden, adoptivfamiljens kultur och den egna personliga utvecklingen. Känslan av att stå utanför kan förstärkas genom subtila och direkta signaler från omgivningen, som ifrågasättande frågor, osynliggörande av adoptionsbakgrunden eller förväntningar på att den adopterade ska känna på ett visst sätt.

För vissa förstärks ensamheten ytterligare när de hittar sin biologiska familj, men upptäcker att tillhörigheten inte finns där heller. Den efterlängttade återföreningen kan väcka sorg snarare än lindring, och förstärka känslan av att befinna sig mellan världar – utan att fullt ut höra hemma någonstans.

Samtidigt beskriver andra att de äntligen känner att de har hittat hem. Men även då kan nya hinder uppstå, särskilt när språket saknas. Att inte kunna tala med sin biologiska familj på ett känslomässigt språk – att inte kunna uttrycka sin längtan, sina frågor eller sin kärlek – kan skapa en oväntad sorg. Det som skulle bli en läkande återförening blir istället smärtsamt på ett nytt sätt. Orden räcker inte till, och det blir tydligt hur djup förlusten av språk, kultur och vardagsreferenser faktiskt är. Denna tysta barriär kan göra att man känner sig som en främling även i det som borde vara den mest självklara gemenskapen.

Under barndomen uppstår ofta en första medvetenhet om att vara annorlunda. För adopterade handlar detta inte bara om yttre olikheter, såsom hudfärg eller ansiktsdrag, utan också om att ha en annorlunda familjebakgrund än sina vänner. I skolan kan det bli tydligt genom exempelvis gruppuppgifter om släktträd eller genom frågor från klasskamrater som:

"Var är dina riktiga föräldrar?"

"Pratar du ditt riktiga språk?"

"Har du träffat din riktiga mamma?"

För vissa adopterade sker denna insikt gradvis, medan andra minns specifika ögonblick där de för första gången insåg att de inte var som alla andra. En del barn reagerar genom att aktivt försöka anpassa sig – de strävar efter att vara duktiga, roliga eller socialt uppskattade för att slippa bli definierade av sitt annorlundaskap. Andra kan bli mer tystlåtna och undvika att prata om adoptionen, av rädsla för att sticka ut ännu mer.

I familjen kan känslan av utanförskap också uppstå, särskilt om adoptivföräldrarna har svårt att förstå eller validera barnets upplevelser. En del föräldrar vill tona ner adoptionens betydelse genom att betona att barnet är precis som vilket annat barn som helst, medan andra är överdrivet fokuserade på att barnet måste få kontakt med sitt ursprung. Båda ytterligheterna kan leda till att barnet känner sig ensamt i sina tankar och känslor.

6.1.2 Kulturell tillhörighet och ursprung

Adopterade från andra länder berättar ofta om en känsla av att sakna kulturell förankring. Vissa försöker närma sig sitt ursprungsland, andra upplever en ambivalens inför det. I samtalsstödet beskriver adopterade att de lever i ett slags mellanrum – de känner sig inte helt hemma i det svenska samhället, men inte heller i sitt ursprung. Detta kan skapa en känsla av rotlöshet och en svårighet att forma en stabil identitet.

6.1.3 Behovet av tillhörighet

Under tonåren blir behovet av tillhörighet ännu mer centralt. För adopterade kan detta vara en period av intensivt sökande efter en identitet som känns autentisk. För vissa innebär det att de försöker anpassa sig ännu mer till majoritetssamhället, medan andra söker sig till subkulturer eller grupper där deras bakgrund inte ifrågasätts. Adopterade beskriver att känslan alltid funnits där men att de under denna period får en ökad medvetenhet om sitt ursprung och att de ännu mer börjar reflektera över sin plats i samhället. Det kan leda till att de söker kontakt med andra adopterade eller att de vill utforska sitt födelseland. För vissa blir detta en stärkande process, medan det för andra kan skapa en ny sorts utanförskap – särskilt om de upplever att de inte passar in i den kultur de biologiskt härstammar från.

Vi har också sett att flera adopterade nu upplever en stark kognitiv dissonans – en inre konflikt där de känner att de måste välja mellan olika identiteter, snarare än att få existera i hela sin komplexitet.

Ett annat fenomen som blir tydligt under denna period är internaliserat utanförskap. Bland adopterade finns det de som från barndomen lärt sig att de är annorlunda och att de förväntas hantera frågor om sitt ursprung utan att visa obehag. Därför kan de i tonåren börja förvänta sig att bli ifrågasatta och reagera genom att antingen överkompensera (genom att anpassa sig helt till majoritetssamhället) eller distansera sig (genom att undvika situationer där de känner sig avvikande).

När adopterade barn kommer i tidig pubertet (mer om detta i kapitlet "Tidig pubertet") väcker det ibland oro hos omgivningen – särskilt om barnet dessutom är kortväxt i jämförelse med svenska normer. En del adopterade beskriver hur den kroppsliga utvecklingen, som i deras ursprungsland skulle betraktas som helt normal, i Sverige ses som något avvikande. Vissa har blivit remitterade till läkare och fått hormonbehandling för att förlänga puberteten i hopp om att växtkurvan ska "rättas till". För barnet kan detta upplevas som ännu ett tecken på att något är fel – att kroppen måste justeras för att passa in. Upplevelsen av att inte duga som man är kan befästas tidigt, och påverka både självbild och kroppslig identitet.

6.1.4 Behov av nätverk och social gemenskap

I vuxen ålder fortsätter vissa adopterade att hantera känslan av utanförskap – inte nödvändigtvis i mer subtil form, utan på sätt som varierar beroende på livssituation, sammanhang och tidigare erfarenheter. Frågor om ursprung dyker ofta upp även i vuxenlivet, precis som tidigare, till exempel på arbetsplatser eller i sociala sammanhang där den adopterade plötsligt förväntas redogöra för sin livshistoria.

Man beskriver hur man ständigt balanserar mellan att vilja förklara och nyansera sin erfarenhet av adoption – och samtidigt skydda sin integritet. Denna balansakt kan vara energikrävande och emotionellt utmattande.

Psykoterapeuter beskriver att vuxna adopterade ofta bär på en lågintensiv stress kopplad till ovissheten om när nästa kommentar, fråga eller ifrågasättande blick ska komma. Det är inte alltid explicita eller negativa uttalanden som väcker obehag, utan snarare det ständiga beredskapsläget – att aldrig riktigt kunna slappna av i vissheten om att få vara självklar och slippa bli betraktad som annorlunda.

Psykoterapeuterna och psykologerna beskriver att vuxna adopterade ofta bär på en lågintensiv stress kopplad till när nästa kommentar eller ifrågasättande blick ska komma. Det är inte alltid explicita rasistiska eller nedvärderande kommentarer som skapar obehag, utan snarare känslan av att aldrig helt kunna slappna av.

I yrkeslivet kan känslan av utanförskap också ta sig uttryck i frågor som:

"Har jag fått det här jobbet för min kompetens, eller för att jag ser utländsk ut?"

"Har mina kollegor en viss bild av mig på grund av min bakgrund?"

"Är jag här som individ, eller som representant för mångfald?"

I vänskapsrelationer kan det finnas en osäkerhet kring hur mycket av adoptionen som ska delas. De beskriver att de antingen har blivit experter på att undvika ämnet, eller att de har blivit vana vid att deras livshistoria är något som fascinerar andra.

I samtalsstöd upplever psykoterapeuter och psykologer att flera adopterade i vuxen ålder känner en frustration över att deras identitet ofta behandlas som en öppen bok, där andra förväntar sig att få ställa frågor utan att reflektera över om den adopterade faktiskt vill svara. En viktig del av terapin handlar därför om att hjälpa adopterade att sätta gränser och förstå att de inte har någon skyldighet att förklara sig.

6.1.5 Reflektion över tillhörighet och samhällsrelation

När den adopterade når pensionsåldern kan känslan av utanförskap ta sig nya uttryck. För vissa innebär denna period en större acceptans av deras bakgrund och en nyfikenhet på att lära sig mer om sitt ursprung. För andra kan det finnas en sorg över att de aldrig riktigt kände sig hemma någonstans.

Bland adopterade äldre finns det de som beskriver att de i efterhand ser hur adoptionen har påverkat deras liv på ett djupare plan. De reflekterar över hur samhället har bemött dem och hur deras upplevelser av att vara annorlunda har format deras livsval. För vissa blir åldrandet en tid av försoning, där de kan börja omvärdera sin identitet och acceptera att den är komplex.

Samtidigt kan känslan av ensamhet förstärkas i denna fas. Vissa adopterade beskriver i samtalsstödet att de genom livet haft svårt att bygga stabila nätverk, antingen på grund av anknytningsmönster eller på grund av att de känt sig missförstådda. Psykoterapeuter och psykologer lyfter att det är viktigt

att skapa forum där äldre adopterade kan dela sina erfarenheter och finna gemenskap utan att känna krav på att anpassa sig.

6.2 Rasism, exotifiering och social identitet

Ett vanligt tema i samtalsstödet är att man har upplevt rasism och rasifiering i olika former – allt från öppna kränkningar till subtila ifrågasättanden av ens tillhörighet. Flera beskriver detta som djupt smärtsamt och samtidigt svårt att bemöta. Det blir som ett sår som ständigt rivs upp: varje kommentar, blick eller fråga som påminner om att man på något sätt avviker från normen kan väcka tvivel på om man har rätt att höra till.

Upplevelsen av att inte vara självklar – varken i det svenska samhället eller i det land man kommer ifrån – påverkar starkt identitetsutvecklingen. För vissa blir det en kamp att försöka forma en sammanhållen bild av vem man är. Den inre känslan av att vara svensk kan kollidera med omgivningens spegling, som snarare utgår från utseende, namn eller härkomst. Denna dissonans kan leda till svårigheter att acceptera sig själv, känna stolthet över sitt ursprung eller känna sig trygg i sociala sammanhang.

Samtidigt är det viktigt att betona att adopterades identitetsupplevelser är olika. Det är inte alla som identifierar sig som svenska i första hand – vissa beskriver sig snarare som bärare av dubbla identiteter, andra känner en starkare samhörighet med sitt ursprungsland eller en känsla av att stå utanför båda världarna. Det finns också de som uttrycker att de inte vet var de hör hemma alls. Denna variation speglar den komplexitet som uppstår när biologiskt ursprung, uppväxkultur och social spegling inte sammanfaller.

De som tar upp detta i samtalsstödet bär ofta på en bristande självkänsla och ger näring åt negativa tankar om sig själva, som i sin tur förstärks av upplevelsen att ständigt behöva bevisa sitt värde. Allt detta sammantaget skapar en förhöjd och ofta kronisk stressnivå – en form av psykisk belastning som kan beskrivas som minoritetsstress. Denna stress är inte bara relaterad till enskilda händelser, utan till en livslång erfarenhet av att inte fullt ut få vara en självklar del av det sammanhang man växer upp i.

Adopterades möten med omgivningen präglas ofta av erfarenheter av rasism, exotifiering och ifrågasatt tillhörighet. Dessa upplevelser är **inte enbart isolerade händelser** utan formar långsiktigt deras självbild, relationer och känsla av samhörighet. Rasism kan förekomma i både subtila och direkta former, alltifrån

kommentarer och frågor som antyder att de inte är "riktiga svenskar" till systematiska hinder i arbetslivet eller bemötanden inom vården.

Exotifiering, där adopterades utseende eller bakgrund blir en fascination för andra, kan också leda till en upplevelse av att inte bli sedd som en individ, utan snarare som en representant för sitt ursprung. Dessa erfarenheter ackumuleras genom livet och påverkar adopterades identitetsutveckling och känslomässiga välbefinnande.

6.2.1 Tidiga erfarenheter av att "sticka ut" och frågor om ursprung

Redan i tidig ålder blir många adopterade medvetna om sitt utseende och hur det skiljer sig från majoritetsbefolkningen. Barn är snabba på att identifiera olikheter, och det är vanligt att adopterade redan i förskoleåldern får frågor som: "Var kommer du ifrån?" eller "Var är dina riktiga föräldrar?" Dessa frågor är ofta ställda med nyfikenhet snarare än illvilja, men de kan ändå skapa en känsla av att vara annorlunda och inte riktigt höra till.

Samtidigt finns det barn som uttrycker sig mer direkt och sårande. Några adopterade berättar om kommentarer som: "Jag vill inte hålla i din bajsbruna hand" eller "Jag vet att du har en annan mamma – vem är din riktiga mamma egentligen?" Sådana uttalanden kan landa hårt i ett barn som redan bär på frågor om ursprung och tillhörighet. De sår inte bara tvivel om det egna värdet, utan kan också väcka skam, förvirring och en känsla av att något är fel – med en själv, ens bakgrund eller ens familj.

Dessa upplevelser ger en tidig förståelse för att andra människor kan vara dömande eller elaka. Det är inte ovanligt att det sätter igång en inre process där barnet börjar ifrågasätta sin plats, både i sin familj och i det samhälle som omger dem. Det handlar inte enbart om att se annorlunda ut – utan om att känna sig annorlunda, och om att få den känslan bekräftad av omgivningens reaktioner.

Våra psykoterapeuter och psykologer beskriver hur somliga adopterade minns sina första upplevelser av att bli betraktade som något avvikande, antingen genom direkta kommentarer eller genom kroppsspråk och reaktioner från omgivningen. Exotifiering kan i denna ålder yttra sig i att vuxna uppmärksammar deras "fina mörka hår" eller antar att de kommer från en "spännande kultur." För barnet kan detta skapa en inre splittring mellan att vilja passa in och att samtidigt reduceras till sitt ursprung.

Mobbning kopplat till adoptionsbakgrund eller utseende är också en vanlig erfarenhet under barn- och ungdomen. Kommentarer om hudfärg, ögonform, språk

eller familjekonstellation blir ofta verktyg för andra barn att markera skillnad och skapa sociala hierarkier. Det kan röra sig om direkta glåpord, insinuationer om att man inte "hör hemma", eller frågor som ifrågasätter barnets tillhörighet: "Är det där verkligen dina riktiga föräldrar?" eller "Du ser inte svensk ut."

Flera adopterade berättar att de i denna ålder – ofta i låg- eller mellanstadiet – för första gången upplevde att de behövde försvara sin plats i sin familj, i skolan och i samhället. Det som tidigare kanske varit en känsla i det tysta, blir nu uttalat i mötet med andra barns blickar och ord. I många fall saknar barnet språk och verktyg för att bearbeta dessa upplevelser, vilket gör att känslorna stannar inombords.

I samtalsstödet beskriver adopterade hur detta kan leda till att de börjar ifrågasätta sitt värde och sin självklarhet i världen: "Jag hör inte till 100 %", "Jag är inte riktigt en av dem," eller "Jag blir osäker på om jag ens har rätt att vara här." Sådana inre slutsatser är ofta inte tydliga för omgivningen, men de påverkar barnets självbild på djupet och kan skapa en tyst, bärande känsla av skam eller utanförskap.

För ett barn som redan bär på känslor av förlust eller osäkerhet kopplade till sin bakgrund, kan denna typ av social exkludering bli extra smärtsam. Det visar på vikten av att vuxna i barnets närhet – både i familjen och i skolan – har kunskap, mod och närvaro nog att inte bara hantera mobbningen i sig, utan också hjälpa barnet att sätta ord på sina upplevelser och återerövra en känsla av tillhörighet och värde.

6.2.2 Identifiering, internaliserad rasism och behovet av tillhörighet

Tonåren är en tid av intensiv identitetsskapande där ungdomar söker efter sin plats i samhället och försöker förstå vem de är i relation till omvärlden. För adopterade med ett utseende eller en bakgrund som skiljer sig från majoritetsbefolkningen innebär denna process ofta ytterligare lager av komplexitet. Frågor om ursprung, tillhörighet och hur de uppfattas av andra blir mer påtagliga och kan väcka både stolthet, förvirring och osäkerhet.

I samtalsstödet beskriver flera ungdomar hur deras hudfärg eller utseende påverkar hur de bemöts, särskilt i offentliga miljöer där omgivningen snabbt gör antaganden. För en del killar innebär detta att de upplever en ökad risk för att bli misstänkliggjorda eller behandlade som ett hot. Några har berättat om

regelrätta slagsmål, att de blivit utsatta för våld eller utan förklaring blivit utslängda från krogar – situationer som deras vita syskon eller kompis aldrig råkat ut för. Denna typ av erfarenheter förstärker ofta känslan av utanförskap och orättvisa, men också förvirringen över varför just de behandlas annorlunda, trots att de växt upp i samma familj och samhälle.

Att som adopterad tonåring hantera både sin egen identitetsutveckling och samtidigt behöva förstå och förhålla sig till rasism, stereotyper och subtil exkludering innebär en särskild typ av dubbel last – att vara tonåring, men också bärare av en historia och ett utseende som gör att man aldrig riktigt får vara neutral i andras ögon.

Äldre adopterade berättar att det var under tonåren som deras bakgrund blev mer synlig. Det kan ske genom direkta kommentarer från omgivningen, genom att de själva börjar reflektera över sitt utseende i relation till sina adoptivföräldrar och vänner, eller genom att de blir mer medvetna om samhällets syn på utländsk bakgrund och etnisk tillhörighet. För en del leder detta till en starkare önskan att utforska och identifiera sig med sitt biologiska och kulturella ursprung, medan andra försöker anpassa sig till den svenska normen för att smälta in. Denna inre konflikt kan vara svår att hantera och skapa känslor av utanförskap.

6.2.3 Internaliserad exotifiering och självbild

Internaliserad exotifiering innebär att en individ, medvetet eller omedvetet, börjar se sig själv genom de föreställningar som omgivningen har om personer med liknande bakgrund. För adopterade kan detta innebära att de försöker minimera eller dölja sitt ursprung för att passa in, eller att de känner skam över sitt utseende och sin etnicitet. Kommentarer som "Du är så vacker med ditt exotiska utseende" eller "Du är ju svensk på insidan" kan förstärka känslan av att deras bakgrund gör dem annorlunda, snarare än att den är en naturlig del av deras identitet.

Denna process kan också ta sig uttryck i att adopterade undviker att söka sig till andra med liknande bakgrund, av rädsla för att de inte känner sig "tillräckligt" hemma i den kulturen. Andra kan överkompensera genom att försöka omfamna sitt ursprung på ett intensivt sätt, vilket i sig kan skapa nya identitetskonflikter.

6.3 Skillnader mellan könen – upplevelser av objektifiering och anpassning

Flickor och pojkar kan möta olika utmaningar i hur deras bakgrund uppfattas av omgivningen. Flickor med utländskt ursprung kan exempelvis bli mer utsatta för objektifiering och exotifiering. De kan få kommentarer om att de är "spännande", "unika" eller att deras utseende är särskilt eftertraktat. Även om sådana kommentarer kan låta som komplimanger, kan de bidra till en upplevelse av att bli reducerad till sitt utseende snarare än att bli sedd som en individ.

Exotifiering kan också göra det svårare att sätta gränser i relationer. Flickor som har lärt sig att vara följsamma och tillmötesgående för att bli omtyckta kan ha svårt att säga ifrån när någon behandlar dem på ett sätt de inte är bekväma med. De kan uppleva en press att uppfylla andras förväntningar och riskerar att hamna i relationer där deras egna behov och önskemål kommer i andra hand.

För pojkar kan etnicitet ibland kopplas till stereotyper om att vara starka, dominanta eller farliga. De kan uppleva att de blir behandlade annorlunda av både jämnåriga och vuxna, och att deras ilska eller frustration tolkas mer negativt än hos deras kamrater. Vissa pojkar kan också känna en press att leva upp till en bild av sig själva som tuffa och självständiga, vilket kan leda till att de har svårt att visa sårbarhet eller söka stöd när de mår dåligt.

I samtalsstödet möter vi även pojkar och unga män som kämpar med kroppsliga ideal och känslan av att inte räcka till. Att vara kortväxt – vilket kanske ligger inom medellängden i ursprungslandet men upplevs som avvikande i en svensk kontext. – påverkar självkänslan. Några uttrycker en upplevelse av att inte vara önskvärda som partner: "Jag är ingen hunk, ingen vill ha mig." Det handlar om mer än yta – det speglar en djupare fråga om tillhörighet, självvärde och kroppslig identitet.

6.4 Sexualiserade stereotyper och deras påverkan

I samtalsstödet har det framkommit att adopterade kvinnor ibland bemöts utifrån sexualiserade stereotyper, där deras ursprung kopplas till förväntningar om undergivenhet, exotisk skönhet eller en särskild

sensualitet. Dessa föreställningar kan vara subtila, exempelvis i form av kommentarer om deras utseende eller påståenden om att de är "mystiska" eller "passionerade", men kan också uttryckas mer direkt genom önskad uppmärksamhet eller en känsla av att bli betraktad som ett objekt snarare än som en individ.

För att konkretisera detta beskriver flera adopterade kvinnor från exempelvis Sydkorea att de relativt ofta upplever att män tillskriver dem stereotypa egenskaper baserat på deras etnicitet – som att vara tysta, följsamma eller sexuellt tillgängliga. Det kan handla om blickar, kommentarer eller närmanden där deras asiatiska ursprung gör att de betraktas genom ett filter av exotisering snarare än som personer med unika erfarenheter. Sådana erfarenheter riskerar att påverka självbilden, gränssättningen och relationer till andra – och kan leda till en känsla av både förminskning och utsatthet.

Denna typ av exotifiering är problematisk av flera skäl. Dels kan det leda till att individen känner sig reducerad till sitt yttre snarare än att bli sedd för sina egenskaper och sin personlighet. Dels kan det skapa en inlärdd acceptans av att bli bedömd och värderad utifrån sitt utseende och sin bakgrund, vilket i sin tur kan göra det svårare att identifiera och sätta sunda gränser i relationer.

En aspekt som har lyfts i samtalen är hur denna stereotyp kan interagera med tidigare inlärda beteendemönster, där en stark önskan om att passa in och bli omtyckt kan göra det svårt att hantera gränsoverskridande beteenden. Om individen har utvecklat en strategi att vara följsam och undvika konflikter för att minimera risken att bli avvisad, kan det leda till att hon har svårt att säga ifrån eller ens identifiera när hon befinner sig i en obekväm eller utsatt situation.

För att motverka effekterna av sexualiserade stereotyper behöver det finnas en medvetenhet om hur dessa normer påverkar självbild och självkänsla. Stöd kan behövas för att hjälpa individen att förstå och utmana dessa föreställningar, utveckla en starkare känsla av autonomi och rätt att sätta tydliga gränser. Samtidigt är det viktigt att samhället arbetar aktivt för att synliggöra och ifrågasätta exotifierande och sexualiserande stereotyper, så att ingen ska behöva definieras utifrån föreställningar som begränsar deras egen upplevelse av identitet och värde.

För mer information om hur adoptivföräldrar kan stödja sina barn i att hantera exotifiering, rasism och identitetssökande, se avsnittet om Adoptivföräldrarnas roll i föräldradelen.

7. Att hitta tillhörighet – sökandet efter en grupp

Tonåren kan bli en tid då man aktivt börjar leta efter sociala sammanhang där man känner sig hemma. För vissa innebär detta att de söker sig till andra adopterade, medan andra dras till vänskapsgrupper med personer som delar deras biologiska bakgrund. I vissa fall leder detta till en starkare identifiering med födelsekulturen, vilket kan ge en känsla av gemenskap och stolthet. För andra kan det istället skapa en känsla av att stå mittemellan – att vare sig tillhöra adoptivfamiljens värld eller den biologiska kulturens värld fullt ut och en ensamhetskänsla slår rot.

Vissa adopterade utvecklar också en stark känslighet för hur de blir bemötta i olika sammanhang. Våra psykoterapeuter och psykologer beskriver att en automatiserad scanningsprocess av omgivningen ofta sker hos adopterade i denna ålder – en omedveten registrering av: Är jag den enda här som ser ut så här? Kommer jag att bli ifrågasatt? Hur mycket måste jag anpassa mig för att passa in? Denna ständiga vaksamhet kan skapa en underliggande stress som följer med in i vuxenlivet.

Det finns också en risk att adopterade anpassar sig till grupper där de egentligen inte känner sig hemma, men där de åtminstone slipper vara den enda med sitt utseende eller bakgrund. Vissa kan exempelvis börja spela en roll där de försöker leva upp till andras förväntningar på hur någon från deras ursprungsland "borde" vara.

7.1 Påverkan på yrkesliv, sociala relationer och föräldraskap

I vuxen ålder fortsätter erfarenheter av rasism och exotifiering att påverka självbild och relationer. I samtalsstödet framkommer att de i arbetslivet måste bevisa sin kompetens mer än sina svenskfödda kollegor och att de ibland ifrågasätter om de blivit anställda för sin kompetens eller för att uppfylla en mångfaldskvot.

Den subtila rasismen tar sig ofta uttryck i mikro-aggressioner – små kommentarer och handlingar som påminner den adopterade om att de betraktas som annorlunda. Exempelvis kan de få frågor som: "Hur bra svenska kan du egentligen?" eller "Har du varit tillbaka till ditt riktiga hemland?" Även om dessa kommentarer sällan är avsedda att vara sårande,

förstärker de känslan av att inte fullt ut höra till men framför allt upplever många att denna typ av kommentarer djupt integritetskränkande.

I nära relationer kan dessa erfarenheter påverka hur adopterade navigerar intimitet och tillit. Våra psykoterapeuter och psykologerna beskriver hur vissa adopterade har en rädsla för att bli bedömda baserat på sitt utseende eller sin bakgrund, vilket kan leda till en tendens att antingen överanpassa sig i relationer eller att undvika att släppa människor för nära.

För de som själva blir föräldrar väcks ofta nya frågor om identitet. Att ha ett barn som ser ut som en själv kan vara en djupt meningsfull upplevelse för vissa adopterade, medan andra kan känna en oro över att behöva förmedla en kultur de själva aldrig riktigt fått tillgång till.

För adopterade som blir föräldrar kan också en oro väckas för att det egna barnet ska möta samma utanförskap som man själv upplevt. Rädslan för att barnet inte ska få känna sig självklar i sin tillhörighet, eller för att det ska utsättas för mobbning och rasism liknande den man själv utsattes för, kan ligga som en underton i föräldraskapet. Det handlar inte bara om att skydda sitt barn – utan också om att försöka bryta ett mönster av osynliggörande och ifrågasättande som satt spår genom livet.

7.2 Reflektioner över rasismens påverkan och sökandet efter försoning

När adopterade blir äldre sker ofta en period av reflektion kring hur erfarenheter av rasism, exotifiering och utanförskap har format deras liv. För en del innebär detta en acceptans av den komplexa identiteten – en förmåga att bära både sin adoptivbakgrund och sin biologiska bakgrund utan inre konflikt.

För andra kan det finnas en sorg över insikten att de genom hela livet har fått kämpa för att få höra till. Flera beskriver en trötthet över att ständigt behöva förklara sig och en önskan om att få leva utan att bli reducerad till sitt ursprung.

Vi har också sett att adopterade i 40- och 50-årsåldern ofta upplever en fördjupad längtan efter att förstå sin biologiska familjs historia. Även de som

tidigare inte känt något behov av att söka sina rötter kan vid denna tidpunkt uppleva en ny inre drivkraft – en känsla av att "det är nu eller aldrig".

Det handlar inte bara om nyfikenhet, utan om en existentiell vilja att förstå sig själv på ett djupare plan innan det blir för sent. Man börjar inse att de biologiska föräldrarna nu är äldre – eller kanske redan har gått bort. Den insikten kan väcka sorg, stress och ibland en känsla av panik: "Jag trodde att jag hade tid. Tänk om jag aldrig får svar."

För vissa innebär detta en ny sorgprocess, där en dörr som aldrig hann öppnas nu är stängd. Andra beskriver det som att livets mittpunkt för med sig ett behov av att se bakåt för att kunna gå vidare – att förstå sitt ursprung, sin historia och vad man bär med sig, oavsett om kontakten med de biologiska föräldrarna blir möjlig eller inte.

7.3 Närgångna och personliga frågor

I samtalsstödet vittnar de adopterade om att de ofta utsätts för närgångna och personliga frågor från omgivningen – frågor som de själva aldrig skulle ställa till någon annan. Frågor som "Har du träffat din riktiga mamma?", "Kunde dina adoptivföräldrar inte få riktiga barn?", eller "Hade du varit ett gatubarn om du inte hade fått komma hit?" kan upplevas som påträngande och integritetskränkande, även om de kanske ställs med en välmenande eller nyfiken ton. Även till synes oskyldiga kommentarer som "Vet du varför du lämnades bort?", "Vill du åka tillbaka?" eller "Tycker du om thailändsk mat?" kan för den adopterade bli en påminnelse om att deras historia och identitet betraktas som allmängods, något andra anser sig ha rätt att få insyn i.

I samtalsstödet är ett återkommande tema att hjälpa adopterade att sätta gränser för denna typ av frågor. Man uttrycker en känsla av skyldighet att svara artigt och förklara sin bakgrund, men det är viktigt att förstå att den adopterade inte har någon plikt att utbilda omgivningen eller dela sin livshistoria bara för att andra är nyfikna. Samtal handlar ofta om att utforska olika sätt att hantera andras okunskap och att stärka den adopterades rätt att själv avgöra vad de vill dela med sig av – och till vem.

Ett annat viktigt perspektiv är att professionella inom vård, skola och socialtjänst har ett ansvar att utbilda sig själva och inte lägga det ansvaret på den adopterade. Det är inte den enskilda individens uppgift att förklara adoptionens komplexitet eller att rätta missuppfattningar. Genom att tydliggöra detta och ge den adopterade verktyg för att bemöta närgångna

frågor på ett sätt som känns tryggt för dem, kan samtalsstödet bidra till en ökad känsla av integritet och egenmakt i sociala situationer.

7.4 Tidig pubertet – känslomässiga och sociala utmaningar

En kort forskningsöversikt

Flera studier visar att internationellt adopterade barn, särskilt flickor, löper ökad risk för att komma i puberteten tidigare än jämnåriga icke-adopterade barn. Detta fenomen har främst observerats hos barn som adopterats från institutionella miljöer eller efter tidig livsstress och undernäring, vilket tycks påverka kroppens endokrina system och pubertetstimning. En metaanalys av Sonuga-Barke et al. (2017) visar att tidigare försummelse och institutionalisering kan kopplas till förändrad neurobiologisk utveckling, inklusive tidigare pubertet.

En annan omfattande genomgång (Julian, 2013) lyfter att flickor adopterade från låginkomstländer ofta når menarche tidigare än sina icke-adopterade jämnåriga.

Hypoteserna bakom detta inkluderar biologisk "catch-up" i tillväxt efter adoption, samt påverkan från stressrelaterade system (som HPA-axeln). Den tidiga puberteten har i sin tur visats kunna medföra psykosociala utmaningar såsom ökad sårbarhet för ångest, nedstämdhet och svårigheter med identitet och självbild – särskilt när kroppen förändras i förväg jämfört med kamrater.

7.4.1 Känslomässiga och sociala utmaningar

Flera adopterade som fått samtalsstöd beskriver hur en tidig pubertet, där menstruation kan börja redan i lågstadieåldern, innebär särskilda utmaningar både fysiskt och känslomässigt. När den biologiska utvecklingen går snabbare än den emotionella och sociala mognaden kan barnet hamna i en konflikt mellan kroppens förändringar och dess egen förståelse av dem.

Att uppleva pubertetsförändringar i en ålder där jämnåriga ännu inte gått igenom samma process kan skapa en känsla av att vara annorlunda och ensam i sina upplevelser. För barn blir denna känsla extra påtaglig om de redan upplever en viss distans till sin omgivning på grund av adoption eller utseendemässiga skillnader. I dessa fall kan en tidig pubertet förstärka upplevelsen av att stå utanför gemenskapen.

Socialt kan barn som går in i puberteten tidigt ut-sättas för kommentarer, retas av jämnåriga eller mötas av vuxnas missriktade förväntningar om att de ska vara mer mogna än de faktiskt är. För flickor kan de kroppsliga förändringarna leda till ökad uppmärksamhet och objektifiering, vilket i sin tur kan påverka självbilden och behovet av att sätta gränser. Om flickan samtidigt har lärt sig att anpassa sig för att bli accepterad, kan det finnas en ökad risk för att hon inte vågar säga ifrån vid obehagliga situationer.

Utöver de sociala aspekterna kan en tidig pubertet också väcka känslor av skam och förvirring, särskilt om barnet inte har fått förberedande information om vad som händer med kroppen. För barn som redan har svårt att uttrycka sina känslor kan dessa

förändringar förstärka känslomässig distans till adoptivföräldrarna, särskilt om samtal om pubertet och sexualitet upplevs som svåra att ta upp i familjen.

Det är därför avgörande att föräldrar och andra vuxna är medvetna om att tidig pubertet inte enbart är en biologisk process utan också innebär känslomässiga och sociala utmaningar. Genom att bemöta barnets upplevelser med förståelse, ge tydlig information i rätt takt och skapa en trygg samtalsmiljö, kan föräldrar bidra till att barnet känner sig stöttat genom denna tidiga förändringsfas. Samtidigt behöver omgivningen förstå att barn som går in i puberteten tidigt fortfarande är barn – med ett fortsatt behov av trygghet, vägledning och känslomässigt stöd.

8. Falsk jagstark och copingstrategier

Falsk jagstark är ett fenomen som adopterade kan utveckla som en strategi för att hantera osäkerhet, anknytningsbrott och en känsla av att behöva förtjäna sin plats i relationer. Genom att upprätthålla en fasad av styrka, självständighet och kontroll kan man undvika att konfronteras med sin egen sårbarhet och rädsla för avvisande. Denna strategi kan dock bli en belastning genom livet, då den ofta leder till en känslomässig avstängdhet, svårigheter i nära relationer och en oförmåga att identifiera och uttrycka sina egna behov.

Även om falsk jagstarkhet kan se liknande ut på ytan i olika åldrar, förändras dess underliggande funktion och konsekvenser genom livets skeden. Det som börjar som en överlevnadsstrategi i barndomen kan i vuxenlivet leda till utmattning, relationssvårigheter och en djup inre tomhet. Att förstå hur denna mekanism utvecklas och förändras genom livets faser är därför avgörande för att kunna stötta adopterade i att gradvis närma sig ett mer autentiskt sätt att leva.

8.1 Anpassning och självständighet som skydd

Redan i tidig ålder kan adopterade utveckla en tendens att verka mer självständiga än sina jämnåriga. För vissa barn tar detta sig uttryck i en ovanligt tidig självförsörjning, där de undviker att söka tröst och hjälp från sina föräldrar. Istället kan de uppvisa en

stark anpassningsförmåga och ett till synes orubbligt lugn, vilket kan få omgivningen att tro att de "klarar sig bra" och inte har något behov av extra stöd.

I verkligheten kan detta vara en strategi för att hantera en inre osäkerhet. Barnet kan ha lärt sig att behov och beroende av andra innebär en risk – att de kan bli avvisade, missförstådda eller till och med uppfattas som besvärliga. Genom att snabbt läsa av vuxnas förväntningar och anpassa sig efter dem kan barnet undvika konflikt och skapa en illusion av trygghet.

Den falska jagstarkheten kan också visa sig genom överprestation i skolan eller i sociala sammanhang. Barnet kan sträva efter att vara duktigt och tillmötesgående för att försäkra sig om att det är uppskattat och accepterat. Att misslyckas eller att visa behov av stöd kan i detta skede kännas som en fara för den trygghet barnet försöker upprätthålla.

8.1.2 Perfektionism och distans i identitetssökande

Under tonåren kan falsk jagstarkhet fördjupas och bli ännu mer automatiserad. En hel del adopterade beskriver att de känner en stark press att vara självständiga, kapabla och okomplicerade – både gentemot sin familj och sina vänner. Det finns en rädsla för att visa osäkerhet eller att uttrycka behov som kan uppfattas som överväldigande för andra.

Tonåringar med falsk jagstarkhet kan utveckla en stark inre perfektionism, där de sätter orimligt höga krav på sig själva för att undvika att känna sig otillräckliga. Det kan handla om akademiska prestationer, social anpassning eller att alltid vara den som andra kan luta sig mot. Samtidigt kan det finnas en djup osäkerhet kring den egna identiteten, där den adopterade känner att de spelar en roll snarare än att vara sitt sanna jag.

I samtalsstödet beskriver ungdomar också en känslomässig distans till andra. Att öppna upp om osäkerhet och tvivel kan kännas hotfullt, och istället väljer de att hålla sig ytliga i sina relationer. En del kan istället välja att dra sig undan helt och verka självständiga på ett sätt som omgivningen tolkar som "mognad" – trots att det egentligen handlar om ett skydd mot att bli sårad eller avvisad.

8.1.3 Överprestation och relationssvårigheter

I vuxen ålder kan falsk jagstarkhet få långtgående konsekvenser, både i arbetslivet och i nära relationer. Adopterade i samtalsstödet vittnar om att de har en stark drivkraft att överprestera på jobbet, där de konstant strävar efter att bevisa sitt värde genom hårt arbete och perfektionism. De har svårt att be om hjälp och tar ofta på sig mer ansvar än de egentligen orkar med, eftersom de är rädda för att visa sig svaga eller inkompetenta.

I nära relationer kan falsk jagstarkhet skapa en barriär mot djupare emotionell närhet. Den adopterade kan vara van vid att alltid vara den starka, den som stöttar andra men aldrig själv visar sårbarhet. Detta kan leda till att relationerna känns ytliga eller ensidiga, eftersom den adopterade inte vågar släppa någon riktigt nära.

Samtidigt kan den inre pressen att alltid vara kapabel och självständig leda till känslor av utmattning och ensamhet. I samtalsstödet är det vanligt att adopterade beskriver att de trots yttre framgångar känner sig tomma inombords, eftersom de inte tillåter sig att vara autentiska i sina relationer. Att ständigt dölja sina verkliga känslor och behov blir en tung börda att bära.

8.1.4 Insikt och omvärdering av jagstarkheten

När den adopterade blir äldre kan det ske en förändring i hur falsk jagstarkhet upplevs. För vissa blir mönstret ännu mer cementerat – de har levt hela livet med föreställningen att självständighet är det enda sättet att undvika smärta, och det kan vara svårt att släppa taget om den identiteten. För andra blir åldrandet en tid av reflektion, där de börjar ifrågasätta de strategier de använt genom livet.

Äldre adopterade kan beskriva att de känner en trötthet inför att alltid behöva vara starka. De kan börja inse att den fasad de byggt upp inte längre tjänar dem, och att den snarare har hindrat dem från att uppleva djupa och meningsfulla relationer. När livsomständigheter förändras – exempelvis genom pensionering, förlust av närstående eller insikten om att den biologiska familjen kanske aldrig kommer att hittas – kan behovet av att hålla fast vid falsk jagstark minskas.

För en del innebär denna period en möjlighet till förändring. De kan börja omvärdera vad styrka egentligen innebär och ge sig själva tillåtelse att vara mer öppna och sårbara i sina relationer. Detta kan leda till en känsla av lättnad och en mer genuin upplevelse av närhet till andra.

9. Tacksamhetsskulden – en osynlig börda

Tacksamhetsskulden är en av de mest genomgripande, men samtidigt osynliga, känslomässiga bördorna som många adopterade bär på. Den skapas av samhällets förväntningar, omgivningens kommentarer och den underförstådda idén att adoption alltid är en räddning – något som den adopterade bör vara tacksam för, snarare än något som får ifrågasättas eller sörras.

En internaliserad förväntan – att alltid vara tacksam

Från tidig ålder får många adopterade höra kommentarer som:

"Tänk vilken tur du hade!"

"Dina föräldrar gjorde en så fin sak."

"Du borde vara glad att du fick en ny familj."

Dessa uttalanden kan vara välmenande, men de bär på en stark undertext: Du ska vara tacksam för att du blev adopterad, och du ska inte ifrågasätta det. Budskapet om att adoption är en gåva, och att den adopterade borde vara glad över att ha fått en ny familj, skapar ofta en djup känsla av skuld. Flertalet adopterade upplever att deras egna känslor – sorg, förlust, ilska eller rotlöshet – inte är legitima, eftersom de står i kontrast till den tacksamhet som förväntas av dem.

Psykoterapeuter och psykologer beskriver hur adopterade ibland ifrågasätter sin rätt att känna smärta. De tänker:

"Jag har det ju bra nu, varför känner jag så här?"

"Mina föräldrar älskar mig, varför är jag ändå ledsen?"

"Andra hade det värre, jag borde vara tacksam."

Denna inre konflikt kan bli en tung börda. Här lär man sig att trycka undan sina känslor, att inte prata om sina upplevelser och att le bort sin sorg – allt för att leva upp till bilden av den lyckligt adopterade barnet.

Tacksamhetens pris – känslomässig isolering

Eftersom samhället ofta saknar en djupare förståelse för adoptionens komplexitet, kan adopterade som uttrycker sorg eller ifrågasättanden mötas av motstånd. När en adopterad delar sina känslor av förlust

eller rotlöshet, är det inte ovanligt att de får höra kommentarer som: "Men du har ju en familj här!", "Hur kan du vara ledsen, tänk på allt du har fått!" eller "Dina föräldrar älskar dig, det är väl det viktigaste?". Även om dessa reaktioner kan vara menade som tröstande, förmedlar de i stället en tydlig signal: den adopterades känslor är inte välkomna.

När samhället förväntar sig att adoption enbart ska ses som något positivt, kan det bli svårt för adopterade att ge uttryck för mer nyanserade eller ambivalenta känslor. Det är inte ovanligt att adopterade lär sig att det är enklare att vara tyst, att inte ta upp adoptionen, att inte prata om den smärta som finns i bakgrunden. Denna osynliga tystnad skapar en känslomässig isolering där den adopterade bär på sina upplevelser i ensamhet. Våra psykoterapeuter och psykologer beskriver hur adopterade upplever en inre värld av frågor och känslor som de aldrig vågar sätta ord på, av rädsla för att bli missförstådda eller för att känna sig otacksamma. (Läs mer i kapitlet 15.4 *Elefanten i rummet – när adoptionen blir ett uttalat ämne*)

När denna inre konflikt pågår under lång tid kan den påverka den adopterades självbild och känslomässiga välmående på djupet. Flera utvecklar en stark självkritik, där de ifrågasätter sina egna känslor och undrar om de överdriver eller om de ens har rätt att känna som de gör. De kan anklaga sig själva för att vara egoistiska om de längtar efter sina biologiska rötter eller vill prata om det de förlorat. Det är inte ovanligt att adopterade, i sin strävan efter att vara "duktiga" och inte skapa besvär, trycker undan sina egna behov och istället anpassar sig efter omgivningens förväntningar.

Tacksamhetsskulden kan också göra det svårt att sätta gränser och uttrycka sina egna behov. När en adopterad upplever att de ska vara otacksamma för att ens ha fått en familj, kan det kännas som en otillåten lyx att ha krav eller önskemål. Det kan handla om allt från att be om känslomässigt stöd till att våga säga nej i relationer. Den som bär på en stark tacksamhetsskuld kan bli överdrivet anpassningsbar, alltid fokuserad på att tillfredsställa andras behov och undvika att ställa krav av rädsla för att verka otacksam. Våra psykoterapeuter och psykologer ser hur detta ofta leder till en känsla av att vara utmattad eller ensam, eftersom den adopterade inte upplever att deras egna behov räknas lika mycket som andras.

För vissa blir tacksamheten även ett hinder i deras identitetssökande. De kanske känner en dragning att utforska sitt ursprung, men undviker det eftersom de är rädda att det ska sårar deras adoptivföräldrar eller uppfattas som illojalt. Detta skapar en dubbelkonflikt – å ena sidan en längtan efter att få veta mer om sitt ursprung, å andra sidan en skamkänsla över att ens ha dessa tankar. Vissa adopterade beskriver en inre splittring där de pendlar mellan att vilja förstå sin biologiska bakgrund och att samtidigt förneka sitt behov av att göra det.

Att frigöra sig från tacksamhetsbördan är en process som kräver både insikt och stöd. En viktig del av samtalsstödet handlar om att hjälpa adopterade att validera sina egna känslor och förstå att tacksamhet och sorg kan samexistera. Det går att tycka om sin adoptivfamilj, men samtidigt sörja det man förlorat. Det går att känna sig lycklig i nuet, men ändå ha frågor och saknad kopplade till sitt ursprung. Genom att sätta ord på dessa känslor och våga uttrycka dem, kan den adopterade börja ta sig ur den isolering som tacksamhetsskulden ofta leder till.

En central del av frigörelsen handlar om att separera adoptionen från värderingar om skuld och skam. Adoption är en del av den adopterades historia, men det innebär inte att man är skyldig att känna på ett visst sätt kring den. Samhället behöver förstå att adoption inte bara innebär att en familj har vunnit ett barn, utan också att ett barn har förlorat en familj, en kultur och en historia. När den adopterade ges utrymme att bearbeta hela sin livsberättelse utan att känna att de måste rättfärdiga sina känslor, kan en större känsla av frihet och självacceptans växa fram.

Att prata om adoption på ett nyanserat sätt, utan att tvingas in i en enkel berättelse om räddning och tacksamhet, är avgörande för att den adopterade ska kunna hitta sin egen röst. Samtalsstöd spelar en viktig roll i att hjälpa adopterade att förstå att deras upplevelser är giltiga, oavsett om de följer samhällets förväntningar eller inte. Att våga säga: "Jag är tacksam för mitt liv, men jag sörjer också det jag förlorade", är en form av självkännedom som vissa adopterade måste kämpa för att nå. Det är en befrielse att få släppa kravet på att alltid vara tacksam och istället få vara människa – med allt vad det innebär av glädje, sorg, längtan och frågor.

10. Relationer till ursprungsfamilj och sökande

10.1 Ambivalens kring sökandet av rötter genom livets faser

Sökandet efter rötter är en central del av identitetsresan för en del adopterade, medan andra inte vill veta alls. Det är en process som kan vara laddad med starka känslor – både positiva och negativa. Längtan efter att förstå sitt biologiska ursprung kan vara djupt rotad, men den kan också samexistera med rädsla, osäkerhet och en inre konflikt kring vad man faktiskt hoppas finna.

Adopterade beskriver ofta att de pendlar mellan en stark önskan att få svar och en lika stark tvekan inför vilka känslomässiga konsekvenser det kan få. Samtidigt finns det de som uttrycker att de vill veta – till varje pris. För dem är det viktigare att få ett svar än vilket svar det blir: "Hellre smärtsam sanning än att leva i ovisshet." Oavsett om informationen leder till

lättnad, sorg, ilska eller nya frågor, upplevs vetskapen i sig som en nödvändig pusselbit i det egna livets berättelse.

Ambivalensen i sökandet handlar ofta om flera lager av frågor:

- Vad kommer jag att upptäcka? – Rädsla för smärtsamma berättelser eller sanningar om adoptionen.
- Hur påverkar det min relation till mina adoptivföräldrar? – Oro för att sökandet kan tolkas som illojalt.
- Kommer jag att bli accepterad av min biologiska familj? – Osäkerhet kring om de vill ha kontakt eller inte.
- Vad betyder mina biologiska rötter för min identitet idag? – Hur man integrerar ny information om sitt ursprung med den person man har blivit.

Dessa frågor kan ta sig olika uttryck genom livets faser, där barndomens första frågor kan växa till ett aktivt sökande i vuxenlivet och mogna till en önskan om försoning, kapitulation eller acceptans att det blev som det blev i ålderdomen.

10.2 Tidiga frågor om biologiska föräldrar och ursprung

Redan i tidig ålder börjar många adopterade reflektera över sin bakgrund. Frågor som "Var är min riktiga mamma?" eller "Varför kunde jag inte bo kvar där jag föddes?" är vanliga. Även om de ofta ställs spontant, bär de på en djupare existentiell innebörd. Hur dessa frågor bemöts av adoptivföräldrar och omgivningen har stor inverkan på hur barnet förhåller sig till sitt ursprung.

Om frågorna tystas ned eller avfärdas kan barnet lära sig att dess nyfikenhet är oönskad – att vissa tankar och känslor bör hållas tillbaka. Samtidigt kan ett alltför starkt fokus på biologiska rötter skapa en annan typ av press: känslan av att man förväntas vilja söka sitt ursprung, även om man själv inte känner ett inre behov.

Barn bär ofta på egna fantasier och föreställningar om varför just de blev adopterade och vad som egentligen hände. Men det är inte alltid barnet själv som skapar den berättelsen. I flera fall formuleras en ursprungsberättelse av adoptivföräldrarna. Barnet kan då komma att inkorporera denna berättelse som sin egen, även om den kanske bara delvis speglar verkligheten.

Denna ursprungsberättelse oavsett vem som först formulerar den och hur nära sanningen den ligger, kan slå rot tidigt och komma att prägla självbild, identitet och relationsmönster långt upp i vuxenlivet.

Våra psykoterapeuter och psykologer beskriver att många adopterade tidigt utvecklar en medvetenhet om att deras bakgrund är något som väcker intresse hos andra. Frågor från vuxna och jämnåriga kan vara både nyfikna och påträngande:

"Har du träffat din riktiga mamma?"

"Vet du var du kommer ifrån?"

Detta kan skapa en känsla av att adoptionen är något som alltid måste förklaras, vilket i sin tur kan påverka barnets självbild och känsla av tillhörighet.

10.2.1 Ökad önskan att söka rötter, men också rädsla och ambivalens

I tonåren blir identitetsfrågor ännu mer centrala, och för adopterade kan detta innebära en ökad längtan efter att förstå sina rötter. Samtidigt finns en inre osäkerhet kring vad man faktiskt vill veta och vad det kan innebära för ens nuvarande liv.

Vissa adopterade beskriver att de under denna period känner en stark dragning åt två håll.

- En vilja att ta reda på mer om sitt biologiska ursprung.
- En rädsla för att det ska förändra något i deras nuvarande liv.

Ambivalensen kan förstärkas av frågor som "Kommer jag att gilla det jag får veta?" eller "Vad händer om min biologiska familj inte vill ha kontakt?" För vissa kan även lojaliteten till adoptivföräldrarna göra det svårt att utforska rötterna, eftersom de är rädda att det ska uppfattas som otacksamhet.

I denna fas börjar man också ifrågasätta den berättelse de burit med sig om sitt ursprung. Den egna förklaringsmodellen, som kanske skapades redan i barndomen, börjar kännas otillräcklig – och även de vuxnas tidigare förklaringar kan framstå som förenklade eller ofullständiga. Man börjar ana att det finns mer i berättelsen, fler lager av verklighet, som inte sagts högt. Denna insikt kan väcka både nyfikenhet och frustration.

Psykoterapeuter och psykologer har också sett att denna fas ofta präglas av en känslomässig beredskap för avvisande. Även hos dem som ännu inte tagit kontakt med sin biologiska familj kan det finnas en omedveten förväntan om att bli bortstött – som om nästa förlust redan anas i kroppen. Denna rädsla kan leda till att sökandet skjuts upp, trots en stark inre längtan efter svar.

Det är samtidigt viktigt att understryka att det inte är alla adopterade som kan söka sina rötter, även om de vill. Framför allt vid privata adoptioner eller adoptioner där dokumentationen är bristfällig – exempelvis där namn på biologiska föräldrar, födelsesjukhus eller andra identifikationsuppgifter saknas – kan dörren till det biologiska ursprunget vara stängd redan från början.

10.3 Faktiska sökprocesser och de känslomässiga konsekvenserna

I vuxen ålder blir sökandet efter biologiska rötter en konkret verklighet för en hel del adopterade. Efter år av obesvarade frågor och inre osäkerhet kan längtan efter svar bli så stark att steget tas – att försöka spåra sin biologiska familj och därigenom fylla de luckor som adoptionen har lämnat i livshistorien.

Sökandet kan ta sig många uttryck: genom att begära ut adoptionshandlingar från myndigheter, genom DNA-test som ibland leder till oväntade släktband, eller genom att resa tillbaka till födelselandet i hopp om att finna sina biologiska föräldrar eller andra släktingar. I dag har det dessutom blivit betydligt lättare att söka – och ibland också att hitta. Sociala medier, särskilt Facebook, har spelat en stor roll, där grupper och nätverk för adopterade fungerar både som stöd och som konkreta verktyg i sökandet. Det finns också adopterade som anlitar lokala kontakter i ursprungslandet – personer som mot betalning hjälper till att leta efter biologiska familjemedlemmar.

Men besluten kring sökandet är inte enkla. För många är processen kantad av ambivalens. Även om viljan att få svar är stark, kan den samexistera med en djup rädsla: Vad händer om informationen är ofullständig, om den biologiska familjen inte vill ha kontakt, eller om den nyfunna verkligheten rymmer smärta, fattigdom eller trauma? Ett annat dilemma som flera lyfter fram i samtalsstödet är de ekonomiska och praktiska villkoren – att resor till födelselandet är kostsamma, och att inte alla har möjlighet att genomföra dem. I vissa fall har adopterade också mött förväntningar från biologiska släktingar om att kunna bidra ekonomiskt – till exempel genom att hjälpa till med hyror eller elräkningar – något som kan skapa skuld, osäkerhet eller svårnavigerade lojalitetskonflikter.

Att påbörja en sökprocess är därmed inte bara ett praktiskt beslut, utan ofta en känslomässigt laddad livshändelse där hopp, tvekan och ansvar vävs samman i en komplex inre rörelse.

10.3.1 Att finna svar – en känsla av helhet eller nya sår?

För vissa blir sökandet en väg till en djupare förståelse av sig själva. Att få tillgång till konkret information om sin bakgrund kan vara en lättnad, särskilt om den adopterade under hela sitt liv har känt att en viktig del av identiteten saknats. En träff via ett DNA-test, en

bekräftelse om släktens geografiska ursprung eller ett möte med en biologisk förälder kan ge en känsla av helhet.

Flera beskriver en befrielse i att kunna se sig själva i någon annan för första gången – att upptäcka släktdrag i en biologisk förälder eller en syskonrelation som känns naturlig från första stund. Att finna en biologisk familj kan också innebära en känsla av att få en annan slags tillhörighet, en förankring som saknats.

Men det är långt ifrån alla som får de svar eller den bekräftelse de söker. För vissa leder sökandet till nya sorger och besvikelser:

Upptäckten att biologiska föräldrar är avlidna eller inte vill ha kontakt. Att få veta att det inte finns någon möjlighet till återförening kan skapa en ny form av sorg – inte bara över att ha förlorat den biologiska familjen en gång, utan över att nu ha förlorat den på nytt, men denna gång utan någon möjlighet till återupprättelse.

Svårigheter att förstå eller acceptera varför adoptionen skedde. När adopterade får ta del av sin adoptionshistoria kan den vara fylld av detaljer som är svåra att bearbeta. Om adoptionen skedde under fattigdom, tvång eller korrupta omständigheter kan det väcka ilska och en djup existentiell kris. Var jag verkligen önskad? Var jag såld? Gjordes adoptionen för mitt bästa eller för någon annans vinning?

En känsla av att vara en främling i sitt födelseland. För en del som besöker sitt ursprungsland i hopp om att hitta ett hem där, kan mötet med kulturen bli en chock. Istället för att känna sig välkomnad som en förlorad familjemedlem, kan den adopterade känna sig som en turist i sitt eget land – en person med biologiska rötter där, men utan språket, de kulturella koderna eller den uppväxt som ger en känsla av tillhörighet.

10.3.2 Relationer med nyfunna släktingar – förväntningar, distans och inre konflikter

Att hitta biologiska släktingar kan ge både glädje och komplexa känslor. Förväntningarna på relationen är inte alltid ömsesidiga. Den adopterade kan ha byggt upp en bild av sin biologiska familj genom år av fantasier, medan släktingarna å sin sida kanske aldrig ens har tänkt på att den adopterade skulle kunna dyka upp.

Språkliga och kulturella barriärer kan också skapa distans. För den adopterade kan det vara svårt att kommunicera, inte bara rent språkligt utan också emotionellt. Vissa beskriver en känsla av att stå

mellan två världar – de har sina biologiska rötter i en kultur de inte riktigt känner sig hemma i, samtidigt som de inte fullt ut upplever att de hör till den kultur de vuxit upp i.

Ibland kan relationerna präglas av skuldkänslor. Biologiska föräldrar eller släktingar kan bära på en egen sorg över adoptionen och kan antingen vilja kompensera för den tid som gått förlorad, eller undvika att tala om det. För vissa adopterade innebär detta att de måste hantera en förälder som har starka känslor av skuld och skam, samtidigt som de själva bär på känslor av övergivenhet och förlust.

Det förekommer också att biologiska föräldrar uttrycker stolthet över sitt beslut att adoptera bort sitt barn – att de såg det som ett uttryck för kärlek och omtanke, en väg att ge barnet en bättre framtid. Denna berättelse kan upprepas med stor övertygelse, och för vissa adopterade väcker det starka känslor av konflikt. Om den adopterade bär på en livslång sorg över uppväxten och över själva adoptionen, kan det vara svårt att förhålla sig till en biologisk förälder som ser beslutet som något positivt och ansvarsfullt. Det kan skapa ett känslomässigt glapp där den adopterades smärta inte riktigt får plats – vilket i sin tur kan väcka känslor av ensamhet, förvirring eller frustration.

För en del leder mötet med den biologiska familjen till en känsla av frid och helhet, men för andra kan det skapa en ännu större känsla av splittring. En återkommande upplevelse bland adopterade är att de känner sig tvungna att välja – mellan sin adoptivfamilj och sin biologiska familj, mellan sin uppväxtkultur och sin födelsekultur. Detta inre dilemma kan skapa en djup konflikt där de försöker balansera lojaliteter och egna känslomässiga behov.

10.3.3 Hur kan sökandet integreras i identiteten?

Sökandet efter rötter är sällan en linjär process där svaren enkelt faller på plats. Det är snarare en livslång emotionell resa, där varje ny insikt kan väcka nya frågor. Psykoterapeuter och psykologer beskriver att en viktig del av bearbetningen handlar om att integrera sökandet i den egna identiteten på ett sätt som känns hållbart.

För vissa handlar det om att skapa en berättelse där både den biologiska och den adoptiva delen av identiteten kan samexistera.

För andra kan det innebära att sluta söka aktivt och istället fokusera på den familj och det liv de har byggt i sitt nuvarande sammanhang.

I vissa fall kan det handla om att hitta alternativa sätt att skapa mening, som att engagera sig i adoptionsfrågor eller bygga nätverk med andra adopterade.

En viktig del av samtalsstödet handlar om att bekräfta alla känslor som uppstår under processen – att det är okej att känna både glädje och sorg, att vara både tacksam och arg, att vilja veta mer men samtidigt vara rädd för att få svar. Att söka sina rötter handlar inte bara om att hitta sin biologiska familj – det handlar också om att hitta sig själv i processen.

10.3.4 Ökat behov av flexibel och omedelbar kontakt

Ett växande behov vi observerat är att man kan behöva akutstöd under pågående ursprungsresor. Dessa resor är både spännande och omvälvande, men de kan även väcka komplexa och svåra känslor, där behovet av akut krisstöd kan uppstå.

Under dessa resor ringer våra klienter från länder som Chile, Korea, Vietnam, Indien, Sri Lanka och flera afrikanska länder för att få stöd. Då kan man ha fått insikter som kan vara omtumlande och kräva omedelbar emotionell hjälp. Exempelvis kan en klient få reda på eller får minnesbilder att de blev utsatta för övergrepp som barn, att deras biologiska familj inte vill ha kontakt, eller att barnhemspersonal berättar smärtsamma detaljer, som att "en dag hämtade ingen dig från dagis." I vissa fall får de bekräftelse på att de faktiskt blev stulna som barn. Andra möter en förväntan från sin biologiska familj att bidra ekonomiskt, särskilt i fall där familjens situation är svår.

Denna typ av information kan väcka intensiva känslor av sorg, förvirring, skuld och ilska. Att navigera dessa insikter i realtid, utan omedelbar tillgång till stöd, kan vara utmanande. Därför är behovet av krisstöd stort, och det finns en stark efterfrågan på tillgänglighet dygnet runt – inte bara under de förutbestämda samtalstiderna. Våra klienter behöver kunna nå ut när dessa känslor och situationer uppstår, oavsett tid på dygnet eller plats, för att få stöd i att bearbeta de omedelbara känslomässiga reaktionerna.

Vi ser också ett ökat behov av flexibel och omedelbar kontakt, där vissa adopterade har behov av att kunna kommunicera med sin terapeut även nattetid. I flera fall har våra klienter, efter överenskommelse med sin terapeut, fått möjlighet att skicka sms när känslorna blir överväldigande, vilket ofta sker under sena timmar på grund av tidsskillnader eller intensiva upplevelser under ursprungsresan.

Att ha denna möjlighet ger klienterna ett ankare i situationer som känns för svåra att hantera ensamma, och det bidrar till en trygghetskänsla, då de vet att de kan dela sina omedelbara reaktioner med

någon som känner till deras bakgrund och förstått deras känslomässiga resa. För många är detta stöd en viktig del av processen att bearbeta nya insikter och att känna sig sedda och förstådda, även när de befinner sig långt från sin vanliga stödstruktur.

10.4 Förändrade perspektiv och behovet av acceptans

I femtioårsåldern förändras ofta perspektiven på ursprung och identitet. Flera äldre adopterade beskriver att de nu ser tillbaka på sin livshistoria med större insikt och acceptans. Vissa som aldrig tidigare känt behov av att söka sina rötter kan nu känna att

tiden håller på att rinna ut. Frågor som tidigare varit undanstoppade kan komma upp till ytan, särskilt i samband med livshändelser som pensionering, att se sina adoptivföräldrar bli äldre äldre eller förlust av adoptivföräldrar.

För andra handlar denna fas om att försöka finna en **inre försoning** – att acceptera att vissa frågor aldrig får ett svar och att skapa en känsla av helhet trots luckorna i livshistorien. Våra psykoterapeuter och psykologer har sett att äldre adopterade i samtalsstöd vill bearbeta inte bara sina biologiska rötter, utan också den relation de haft till adoptionen genom livet. Hur har det format deras självkänsla? Hur har det påverkat deras relationer? Vad lämnar de efter sig?

11. Förlusten av ursprungslandet i ett livsperspektiv

Att förlora sitt ursprungsland är en av de mest genomgripande aspekterna av adoption. Det handlar inte bara om att ha lämnat en geografisk plats, utan om att ha förlorat en kultur, ett språk och en historia som kunde ha varit en del av ens identitet. Förlusten är ofta svår att definiera, eftersom den inte alltid är knuten till konkreta minnen. Adopterade har beskrivit att de inte har levande bilder av det som gick förlorat – ändå finns där en diffus, men påtaglig känsla av att något saknas. Saknaden är verklig, trots att det saknas ord eller referenser för att fullt ut beskriva den.

Denna känsla kan följa med genom hela livet: från barndomens första frågor, genom tonårens identitetsökande, in i vuxenlivets försök att återknyta till sitt ursprung, och ända fram till åldrandets reflektioner över var man egentligen hörde hemma. Tankar, fantasier och känslor kopplade till det förlorade ursprungslandet finns ofta ständigt närvarande – ibland i förgrunden, ibland i det tysta.

I det här kapitlet beskriver vi hur denna förlust kan ta sig uttryck i olika faser av livet. Samtidigt vill vi understryka att uppdelningen i livsfaser främst är ett pedagogiskt grepp för att synliggöra olika perspektiv – inte en indelning av upplevelsorna i tydliga avgränsade perioder. Den som är adopterad bär ofta sin historia med sig i ett flöde, där känslor av förlust, längtan och identitet kan blossa upp eller förändras när som helst i livet.

11.1 En abstrakt förlust

Under barndomen är förlusten av ursprungslandet ofta något diffust. De flesta barn som adopterats internationellt har få eller inga minnen av sitt födelse-land, och de har inte själva varit med och fattat beslutet att lämna det. För dem blir det en förlust som de först måste bli medvetna om.

Frågorna kan uppstå tidigt: "Varför föddes jag i ett annat land?" eller "Hur såg det ut där jag bodde?" Dessa funderingar är ofta en del av ett naturligt utforskande av identitet, men hur omgivningen bemöter dem kan påverka hur barnet utvecklar sin relation till sitt ursprung.

Vissa barn märker att deras frågor gör vuxna obekväma, vilket kan leda till att de lär sig att undvika ämnet. Andra får en starkt romantiserad bild av sitt födelse-land, där det beskrivs som ett vackert, exotiskt eller mystiskt ställe, men utan djupare förståelse för hur det faktiskt var att leva där. Denna brist på nyanser kan göra det svårt för barnet att skapa en autentisk relation till sitt ursprung.

11.2 Identitetssökande och ambivalens

Under tonåren blir identitetsfrågor mer framträdande, och förlusten av ursprungslandet kan bli något som känns mer påtagligt. Vi har mött adopterade som hela tiden reflekterat över vilka de hade varit om de hade vuxit upp i sitt födelseland.

För vissa blir detta en stark drivkraft att ta reda på mer – att söka sig till andra med liknande bakgrund, engagera sig i sin ursprungskultur eller lära sig språket. För andra skapar det en känsla av konflikt: Vem är jag egentligen? Är jag en del av mitt ursprungsland, eller har jag förlorat den kopplingen för alltid? Flera lär sig mer om sitt födelseland genom sociala medier som TikTok, YouTube och Instagram, poddar och filmer.

Det är vanligt att adopterade i något skede av livet börjar ifrågasätta adoptionens villkor – för vissa sker det redan i ung vuxen ålder, medan det för andra inträffar först senare i livet, kanske i 30-, 40- eller 50-årsåldern. Impulsen kan väckas av livshändelser, förändrade perspektiv eller nya samhällsdebatter.

Flera adopterade börjar då läsa om internationella adoptioner och upptäcker att flera har skett under oklara, bristfälliga eller till och med korrupta omständigheter. Denna insikt kan väcka starka känslor – inte bara sorg, utan även ilska och besvikelse. En återkommande upplevelse är känslan av att ha blivit fråntagen något grundläggande utan möjlighet att förstå, påverka eller ge samtycke. Det kan handla om förlusten av språk, kultur, religion, familjeband eller rätt till sin historia och om en växande insikt om att dessa förluster inte alltid har erkänts av samhället eller omgivningen.

Förlusten av språket är ofta en stor smärtpunkt i denna fas. Att inte kunna sitt modersmål kan kännas som en barriär mot det egna ursprunget. När andra förväntar sig att den adopterade ska kunna sitt födelsespråk, kan det förstärka känslan av utanförskap. Man upplever sig som en främling både i den svenska kulturen och i sitt födelseland – en dubbel förlust som kan vara svår att bearbeta.

11.3 Att hantera och återskapa kopplingen till ursprungslandet

I vuxen ålder tar flera adopterade det aktiva steget att försöka förstå sin förlust. Det kan ske genom att:

- Lära sig mer om sitt födelseland genom litteratur, film eller kultur.
- Söka kontakt med biologiska släktingar genom DNA-test eller adoptionshandlingar.
- Åka tillbaka till sitt födelseland för att försöka skapa en relation till platsen.

Men den vuxna adopterade möter ofta en komplex verklighet. För vissa innebär återkopplingen en känsla av att återfå något som gått förlorat. Att stå på marken i sitt födelseland, höra språket talas runt sig eller möta människor med liknande utseende kan vara en stark och ibland läkande upplevelse.

Språket blir en barriär för att kommunicera känslorna med sin familj. För vissa adopterade innebär resan att konfrontera inte bara kulturella skillnader, utan även en känsla av att vara "utanför" när det gäller språket. Det kan skapa en känsla av alienation och förlorad möjlighet till djupare känslomässig kontakt. Språket, som för många adopterade barn och vuxna är förknippat med deras ursprung, blir en nyckelkomponent i att bearbeta och förstå de känslor och upplevelser som är kopplade till deras adoption och ursprung.

Detta kan skapa en känsla av att inte fullt ut kunna uttrycka sina innersta tankar och känslor, vilket i sin tur försvårar den känslomässiga återkopplingen till sina föräldrar eller familjemedlemmar. Bristen på språklig förmåga att kommunicera dessa komplexa känslor gör det svårt att skapa en ömsesidig förståelse för de känslomässiga utmaningar som adoptionen innebär och kan förstärka känslan av isolering eller utanförskap.

För andra förstärker återvändandet känslan av utanförskap. Att återvända till sitt födelseland men inte kunna språket, inte förstå de sociala koderna eller mötas av en familj som inte känner igen dem kan vara en djupt smärtsam upplevelse. Flera beskriver en känsla av att vara en främling i det land där de en gång föddes – som om de hade förlorat sin rätt att höra hemma där.

Förlusten av ursprungslandet kan också bli mer påtaglig i samband med livsförändringar, som att få barn. Att bli förälder kan väcka frågor om det biologiska arvet, om traditioner och om vad man vill föra vidare. I samtalsstödet möter vi adopterade som

vittnar om att de först i vuxen ålder börjar känna en djupare sorg över att inte veta mer om sitt ursprung, eftersom det även påverkar deras barn. För vissa leder detta till en ökad vilja att engagera sig i sitt ursprung, medan andra istället väljer att fokusera på den familj och det liv de har skapat i Sverige. Hur man hanterar förlusten av ursprungslandet är en individuell process, där olika strategier fungerar för olika personer.

11.4 Reflektioner över det liv man levtt

I livets senare skeden kan förlusten av ursprungslandet få en annan innebörd. Med åldern kommer ofta en ökad reflektion över det liv man levtt och de

val man gjort. För adopterade kan detta innebära att återigen bearbeta känslan av att ha förlorat en del av sig själva.

Vissa som aldrig tidigare haft behov av att söka sitt ursprung kan nu känna att tiden rinner ut. Frågor som en gång varit undanstoppade kan återkomma, särskilt om man börjar förlora sina adoptivföräldrar och den familj man byggt i sitt nya land. Andra kan känna en sorg över att aldrig riktigt ha känt sig hemma någonstans.

Samtidigt kan det finnas en möjlighet till försoning. Vissa äldre adopterade beskriver att de, med livets erfarenheter i bagaget, kan acceptera sin dubbla identitet på ett sätt som de inte kunde tidigare. De kanske inte längre känner att de måste "välja" mellan sitt födelseland och det land där de vuxit upp – de kan vara båda.

12. Misstro och negativa tolkningsmodeller

Ett återkommande tema bland adopterade är att vissa tidigt utvecklar mönster av osäkerhet och bristande tillit, något som kan följa dem genom hela livet och påverka deras relationer, självbild och sätt att tolka omvärlden. Dessa negativa tolkningsmodeller grundas ofta i den grundläggande förlusten av den första anknytningspersonen, men kan också förstärkas av uppväxtmiljön och samhällets bemötande.

Misstro handlar inte alltid om en medveten rädsla för andra människor, utan snarare om en förhöjd vaksamhet – en inre beredskap att bli sviken, avvissad eller övergiven. Adopterade som vuxit upp med känslor av rotlöshet eller en känsla av att inte riktigt passa in, kan utveckla en tendens att tolka situationer genom ett negativt filter, där osäkerhet och försvar blir strategier för att undvika smärta. Detta påverkar olika delar av livet, från barndomens första relationer till vuxenlivets arbetsliv, vänskap och kärleksrelationer.

12.1 Tidiga mönster av osäkerhet och bristande tillit

Vi har skrivit att redan i tidig barndom kan vissa adopterade utveckla en djup osäkerhet i sina relationer. Om barnet har upplevt bristande omsorg i sina

första levnadsår, eller har haft flera separationer innan adoptionen, kan detta leda till en grundläggande rädsla för att relationer inte är varaktiga.

För små barn handlar anknytning om att skapa trygghet genom förutsägbarhet – att en omsorgsperson finns där, att världen är stabil och att behov besvaras. Om barnet har erfarenheter av att omsorgsgivare plötsligt försvunnit, att de inte fått svar på sina signaler eller att det funnits inkonsekvent närhet, kan de utveckla en inre beredskap på att bli övergivna igen.

Som vi förklarat kan detta leda till olika beteendemönster. Vissa barn blir extra tillgängliga och anpassningsbara för att säkra relationer – de försöker vara "duktiga" och undviker att uttrycka negativa känslor av rädsla för att bli avvissade. Andra barn kan bli utagerande och avvissande, som en omedveten strategi för att testa om vuxna faktiskt stannar kvar även när de visar ilska eller sorg. Om dessa grundläggande osäkerheter inte möts med trygghet och stabilitet, kan de övergå i ett negativt tolkningsmönster: "Jag kan inte lita på andra", "Människor försvinner förr eller senare", eller "Jag måste klara mig själv."

12.2 Risk för konflikter i relationer och rädsla för att bli övergiven

Under tonåren blir relationer och social tillhörighet centrala för identitetsutvecklingen, och för en del adopterade innebär denna period en förhöjd känslighet för avvisanden och sociala svårigheter.

En adopterad tonåring som vuxit upp med en djup, men ofta omedveten, rädsla för att bli lämnad kan ha svårt att lita på att relationer varar. Detta kan ta sig uttryck på olika sätt:

Vissa kan bli överdrivet beroende av bekräftelse, där de anpassar sig extremt efter vänner eller partners för att säkerställa att de inte blir bortvalda.

Andra kan bli snabbt avvisande – istället för att riskera att bli sårade eller övergivna, bryter de själva relationer i förväg eller håller människor på avstånd.

Konflikter kan eskalera snabbt, särskilt i nära relationer, eftersom rädslan för avvisande kan trigga starka reaktioner. En liten förändring i en väns beteende kan exempelvis tolkas som ett tecken på att vänskapen håller på att ta slut, vilket kan skapa panik, ilska eller en känsla av hopplöshet.

Under denna period kan också samhällets attityder spela in. Om den adopterade utsätts för rasism, exotifiering eller ständiga frågor om sitt ursprung, kan detta förstärka känslan av att vara annorlunda och inte fullt ut accepterad. Om tonåringen samtidigt bär på en djup inre osäkerhet, kan detta bidra till att negativa tolkningsmönster cementeras: "Jag passar inte in någonsans."

12.3 Påverkan på arbetsliv, vänskaper och kärleksrelationer

I vuxenlivet kan de negativa tolkningsmodeller som formats genom åren börja påverka större delar av livet. Misstro och en underliggande rädsla för avvisande kan påverka hur den adopterade ser på arbetsrelationer, vänskaper och kärleksrelationer.

I arbetslivet kan detta innebära att den adopterade har svårt att lita på kollegor eller chefer. De kan tolka kritik som personliga attacker och ha svårt att tro på att de faktiskt är uppskattade. De kan också ha en tendens att överprestera för att undvika att hamna i en situation där de riskerar att bli ifrågasatta eller "bortvalda."

I vänskapsrelationer kan misstron ta sig uttryck genom svårigheter att känna sig trygg i att andra verkligen vill vara där. En vän som glömmer att svara på ett sms kan omedvetet trigga en känsla av övergivenhet, vilket kan leda till att den adopterade reagerar starkt – antingen genom att stänga av känslomässigt eller genom att konfrontera vännen på ett sätt som känns oproportionerligt.

I kärleksrelationer kan mönstret bli ännu tydligare. För vissa adopterade kan känslomässig närhet vara skrämmande, eftersom den väcker en djup rädsla för att bli lämnad. Det kan leda till att de antingen blir klängiga och rädda för att relationen ska ta slut, eller att de håller distans och har svårt att släppa någon nära. En partner som behöver egentid kan exempelvis misstolkas som att de håller på att överge relationen, vilket kan skapa ångest och konflikt.

Samtidigt kan en adopterad som vuxit upp med en misstro mot relationer ha svårt att ta emot kärlek och omtanke. Även om de längtar efter närhet, kan de ha svårt att tro på att någon verkligen vill finnas där för dem. De kan undermedvetet söka bekräftelse, men när den väl kommer kan den kännas svår att ta in eftersom den går emot den inre föreställningen om att de egentligen är ensamma.

12.4 Att bryta negativa tolkningsmönster och bygga trygghet

Att leva med misstro och negativa tolkningsmodeller är tungt, men det är möjligt att förändra dessa mönster. Våra psykoterapeuter och psykologer beskriver att mycket av arbetet i samtalsstödet handlar om att hjälpa adopterade att identifiera sina omedvetna tolkningar och börja ifrågasätta dem.

En viktig del av processen handlar om att lära sig skilja mellan verkliga hot och gamla känslomässiga sår. Bara för att en vän glömmer att höra av sig betyder det inte att vänskapen är på väg att ta slut. Bara för att en partner ber om egen tid betyder det inte att de vill lämna relationen.

Att skapa en inre trygghet handlar också om att bygga positiva erfarenheter av relationer där tillit kan utvecklas långsamt. Genom att våga släppa in andra och se att de faktiskt stannar kvar, kan gamla negativa mönster börja brytas.

För många adopterade är detta en livslång process – att lära sig att världen inte alltid är så hotfull som den en gång kändes, och att tillit inte behöver vara något som ges bort blint, utan något som kan byggas steg för steg.

12.5 Misstro och projektioner i terapirummet

Psykoterapeuter och psykologer som arbetar med adopterade möter ibland en komplex dynamik i terapirummet, där misstro, testande och projektioner kan bli centrala. För vissa adopterade väcks känslor av ilska, skepticism eller distansering – inte nödvändigtvis på grund av terapeuten som individ, utan för att denne kan upplevas symbolisera vuxenvärlden, samhället eller de institutioner som en gång varit delaktiga i adoptionen. I vissa fall projiceras erfarenheter av maktlöshet eller övergivenhet på terapeuten, som därmed får bära delar av ett större svek.

Denna misstro är ofta inte fullt medveten, utan kan böttna i en djupt rotad känsla av att ha blivit sviken – inte bara av de biologiska föräldrarna, utan även av adoptivföräldrar, sociala myndigheter eller samhällets förväntningar. För flera adopterade som söker samtalsstöd har separation, bristande förståelse och tystnad präglat livet, vilket kan bidra till att relationer avbryts i förebyggande syfte: hellre gå än riskera att bli övergiven igen. Denna självskyddande strategi kan aktiveras även i terapin.

Om terapeuten inte har insikt i dessa mönster finns en risk för att tidigare trauman oavsiktligt återupprepas – där den adopterade än en gång känner sig missförstådd eller inte hållen, vilket kan leda till att kontakten avslutas.

För att bygga en fungerande terapeutisk relation krävs att terapeuten kan stå kvar även när relationen blir prövad. Det kan handla om att hantera ifrågasättanden, avståndstagande eller känslor av att aldrig riktigt kunna bli förstådd – särskilt om terapeuten inte själv har egen erfarenhet av adoption. Ibland uttrycks detta som en upplevelse av att terapeuten tillhör ett system som har fråntagit dem rätten till sitt ursprung, sin kultur eller sin identitet.

Att arbeta med adopterade kräver därför en hög grad av självkännedom och förmåga att hantera överföring och motöverföring på ett professionellt sätt. Terapeuten behöver kunna ta emot den vrede, sorg eller misstro som kan riktas mot dem utan att gå i försvar eller försöka övertyga klienten om något. Det handlar om att skapa en trygg plats där dessa känslor får finnas och uttryckas utan att terapeuten drar sig undan eller reagerar med egna känslomässiga försvar.

En annan aspekt av alliansbyggandet är att möta den adopterades behov av kontroll och trygghet. För flera adopterade har tillit varit en bristvara, och de kan behöva längre tid än andra klienter för att våga öppna sig. Flexibilitet i det terapeutiska arbetet kan vara en framgångsfaktor – exempelvis att erbjuda samtal på klientens villkor, tillåta längre uppstartsfaser eller ge tydliga ramar för processen.

13. Att vara adopterad – en produkt av en industri

En betydande andel av de adopterade vi möter i samtalsstödet brottas med en inre konflikt som går utöver de personliga känslorna av förlust och identitetssökande. Denna konflikt handlar om insikten att adoption inte bara är en individuell familjeangelägenhet, utan också en del av en global industri där efterfrågan på barn har styrt utbudet. Våra psykoterapeuter och psykologer beskriver hur adopterade i samtalsstödet ofta kommer till en punkt där de inte enbart ser sig själva som älskade barn, utan också som en del av ett system som inte alltid har satt barnets bästa i första rummet.

Adoption har i decennier varit en verksamhet där barn har flyttats över landsgränser för att möta västvärldens behov av föräldraskap. Det har skett under skiftande ideal och politiska agendor – från humanitära räddningsaktioner under krig och katastrofer till en mer systematiserad marknad där länder i det globala syd erbjuder barn till familjer i väst. För flera adopterade väcker denna insikt en känsla av att ha varit en del av en transaktion snarare än enbart ett barn i behov av en familj. När de läser om eller själva upptäcker adoptionens mörkare sidor – barn som tagits från sina familjer under tvång, korruption i adoptionssystemen eller ekonomiska incitament som styrt vilka barn som adopterats bort – skapas en djup existentiell kris.

Många av de adopterade som söker sina rötter konfronteras dessutom med en annan realitet: **det är dyrt att få svar**. Att få tillgång till sina adoptionshandlingar är i vissa länder en kostsam och tidskrävande process, där myndigheter eller privata aktörer kan ta betalt för att släppa information som borde vara en självklar rättighet. DNA-test, som för många blivit en viktig pusselbit i sökandet, kostar pengar och ger inga garantier. Återvändarresor är ekonomiskt krävande, och att gå i terapi för att bearbeta de existentiella frågor som adoptionen väcker är ofta en kostnad som den adopterade själv måste stå för. För flera kommer detta som en chock – att adoptionen, som i sig var en dyr process för de adoptivföräldrar som betalade för den, också kräver ekonomiska resurser för att förstå och bearbeta.

Denna insikt kan väcka en djup känsla av orättvisa och ilska. För den adopterade kan det kännas som att hela deras liv har varit styrt av krafter utanför deras egen kontroll – att de inte bara har förlorat sin biologiska familj och sitt ursprung, utan också tvingas betala för att få veta mer om sig själva. Det är en känsla av att ha blivit reducerad till en produkt i en industri där deras historia och identitet har blivit något som andra har haft makt över.

För vissa leder denna ilska till ett engagemang för adoptionsfrågor på en större skala. De börjar ifrågasätta hur adoption har bedrivits historiskt och hur dagens adoptionssystem fungerar. De kämpar för rätten att få sina handlingar utan kostnad, för att adopterades rätt till information ska vara en självklarhet och för att adoption ska ses i ett mer kritiskt ljus. För andra blir ilskan en mer personlig kamp – en känsla av svek, av att deras historia har sålts till högstbjudande och att de nu står ensamma med konsekvenserna.

Den här insikten påverkar också relationen till adoptivföräldrarna. De flesta adoptivföräldrar i samtalsstödet har adopterat med goda intentioner, i tron att de har gett ett barn en bättre framtid. När den adopterade börjar ifrågasätta adoptionens industriella aspekter kan det uppstå en konflikt: hur pratar man med sina föräldrar om att man känner sig som en produkt i ett system, när de är en del av det systemet? Hur kan man både känna värme för den kärlek och trygghet man har fått, och samtidigt vara arg över att ens liv drogs in i en industri där pengar och efterfrågan spelade en avgörande roll?

Att hantera denna känsla av att ha varit en del av en industri är en lång process. Våra psykoterapeuter och psykologer beskriver hur det ofta börjar med en vag känsla av att något skaver, som sedan växer sig starkare ju mer den adopterade lär sig om adoptionens historia och strukturer. Att hitta ett sätt att hantera denna insikt handlar om att skapa en berättelse där

man kan hålla två verkligheter samtidigt: man kan ha blivit älskad av sin adoptivfamilj och samtidigt ha varit en del av ett system som inte alltid fungerat för barnets bästa. Man kan vara tacksam för sitt liv och samtidigt känna vrede över hur adoption har hanterats.

I denna process väcks ofta också tankar om den biologiska mamman. Hur blev det för henne? Var hon tvungen att lämna ifrån sig sitt barn? Ville hon det? Vad kände hon? Frågor som tidigare varit svåra att formulera får nu plats, och sorgen över det som gått förlorat blir inte längre bara barnets – utan även mammans. Den adopterade börjar se berättelsen ur ett bredare perspektiv, där fler röster och känslor får ta plats.

För flera adopterade blir det en befrielse att förstå att deras känslor av orättvisa och ilska inte är fel eller otacksamma, utan en naturlig reaktion på att ha vuxit upp i ett system där deras liv blev en transaktion. Att hitta andra adopterade att dela dessa erfarenheter med, att läsa och lära sig mer om adoptionens industriella aspekter och att få stöd i att bearbeta sina känslor kan vara viktiga steg mot att integrera denna insikt på ett hållbart sätt.

I slutändan handlar det om att få äganderätt till sin egen berättelse. Att gå från att vara en passiv produkt i en industri till att bli en individ som själv definierar sin historia och sina känslor – utan att känna att de måste rättfärdigas eller förklaras för någon annan.

13.1 Illegala adoptioner – en existentiell kris för den adopterade

En alltmer närvarande diskussion inom adoptionssammanhang handlar om frågan om illegala adoptioner. Att få reda på att man kanske är "stulen" snarare än adopterad kan vara djupt skakande och omkullkasta den självbild man byggt upp genom livet. Flera adopterade beskriver att de känner sig som en handelsvara och att det väcker en förståelig ilska och en känsla av rättslöshet. För vissa leder denna insikt till ett nytt sökande efter tillhörighet, medan andra väljer att inte gräva djupare för att skydda sin egen mentala hälsa. I takt med att debatten om illegala adoptioner och stulna barn växer, uppstår också nya frågor för somliga adopterade: Var jag verkligen övergiven? Eller blev jag stulen? Hur kan jag få reda på sanningen? Och vad händer med min identitet om jag får veta att den jag trodde jag var inte stämmer?

Psykoterapeuterna och psykologerna ser också att den offentliga debatten om adoption kan påverka adopterades självkänsla och känsla av trygghet. I ett

polariserat samhällsklimat, där adoptionsfrågor ofta reduceras till en debatt om att vara för eller emot adoption som fenomen, riskerar individens unika erfarenheter att förminskas eller osynliggöras. För adopterade som tidigare funnit en balans i sin livsberättelse kan denna typ av samhällsdebatt väcka tvivel på nytt – om deras identitet, historia och tillhörighet. I vissa fall kan det leda till en existentiell livskris.

Stulna barn och den omvälvande insikten om illegala adoptioner

De senaste avslöjandena om omfattningen av illegala adoptioner har skakat om flertalet adopterades självbild och förståelse av sin egen livshistoria. En del av de som tidigare levt stabila liv utan känslomässiga svårigheter söker nu samtalsstöd, eftersom den nya informationen väcker djupt rotade frågor om identitet, ursprung och tillhörighet. För en del innebär detta att en tidigare trygg grund plötsligt rämner, och en av de mest existentiella frågorna – vem är jag? – får en helt ny och smärtsam dimension.

Det finns en avgörande skillnad mellan att uppleva sig som adopterad och att upptäcka att man kanske var ett stulet barn. Flertalet adopterade har vuxit upp med en berättelse om att deras biologiska föräldrar, på grund av fattigdom, sjukdom eller andra omständigheter, tvingades fatta det svåra beslutet att lämna dem för adoption. Denna berättelse kan ha fungerat som en tröstande förklaring, där det inte funnits någon förväntan om att återuppta kontakten med de biologiska föräldrarna. Men om adoptionen istället visar sig vara baserad på stöld, förändras perspektivet radikalt – då är det inte längre en berättelse om ett kärleksfullt uppoffrande, utan om en ofrivillig separation där föräldrar lurades, pressades eller helt enkelt fräntogs sina barn.

För en del adopterade innebär denna insikt att de nu förväntas "återvända hem" och återupprätta kontakten med sin biologiska familj, vilket i sig kan vara en oerhört komplex och känslomässigt krävande process.

En del upplever nu en förväntan – från sig själva eller omgivningen – att de ska "återvända hem" och återupprätta kontakten med sin biologiska familj, vilket i sig kan vara en mycket komplex och känslomässigt krävande process. Samtidigt beskriver andra att insikten förstärker en stark längtan efter att just få åka "hem" – till landet de föddes i, till sin kultur, till något som upplevs som en förlorad del av dem själva.

Inte sällan uppstår en inre konflikt: Vad betyder det för min identitet om jag inte var övergiven, utan tagen? Är jag en del av min adoptivfamilj eller har jag en annan

tillhörighet? Frågorna kan leda till en djupgående identitetskris, där känslor av förlust, svek och förvirring måste bearbetas på nytt.

Denna process väcker också en stark känsla av rättslöshet. Att inse att ens liv kanske är ett resultat av ett system där pengar och efterfrågan på barn vägde tyngre än barnets bästa skapar ilska och frustration. Denna insikt väcker en stark känsla av rättslöshet och ilska. Att inse att ens liv kanske är ett resultat av ett system där pengar och efterfrågan på barn vägde tyngre än barnets bästa leder till frustration. Ilska riktas mot de system och institutioner som borde ha skyddat dem, mot myndigheter och adoptionsorganisationer som inte tagit ansvar, och mot den tystnad som länge omgett frågan.

I samtalsstödet möter vi adopterade som kämpar med att förstå vad denna nya information betyder för dem. Det handlar inte bara om att bearbeta en förändrad självbild, utan också om att hantera den förväntan – både från sig själva och omgivningen – att agera på insikten. Ska de påbörja ett sökande? Vill de ens veta sanningen? Hur hanterar de en eventuell återförening med sin biologiska familj? Att plötsligt behöva ompröva hela sin livshistoria är en process som kräver tid, stöd och förståelse. Oavsett om den adopterade väljer att söka sina rötter eller inte, handlar det om att finna en ny grund att stå på och skapa en identitet som rymmer både det gamla och det nya.

Ett nytt sökande efter tillhörighet eller skydd av den egna mentala hälsan

För vissa adopterade leder insikten om att de kan ha blivit stulna till ett nytt, intensivt sökande efter sanningen. De vill ta reda på exakt vad som hände, vilka som var inblandade och om det finns någon möjlighet att återknyta till sin biologiska familj. Det kan innebära att gräva i gamla dokument, kontakta myndigheter, göra DNA-test eller resa tillbaka till sitt födelseland för att försöka hitta spår av sin historia. Sökandet kan ge vissa svar, men det kan också vara fyllt av hinder. Myndigheter i både ursprungsländer och mottagarländer har inte alltid intresse av att granska tidigare adoptioner, och dokument kan ha förfalskats eller försvunnit.

Andra adopterade väljer istället att inte gräva djupare. Insikten om att adoptionen kan ha varit olaglig är så smärtsam att det känns tryggare att hålla fast vid den historia man alltid har trott på. Att upptäcka att man blivit stulen innebär att hela ens identitet kan behöva omförhandlas, och för vissa känns det som ett för stort pris att betala. Genom att inte söka mer information kan de skydda sig själva från ytterligare trauma och behålla den trygghet de har skapat i sitt nuvarande liv.

13.1.1 Vad händer med identiteten när den man trodde sig vara inte stämmer?

Att få reda på att ens adoption skedde på olagliga grunder väcker en fundamental identitetskris. Ett stort antal adopterade har genom livet lärt sig att tänka på sig själva som "räddade", men plötsligt omvandlas den berättelsen till en om ofrivillig separation och en potentiellt förlorad familj. Frågor som "Var jag verkligen övergiven?", "Vem är jag om mitt namn, mitt födelsedatum eller till och med mitt ursprung är falskt?" och "Vad betyder det för mitt liv att jag blev stulen?" kan bli överväldigande.

En hel del adopterade vittnar om att denna identitetskris påverkar deras självkänsla djupt. Om hela ens livsberättelse visar sig vara byggd på en lögn, vad finns då kvar att hålla fast vid? Vad betyder det för relationen till adoptivföräldrarna – var de delaktiga i detta, eller var de också vilseledda?

Detta leder ofta till en känsla av rättslöshet. Om adoptionen var olaglig, borde någon hållas ansvarig – men vem? Flertalet adopterade inser att de står ensamma med sitt trauma, eftersom det sällan finns några juridiska konsekvenser för de som var inblandade i oetiska adoptioner. Även i de fall där regeringar har erkänt att olagliga adoptioner har skett, är det sällan de adopterade får någon konkret upprättelse eller kompensation. Denna känsla av att ha blivit sviken, inte bara som barn utan även som vuxen, kan vara förödande.

När den offentliga debatten väcker nya existentiella frågor

Den ökade medvetenheten om illegala adoptioner har också haft en påverkan på adopterade som tidigare funnit en balans i sin livsberättelse. Våra psykoterapeuter och psykologer ser att flera som tidigare varit trygga i sin identitet plötsligt börjar ifrågasätta sin historia igen när de konfronteras med ny forskning, reportage eller vittnesmål från andra adopterade. För vissa innebär detta en känsla av samhörighet – de ser att deras upplevelser delas av många andra, och att det finns en kollektiv rörelse för att granska adoptionens mörka sidor. Men för andra väcker det en på nytt uppblossande ångest.

De börjar undra om de kan lita på de uppgifter de har fått om sin adoption, om de också är en av dem som blev bortförda utan sina biologiska föräldrars samtycke. De kanske inte ens vill veta svaret, men ändå kan de inte sluta tänka på det. Denna osäkerhet kan påverka den adopterades grundläggande känsla av trygghet. Om ens livsberättelse kan förändras över en natt, vad kan man då lita på? Hur ska man förhålla sig till sina föräldrar, sitt ursprungsland och den historia man har levt med?

Psykoterapeuter och psykologerna beskriver hur denna existentiella oro kan leda till nedstämdhet, känslomässig instabilitet och en ökad känsla av alienation.

Att hantera insikten och finna en väg framåt

Det är tydligt att adopterade som får reda på etiska problem i sin adoption ofta behöver stöd för att bearbeta existentiella frågor och den osäkerhet kring identiteten som kan uppstå. De ställs inför en process där de måste hantera en förlorad stabilitet i självbild- en och behöver hitta nya sätt att förstå och acceptera sitt ursprung.

För den adopterade som konfronteras med misstankar eller bevis om en olaglig adoption handlar den stora utmaningen om att finna ett sätt att leva med denna insikt. Det finns ingen enkel lösning, och varje adopterad hanterar detta på sitt eget sätt. Vissa behöver ge sig ut på ett omfattande sökande efter sanningen, medan andra finner trygghet i att förankra sig i de relationer och det liv de har idag. Det är avgörande att adopterade som drabbas av denna existentiella kris får stöd i att bearbeta sina känslor. Att få tala med andra i liknande situation, att ha en plats där deras känslor tas på allvar och att få hjälp att navigera den djupa sorgen och ilskan kan vara avgörande.

Oavsett om den adopterade väljer att söka vidare eller inte, är det viktigt att de får möjlighet att själva definiera vad deras adoption betyder för dem. Ingen ska behöva känna att de står ensamma i denna process. Adoption är inte en individuell angelägenhet, utan en del av ett större strukturellt och historiskt sammanhang – och det är i den förståelsen som många adopterade kan börja hitta en väg framåt, även när grunden de stått på känns som att den skakats i sina rötter.

14. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), såsom ADHD och autism, påverkar individens sätt att bearbeta information, reglera känslor och interagera med sin omgivning. För adopterade kan dessa diagnoser medföra särskilda utmaningar, eftersom deras bakgrund ofta innebär tidiga trauman, bristande anknytning eller institutionsvistelse. Detta kan skapa en komplex bild där det blir svårt att urskilja vad som är symtom på en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och vad som är konsekvenser av tidiga separations- och anknytningsbrott. Vissa adopterade får därför en sen eller felaktig diagnos, vilket påverkar tillgången till rätt stöd genom hela livet.

Traumatisk sorg – som uppstår när ett barn upplever en förlust som är svår att förstå, bearbeta eller få stöd i – kan ge upphov till liknande symtom som vid NPF. Det kan handla om svårigheter att koncentrera sig, impulsivitet, inre oro, emotionella utbrott, sömnproblem och social tillbakadragenhet. Dessa uttryck kan i ett första skede tolkas som tecken på ADHD eller autism, men har i själva verket sitt ursprung i en olöst sorg och en känsla av övergivenhet eller desorientering.

Hos adopterade handlar traumatisk sorg ofta inte bara om en enskild händelse, utan om en förlust av sammanhang – av biologiska föräldrar, språk, kultur och ursprung. När denna sorg inte har fått uttryckas eller blivit mött med förståelse, kan den ta sig andra vägar – genom kroppen, beteenden eller inåtvänd smärta.

Därför är det viktigt att kliniker och andra professionella som möter adopterade med möjliga NPF-diagnoser också har kunskap om trauma och sorgens uttryck. Annars finns en risk att barnet eller den vuxne behandlas för "fel problem", vilket i sin tur kan förvärra den psykiska ohälsan och försvåra möjligheten till läkning.

14.1 Svårigheter att få rätt diagnos och stöd i skolan

För adopterade barn med NPF-diagnoser kan utmaningar uppstå redan i förskoleåldern. Ofta visar sig symtomen genom koncentrationssvårigheter, impulsivitet, sociala svårigheter eller känslomässig instabilitet. Det som gör situationen mer komplex är att dessa symtom kan likna effekterna av traumatisk sorg, trauma och tidiga anknytningsbrott. Ett barn

som har svårt att reglera känslor eller uppvisar höga stressnivåer kan felaktigt antas ha enbart en neuropsykiatrisk problematik, när det i själva verket handlar om en kombination av tidiga livserfarenheter och/eller NPF.

I skolan kan detta leda till att adopterade barn antingen inte får någon diagnos alls, eller att den de får inte speglar hela deras behov. En del barn med trauma- och anknytningsrelaterade svårigheter får en ADHD-diagnos utan att man samtidigt ser hur deras tidigare erfarenheter påverkar dem. Andra barn får ingen diagnos alls eftersom deras svårigheter tolkas som ospecifik stress eller känslomässig sårbarhet. När rätt förståelse saknas kan det leda till att barnet får fel typ av stöd eller att insatser uteblir helt.

En annan svårighet är att skolmiljön i sig kan vara stressande för barn med både trauma och NPF. Ljudkänslighet, svårigheter att följa sociala koder och utmaningar i att hantera struktur och förändringar kan göra skolgången ansträngande. Om skolan saknar kunskap om hur både NPF och trauma påverkar barnets lärande kan det leda till missförstånd och konflikter, där barnet uppfattas som olydigt eller omotiverat snarare än som någon som kämpar med att hantera sina svårigheter.

14.2 Risken att NPF-symtom misstolkas som social problematik

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), såsom ADHD och autism, påverkar individens sätt att bearbeta information, reglera känslor och interagera med sin omgivning. För adopterade kan dessa diagnoser medföra särskilda utmaningar, eftersom deras bakgrund ofta innebär tidiga trauman, bristande anknytning eller institutionsvistelse. Detta skapar en komplex klinisk bild, där det kan vara svårt att avgöra vad som är symtom på en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och vad som är konsekvenser av tidiga separations- och anknytningsbrott – eller uttryck för traumatisk sorg (Kisiel et al., 2022).

Forskning visar att adopterade i högre utsträckning än den övriga befolkningen får NPF-diagnoser. Enligt internationella sammanställningar är adopterade ungdomar upp till dubbelt så benägna att få diagnoser som ADHD och trotssyndrom jämfört med

icke-adopterade jämnåriga (UK Parliament Evidence, 2014). Samtidigt vet vi att symtom på till exempel ADHD – såsom hyperaktivitet, koncentrationssvårigheter och impulsivitet – i hög grad överlappar med symtombilden vid PTSD och komplex trauma. Det finns därmed en betydande risk att trauma tolkas som neuropsykiatri, och att barnet eller den vuxne får en felaktig diagnos (The Barker Adoption Foundation, 2022). I sådana fall riskerar personen att inte få den behandling och det bemötande som skulle kunna främja läkning.

Feldiagnosticering kan också leda till felmedicinering, exempelvis med centralstimulerande läkemedel vid misstänkt ADHD, trots att symtomen i själva verket är traumarelaterade. Det finns även en omvänd risk: att en individ som har både trauma och ADHD enbart får hjälp för den ena problematiken, eftersom alla symptom antas höra till den först identifierade diagnosen.

Andra adopterade, särskilt de som upplevt otrygghet och skrämmande situationer tidigt i livet, kan utveckla stark ängslighet, behov av kontroll och svårigheter att hantera förändringar. Dessa uttryck kan påminna om autism – vilket ökar risken för ytterligare felbedömningar (Kisiel et al., 2022).

Professionella inom vård, skola och socialtjänst behöver därför vara särskilt uppmärksamma på den här diagnostiska komplexiteten. En noggrann anamnes som inkluderar tidiga livserfarenheter, separationshistorik och omsorgssammanhang är avgörande för att kunna förstå helheten – och därmed kunna erbjuda rätt stöd och behandling.

14.3 NPF – utmaningar i arbetslivet och nära relationer

Att leva med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) kan vara utmanande i sig – att hantera impulsivitet, koncentrationssvårigheter, känsloreglering eller sociala koder kräver ofta stor kraft, struktur och självinsikt. Men för den som dessutom är adopterad finns ofta en extra dimension att bära med sig. Känslor av utanförskap, identitetsfrågor och tidigare erfarenheter av förlust eller otrygghet kan förstärka svårigheterna och göra tillvaron ännu mer krävande. Vi ser att det är som att ständigt försöka balansera dubbla sårbarheter – att det som redan är svårt för andra, kan bli ännu tyngre att hantera när man också bär på en adoptionsbakgrund.

I vuxen ålder kan adopterade med NPF-diagnoser uppleva svårigheter i både arbetsliv och relationer. Att hålla ordning på arbetsuppgifter, förstå sociala

koder på arbetsplatsen och hantera stress kan vara utmanande. Flertalet beskriver en inre press att vara "duktiga" och anpassa sig till omgivningen, vilket kan leda till utmattning eller känslor av otillräcklighet när kraven blir för höga.

I nära relationer kan svårigheter med känsloreglering, sociala förväntningar och kommunikation skapa missförstånd. Adopterade som har en kombination av traumaerfarenheter och NPF kan ha svårt att lita på andra och uttrycka sina behov på ett sätt som fungerar i en relation. Impulsivitet eller känslomässig sårbarhet kan påverka dynamiken i parrelationer och vänskaper, och vissa kan ha svårt att hantera konflikter eller separationer.

För de som får rätt stöd kan dock en ökad självkännedom och förståelse för sina egna behov göra stor skillnad. Genom att ha strategier för att hantera arbetsrelaterad stress och genom att kommunicera sina behov tydligt i nära relationer kan det bli lättare att skapa en fungerande vardag. Arbetsgivare som har kunskap om NPF och är öppna för anpassningar kan bidra till att minska den stress som många annars upplever i arbetslivet.

14.4 Nya behov av stöd och anpassningar för äldre adopterade med NPF

När adopterade med NPF-diagnoser blir äldre kan deras behov förändras på nya sätt. För vissa innebär det en fördjupad förståelse för sina utmaningar, medan andra fortsätter att uppleva svårigheter som aldrig riktigt blivit hanterade. I takt med att samhällets förväntningar på självständighet och organisering fortsätter, kan vissa känna sig mer sårbara när stöd som tidigare funnits, exempelvis inom arbetslivet, försvinner.

Äldre adopterade med NPF kan behöva stöd för att hantera förändringar som pensionering, minskade sociala kontakter eller hälsorelaterade svårigheter. För personer med autism kan strukturella förändringar i vardagen vara särskilt utmanande, medan de med ADHD kan uppleva svårigheter med att upprätthålla rutiner när arbetslivet inte längre ger en tydlig ram.

En annan aspekt av åldrande är att en del adopterade vid denna tid i livet får en starkare önskan att söka sina rötter, men kan uppleva att deras NPF-relaterade svårigheter gör det mer komplicerat. Exempelvis kan behovet av struktur och tydlighet krocka med den osäkerhet och de oförutsägbara känslor som ett sökande kan väcka.

Ett tema som ibland kommer upp i samtalsstödet med äldre adopterade är sorgen över en utebliven karriär. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar eller traumasymtom som inte uppmärksammats eller förstås i tid har gjort det svårt att etablera sig i arbetslivet. På ålderns höst blir den ekonomiska utsattheten påtaglig – pensionen är låg, och bristen på pengar blir ett konkret hinder för att leva ett värdigt och meningsfullt liv. Det väcker känslor av misslyckande, orättvisa och ensamhet.

Samhällets stöd för äldre med NPF är generellt begränsat, och det kan vara ännu svårare att få stöd om adoptionens påverkan inte förstås. För att skapa en tryggare ålderdom för denna grupp behövs en större förståelse för hur både NPF och adoption kan påverka livets senare faser, samt att vård och omsorg har rätt kunskap för att bemöta dessa specifika behov.

15. Dynamik i adoptivfamiljer

15.1 Växa upp som adopterad i en familj där det finns fler adopterade barn

När flera adopterade barn växer upp tillsammans i samma familj kan det skapa en särskild känsla av gemenskap och sammanhållning. Syskonen delar då erfarenheter av att vara adopterade, vilket ofta leder till ömsesidig förståelse och stöd. De kan spegla sig i varandra, dela sina tankar kring ursprung och identitet och känna att de inte är ensamma i sina funderingar. Detta stärker inte sällan bandet mellan syskonen och ger en samhörighet som är svår att uppnå i en familj där endast ett barn är adopterat.

Samtidigt uppstår lätt utmaningar när syskonen har olika kulturella eller etniska bakgrunder, varierande ålder vid adoption eller tidigare erfarenheter av trauma eller institutionsvistelse. Det kan leda till att barnen visar olika typer av behov, vilket i sin tur kan skapa obalans i familjedynamiken. Ett syskon kan exempelvis behöva mer specialiserad hjälp med anknytning och trauma än ett annat, eller få bättre möjligheter att hålla kontakt med sin biologiska familj. Detta riskerar att ge upphov till känslor av avund och ojämlikhet och kan skapa konflikter mellan syskonen.

I en del familjer som vi möter i samtalsstödet märker vi dessutom att föräldrarna ibland jämför syskonens reaktioner på adoptionen, både medvetet och omedvetet. Ett barn som uttrycker sorg eller frustration får kanske mer förståelse, medan ett annat som reagerar med ilska eller sluter sig kan kännas svårare att nå fram till. Detta kan leda till att vissa barn känner sig mindre sedda eller validerade i sina känslor och upplevelser. De kan börja undra om deras sätt att bearbeta adoptionen är mindre giltigt eller om deras känslor inte är lika viktiga som syskonens.

För att undvika dessa fallgropar behöver föräldrarna aktivt bekräfta varje barns unika berättelse och identitetsprocess, samtidigt som de försöker vårda känslan av samhörighet syskonen emellan. Det kräver ofta extra kunskap om anknytning, trauma och transkulturella aspekter, liksom förmågan att balansera familjens gemensamma behov med var och ens individuella förutsättningar. I samtalsstödet betonar vi vikten av att det inte finns något "rätt" sätt att reagera eller känna inför adoptionen. Varje barn har sin egen resa, och ett respektfullt bemötande där alla uttryck får plats kan i förlängningen stärka både varje barns identitetskänsla och syskongruppens sammanhållning.

15.2. Svårigheter med adopterade barn och biologiska barn i samma familj

Ett annat tema som framkommit i samtalsstödet för adopterade är de komplexa känslor som kan uppstå när det finns både adopterade och biologiska barn i samma familj. Det finns en hel del adopterade som beskriver en inre osäkerhet och upplevelser av utanförskap i dessa familjekonstellationer, där jämförelser med det biologiska syskonet kan förstärka känslor av att vara annorlunda eller mindre tillhörig.

För vissa adopterade barn blir det biologiska syskonets likheter med föräldrarna en påtaglig påminnelse om deras egen skillnad, både i utseende och i biologiskt ursprung. Dessa skillnader kan ge upphov till tankar om att det biologiska barnet är mer förankrat i familjen och därför ses som mer "äkta" eller genuint

tillhörande. För det adopterade barnet kan detta väcka frågor om tillhörighet och om de verkligen är lika älskade och accepterade som sitt biologiska syskon.

Det är också vanligt att adopterade barn uttrycker en osäkerhet kring sina föräldrars kärlek och om de kanske känner starkare band till det biologiska barnet. Denna känsla av osäkerhet kan vara särskilt intensiv i perioder när barnet upplever svårigheter med anknytning eller identitet, vilket kan leda till att barnet blir mer känsligt för subtila skillnader i föräldrarnas beteende.

Dessa inre konflikter kan påverka barnets självkänsla och förhållande till både föräldrar och syskon. Det kan också skapa spänningar inom familjen om barnet känner sig tvunget att tävla om föräldrarnas kärlek och uppmärksamhet eller försöker hitta sin egen plats och identitet i familjedynamiken.

15.3 Missbruk i adoptivfamiljen – dubbla utmaningar för barn och föräldrar

I vårt samtalsstöd möter vi ibland familjer där missbruk förekommer och där barnen är adopterade. Dessa barn kan i högre grad uppleva den känslomässiga turbulensen som redan präglar en familj med missbruk, eftersom de ofta bär på sårbarheter kopplade till tidigare separationer och möjliga anknytningssvårigheter. När föräldrarnas omsorgsförmåga påverkas av beroendet, blir barnets behov av känslomässig trygghet och förutsägbarhet särskilt svårt att tillgodose. Detta kan förstärka den otrygga anknytningen och leda till en känsla av dubbel utsatthet.

Hos några av de familjer som söker vårt samtalsstöd ser vi att barnets tidigare upplevelser av förlust kan göra situationen ännu mer komplex. Barnet kan reagera starkare på konflikter, känsloutbrott eller kaotiska miljöer – inte bara för att det är smärtsamt i stunden, utan för att det kan trigga minnen och känslor som har koppling till den tidiga separationen från biologiska föräldrar.

Dessutom är det vanligt att både barnet och föräldrarna upplever skam och rädsla för att ytterligare en gång "förlora" en familj, vilket gör det svårt att söka hjälp. För adoptivföräldrar kan även skuld känslor eller upplevelsen av att vara otillräckliga försvåra situationen. När en förälder fastnar i ett missbruk kan barnets behov av extra stöd och förståelse kring adoptionen lätt förbises, vilket leder till en risk för att barnet känner sig ännu mer ensamt. Stödjande

nätverk, exempelvis i skolan eller via socialtjänst, kan vara helt avgörande för att upptäcka och avlasta den utsatta situationen.

Vår erfarenhet är också att familjer som får tillgång till specialiserat adoptionsstöd parallellt med insatser kring missbruket får bättre möjligheter att skapa stabilitet i hemmet och ge barnet en tryggare grund att stå på.

15.4 Elefanten i rummet – när adoptionen blir ett outtalat ämne

I familjer där adoptionen inte talas om öppet eller där ämnet närmast undviks, kan adoptionen bli som en elefant i rummet – något alla är medvetna om, men ingen tar upp. I samtalsstödet märker vi att detta ofta bottnar i en vilja att skydda eller inte såra varandra. Föräldrarna kan vara rädda för att ta upp ämnet och påminna barnet om en förlust eller väcka svåra känslor, medan barnet i sin tur kan hålla tillbaka sina frågor av lojalitet och rädsla för att göra föräldrarna upprörda eller ledsna. När båda parter undviker att tala om adoptionen, skapas en tyst överenskommelse om att inte röra vid något som kan kännas jobbigt, trots att det är ständigt närvarande.

I bakgrunden kan det också finnas föreställningar om att "barnet mår bäst av att inte tänka på sitt förflutna". Om föräldrar har fått signaler från omgivningen (eller tidigare generationers syn på adoption) att det bästa är att "låta det förflutna vara", kan det forma en atmosfär där adoptionen i praktiken blir ett förbjudet ämne. I vissa fall kan det även handla om föräldrars osäkerhet kring hur man pratar om adoption med barnet. De kanske saknar egna förebilder eller upplever att deras kunskap om barnets bakgrund är bristfällig, vilket i sin tur gör det extra svårt att inleda samtal.

Resultatet blir att både föräldrar och barn kan känna av en spänning kring adoptionen, men ingen vet hur man ska bryta tystnaden. Det kan leda till att barnet växer upp med obesvarade frågor, känslor av skam eller en stark nyfikenhet som inte får utrymme. Samtidigt kan föräldrarna känna sig osäkra och skuldmedvetna över att inte ha tagit upp ett så viktigt ämne. I värsta fall kan denna tystnad skapa distans mellan barn och föräldrar, där viktig information om barnets ursprung aldrig förmedlas och där barnets existentiella funderingar kring identitet och tillhörighet lämnas obesvarade.

För att bryta detta mönster behövs ofta en öppen, nyfiken och respektfull inställning. När både föräldrar och barn får tillåtelse att ställa frågor, uttrycka osäkerhet och dela känslor kring adoptionen utan att bli

dömnda, brukar den tysta överenskommelsen kunna luckras upp. Det kräver inte sällan stöd utifrån – exempelvis genom samtalsstöd eller kontakt med andra adoptivfamiljer – för att man ska känna sig trygg i att

lyfta ämnet. Då kan adoptivfamiljen börja prata om adoptionen som en naturlig del av sitt gemensamma liv, snarare än att låta den förbli en onämnd närvaro i rummet.

16. Adoptivföräldrar – identitet, tillhörighet och känslan av utanförskap

Adoptivföräldraskap är en livslång resa som präglas av glädje, utmaningar, kärlek och oro. Även om föräldraskap i sig rymmer många av dessa komponenter, finns det för adoptivföräldrar ofta en ytterligare dimension: en ständig närvaro av det förflutna, av olika ursprung och av frågor som rör barnets anknytning, identitet och kulturella rötter. I detta kapitel utforskar vi de upplevelser och reflektioner som adoptivföräldrar har kring identitet, gemenskap och en ibland överhängande känsla av att stå vid sidan av. Vi belyser hur dessa frågor inte bara påverkar barnets känslor och behov, utan också föräldrarnas egna känslomässiga reaktioner och identitetsprocesser.

Utifrån vår erfarenhet av samtalsstöd ser vi att en hel del adoptivföräldrar kämpar med känslor av otillräcklighet, post-adoptionsdepression och svårigheter att be om hjälp. Samtidigt väcks starka drivkrafter att skapa trygg anknytning och att räcka till för barnet – ett barn som bär på en annan historia, andra rötter och ibland en ökad sårbarhet. Denna utsatthet kan ta sig uttryck i gråt som rymmer mer än bara hunger eller trötthet, eller i ilska som bottnar i erfarenheter långt innan adoptionen.

Vissa föräldrar behöver också stöd för att möta frågor om ursprung och kulturell tillhörighet, utan att själva ha alla svar. Här krävs inte bara föräldrarnas vilja att förstå och stötta, utan också ett samhälle som erkänner att adoptivföräldraskap medför specifika utmaningar – och som är berett att tillhandahålla riktade kunskaper och resurser. I detta kapitel synliggör vi hur föräldraskapet ständigt balanserar mellan det allmänmänskliga och det unika med adoption, där känslan av tillhörighet och utanförskap ofta går hand i hand.

16.1 Hur synen på adoption har förändrats

Ur ett historiskt perspektiv har synen på adoption förändrats markant – både i samhällsdebatten, i forskningen och i människors personliga berättelser. Under större delen av 1900-talet dominerade ett hjältenarrativ där adoptivföräldrar sågs som godhjärtade räddare. De ansågs ha gett barn från svåra förhållanden – ofta präglade av fattigdom, krig, förlust eller önskadhet – en chans till ett bättre liv i tryggare omständigheter. Fokus låg på barnets "räddning" och föräldrarnas generositet, snarare än på barnets förlust, bakgrund eller rätt till ursprung.

I detta narrativ osynliggjordes ofta de komplexa känslor och behov som adopterade bar på. Det fanns en stark vilja att "börja om" – att sudda ut det tidigare livet och snabbt integrera barnet i den nya familjen och kulturen. Adoptivföräldraskapet bekräftades som något särskilt ädelt, och adopterade förväntades vara tacksamma över sin nya tillvaro. I denna föreställning fanns sällan utrymme för sorg, ilska eller identitetskonflikter hos barnet.

I dag, med stöd av både forskning och adopterades egna röster, har perspektiven förskjutits. Ny kunskap visar att adoption i grunden är en förlust – inte bara av biologiska föräldrar utan ofta också av språk, kultur, historia och ursprunglig identitet. Adopterade har, enligt studier, en högre risk för psykisk ohälsa, suicidtankar, känslor av rotlöshet och identitetssplittning än icke-adopterade. Denna sårbarhet är inte ett tecken på personlig svaghet, utan ett resultat av tidig separation, otrygg anknytning och livslånga frågor kring tillhörighet.

Samtidigt som denna kunskap är viktig för att förstå och ge rätt stöd, innebär den också att adoptivföräldrar i dag ibland upplever sig skuldbelagda. Från att tidigare ha blivit hyllade för sitt val, möter vissa nu ifrågasättanden och kritik – särskilt när vuxna adopterade uttrycker ilska eller ifrågasätter adoptionen som system. Den pendling som skett i samhällsbilden – från hjälte till potentiell medskyldig – kan upplevas som orättvis och svår att bära för föräldrar som gick in i adoptionen med kärlek och ansvar som drivkraft.

I samtalsstödet berättar adoptivföräldrar att de ibland upplever att deras barn, eller andra adopterade, ser dem som representanter för det system man vill ta avstånd ifrån – eller till och med som en del av det svek som man försöker bearbeta. Detta skapar en utmanande och känsloladdad situation, där föräldrar kan känna sig avvisade inte som individer, utan som symboler för en större orättvisa. För många är det en existentiell prövning att försöka stå kvar i relationen, samtidigt som man respekterar barnets rätt till sin egen berättelse och ilska.

Det historiska skiftet belyser vikten av att hålla två perspektiv samtidigt: att erkänna adoptivföräldrarnas engagemang och intentioner, och samtidigt lyssna till adopterades erfarenheter av förlust, utsatthet och livslång bearbetning. För att komma vidare krävs ett mer nyanserat samtal där ingen parts upplevelser behöver förminskas – utan där komplexiteten i adoptionens verklighet får ta plats.

16.2 Samstämmig upplevelse

Föräldrar som fått stöd tar upp samma teman som de adopterade, men ur sitt eget perspektiv. Det finns en tydlig samstämmighet i beskrivningen av problemen. Föräldrarna upplever att de har svårt att nå fram och känner sig ibland avvisade av sitt adoptivbarn. Samtidigt beskriver de adopterade känslan av att deras behov inte blivit tillgodosedda och att de ofta känt sig missförstådda. Dessa parallella perspektiv belyser gemensamma utmaningar inom relationen, där både föräldrar och barn upplever en bristande förståelse och otillräcklig kontakt.

I denna del synliggörs dessa dubbla lager av föräldraskapet – både det allmängiltiga och det specifika, där adoptionens komplexitet är en ständig följeslagare.

16.3 Förberedelser inför adoptionen

Innan adoptionen genomförs har adoptivföräldrar ofta byggt upp en bild av hur deras framtida familjeliv ska se ut. Många har längtat efter barn i flera år, genomgått den obligatoriska föräldrautbildningen och medgivandeutredningen enligt lag, samt förberett sig på olika sätt för att bli föräldrar. De har deltagit i utbildningar, läst litteratur och fått höra att "kärlek och trygghet kommer att lösa det mesta". Samtidigt kan det hos vissa finnas en underliggande sorg över barnlöshet eller tidigare misslyckade IVF-behandlingar – en sorg som kanske inte är helt bearbetad men som ändå följer med in i föräldraskapet.

Det vi ser i samtalsstödet är att denna föreställning ibland krockar med verkligheten. När barnet kommer till familjen kan det visa starka reaktioner som inte stämmer överens med föräldrarnas förväntningar. Vissa barn kan verka tillbakadragna och avstängda, medan andra kan vara utåtagerande och ha svårt att lugna sig. Föräldrarna, som har sett fram emot att knyta an och få ge sitt barn trygghet, kan känna sig avvisade eller otillräckliga.

Adoptivföräldrar som vi har mött beskriver att de i början kan uppleva en stor inre stress över att de inte lyckas få kontakt med barnet på det sätt de hoppats. De kan börja ifrågasätta sig själva:

"Är jag verkligen rätt förälder för det här barnet?"

"Varför blir det inte som jag trodde?"

"Har vi gjort fel?"

Denna krock mellan förväntan och verklighet kan skapa en känsla av misslyckande, och ibland även en form av post-adoptionsdepression. Flera föräldrar brottas med en inre konflikt – de älskar barnet, men de känner sig samtidigt överväldigade av situationen. En del beskriver också en sorg över att adoptionen, som de kämpat så länge för, inte automatiskt ledde till den lycka de föreställt sig.

Det finns ett tydligt behov av att ge adoptivföräldrar rätt stöd redan från början – helst innan barnet anländer. För att skapa förutsättningar för en trygg anknytning behöver föräldrarna förstå att de tar emot ett barn som ofta bär på en djup, ibland ordlös, traumatisk sorg. Särskilt barn som adopterats och som vistats på institution före adoptionen kan ha erfarenheter av omsorgsbrist, otrygghet eller förlorade relationer som påverkar deras förmåga att ta emot närhet och tillit.

Barnets reaktioner – som distans, avvaktande beteende eller till synes bristande kontakt – ska inte tolkas som ett personligt avvisande, utan som en naturlig överlevnadsstrategi efter tidigare separationer och bristande kontinuitet. Föräldrarna behöver därför inte bara information, utan även emotionellt stöd för att kunna omtolka barnets signaler utifrån detta perspektiv.

Det är också avgörande att hjälpa föräldrarna att justera sina egna förväntningar. Man går in i föräldraskapet med föreställningar om hur det ska kännas och fungera – men att bli förälder till ett barn med ett sårbart anknytningssystem kräver tid, tålamod och inre flexibilitet. Det handlar inte om att "lyckas" från början, utan om att tillåta sig att växa in i relationen, steg för steg.

16.4 Adoptivföräldrarnas känslor av otillräcklighet och osäkerhet

En av de mest återkommande teman i samtalsstödet är adoptivföräldrars känslor av otillräcklighet och osäkerhet. Föräldrarna har genomgått en lång och krävande process för att kunna adoptera och har ofta lagt stor vikt vid att förbereda sig för föräldraskapet. Trots omfattande förberedelser, där de läst om anknytning, trauma och barns behov, möter flera föräldrar en verklighet som är mer komplex än de hade förväntat sig.

En vanlig upplevelse hos adoptivföräldrar är att de känner sig misslyckade när de inte omedelbart kan trösta eller knyta an till sitt barn på det sätt de hoppats. Barn som har upplevt separationer kan reagera med avståndstagande, ilska eller överdriven självständighet, och föräldrar tolkar ibland dessa beteenden som att de inte duger eller inte är tillräckligt bra för barnet.

Flera föräldrar beskriver en frustration över att de gör "allt rätt", men ändå inte får den respons de förväntat sig. De kan känna att de investerar all sin tid, energi och kärlek, men att barnet ändå förblir misstänksamt eller emotionellt avstängt. Denna upplevelse av att "ge utan att få tillbaka" kan skapa en djup känsla av osäkerhet och tvivel:

"Är det mig det är fel på?"

"Gör jag något som skrämmar bort mitt barn?"

"Kommer vi någonsin att känna oss som en riktig familj?"

Samhällets föreställningar om adoption kan också förstärka denna känsla av otillräcklighet. Adoptivföräldrar får ofta höra att de gjort en "god gärning" och att barnet borde vara "tacksamt" över att ha fått en ny familj. När barnets reaktioner i stället präglas av misstänksamhet eller ilska, kan föräldrar känna sig ensamma och missförstådda.

I samtalsstödet hjälper vi föräldrar att förstå att barnets beteenden inte är ett betyg på deras föräldraskap, utan ett resultat av barnets tidigare erfarenheter. Det handlar inte om att barnet "inte vill" knyta an, utan om att det inte vet hur. Vi ser att när föräldrar får stöd att tolka barnets reaktioner utifrån ett trauma- och anknytningsperspektiv, blir det lättare att hantera osäkerheten.

16.5 Extrema känslouttryck och relationernas svårigheter

Ett tema inom samtalsstödet för adoptivföräldrar är de utmaningar man möter när det gäller att hantera sina barns **intensiva känslouttryck och relationella svårigheter**. Flera adoptivföräldrar beskriver att de upplever att deras barn pendlar kraftigt mellan närhet och avståndstagande, vilket kan leda till påfrestande och komplexa relationer i familjen.

Hos yngre barn, i åldern 7 – 9 år, manifesterar sig detta ofta som en växlande föräldrafavorisering. Barnet kan till exempel insistera på att endast en förälder får utföra vissa vardagssysslor, som att borsta tänderna, eller vägra att äta om det är den andra föräldern som lagat maten. Det kan även innebära att barnet blir mycket kärleksfullt och klängigt mot den ena föräldern, medan det samtidigt är avvisande eller aggressivt mot den andra. Denna växlande dynamik är ofta förankrad i barnets osäkerhet och inre konflikt, som kan ha sin grund i tidigare trauman eller en osäker anknytning. Föräldrarna upplever stor psykisk påfrestring av dessa relationella pendlingar och känslomässiga omkastningar.

Bland tonåringar kan dessa känslouttryck bli än mer extrema och i vissa fall fientliga. Exempelvis har vi sett ungdomar som använder kränkande och sårande språk gentemot sina adoptivföräldrar, till den grad att föräldrarna bryter ihop och gråter. I dessa situationer kan tonåringen reagera med att hånfullt kommentera eller på annat sätt visa dominans över föräldrarnas känslor, vilket förstärker föräldrarnas känsla av maktlöshet. Föräldrarna uttrycker ofta en djup frustration och oro över sin förmåga att skapa trygghet i hemmet och upprätthålla en stabil relation med sitt barn.

Ett annat exempel på dessa utmaningar är adoptivföräldrar som uttryckt rädsla för sitt våldsamma barn. Barnet visar ett hotfullt och ibland fysiskt aggressivt beteende, vilket skapar en situation där föräldrarna känner sig oförmögna att skydda sig själva och sitt hem. Rädslan för konfrontation kan leda till att föräldrar börjar undvika konflikter, vilket ibland förstärker barnets utagerande beteende. Dessa extrema beteenden speglar ofta ett djupt rotat emotionellt lidande och en komplex anknytningsproblematik hos barnet. Eftersom adopterade barn kan bära på känslomässiga sår från tidiga separationer, trauman eller brister i tidig omsorg, och dessa känslor tar sig då uttryck genom intensiva ilskebrott och avvisande attityder mot adoptivföräldrarna.

16.6 Identitetskris och existentiella frågor för föräldrar

Föräldrar behöver också stöd i att hantera sina egna känslor av maktlöshet och frustration. Vissa bär på en outtalad rädsla för att "förlora" sitt barn, antingen känslomässigt eller i framtiden genom att relationen aldrig blir så nära som de hoppats. I samtalen arbetar vi med att normalisera dessa känslor och hjälpa föräldrar att hitta strategier för att hantera sin osäkerhet utan att bli avståndstagande eller självkritiska.

Några viktiga insikter som vi ser hjälper adoptivföräldrar att hantera sin känsla av otillräcklighet är:

- Att förstå att anknytning tar tid – barnet behöver få uppleva att föräldern finns kvar även i svåra situationer, och att trygghet byggs genom kontinuitet snarare än snabba resultat.
- Att ta hand om sig själv och sina egna känslor – en stabil och trygg förälder har större möjlighet att vara tålmodig och lyhörd inför barnets reaktioner.
- Att våga söka stöd – att prata med andra adoptivföräldrar eller professionella kan ge både bekräftelse och nya perspektiv som minskar känslan av ensamhet.

En vanlig fråga bland föräldrar är hur man ska förhålla sig till krav och gränssättning när barnet är traumatiserat eller känslomässigt sårbart. När relationen upplevs som skör kan det vara svårt att veta hur mycket man kan begära. Vissa föräldrar är oroliga för att skämma bort barnet, medan andra tvekar att ställa krav överhuvudtaget – av rädsla för att skada relationen ytterligare eller för att barnet reagerar starkt på motstånd.

Det vi ser i samtalsstödet är att flertalet föräldrar, trots sin initiala osäkerhet, successivt utvecklar en djup och trygg relation med sitt barn. Men för att det ska ske behöver de först få hjälp att förstå och hantera sina egna känslor av otillräcklighet – och samtidigt rustas med verktyg för att sätta kärleksfulla gränser som både skyddar och stärker relationen.

17. Post-adoptionsdepression

En förbisedd utmaning hos adoptivföräldrar

Postadoptionsdepression är en form av psykisk ohälsa som kan drabba både adoptivmödrar och adoptivfäder efter att de fått sitt barn. Den har likheter med postpartumdepression men är samtidigt unik, eftersom den påverkas av de särskilda förutsättningar som adoption innebär. Adoptivföräldrar har ofta genomgått en lång och krävande process för att bli godkända som föräldrar, och många har investerat stora känslomässiga resurser i förberedelserna.

Förväntningarna på föräldraskapet kan vara höga, både hos dem själva och från omgivningen. När verkligheten inte motsvarar dessa förväntningar – till exempel om barnet har svårigheter med anknytning, starka känsloutbrott eller traumasymtom – kan det skapa en djup känsla av otillräcklighet och hopplöshet.

Både mödrar och fäder kan uppleva en intensiv emotionell stress i den första tiden efter adoptionen. Adoptivmödrar förväntas ofta känna en omedelbar och naturlig närhet till barnet, medan adoptivfäder möter en annan typ av press – att vara den stabila och lösningsorienterade föräldern, även när de själva känner sig överväldigade. Fäder kan uppleva en inre konflikt mellan att vilja vara ett starkt stöd för sin partner och samtidigt hantera sina egna känslor av maktlöshet eller osäkerhet kring föräldraskapet.

Trots att postadoptionsdepression drabbar båda könen, är det vanligt att fäder söker hjälp i mindre utsträckning, vilket kan leda till att deras psykiska ohälsa förblir oupptäckt och obehandlad.

17.1 Svårigheter att ta emot hjälp

En av de största utmaningarna för adoptivföräldrar med postadoptionsdepression är att de sällan känner att det finns utrymme att tala om sina svårigheter. Adoption ses ofta av omgivningen som något enbart positivt – en möjlighet att ge ett barn ett bättre liv och samtidigt uppfylla en efterlängtat föräldralängtan. Denna bild kan göra det svårt att erkänna att föräldraskapet inte känns så naturligt eller självklart som de förväntat sig.

Kommentarer som "Men du har ju fått det du ville, varför är du inte lycklig?" eller "Det är bara en omställning, det blir bättre med tiden" kan förstärka känslor av skuld och skam. Föräldrar fruktar att bli dömda,

att andra ska ifrågasätta deras lämplighet som adoptivföräldrar eller att de själva ska uppfattas som otacksamma och svaga.

Denna tystnad skapar en ond cirkel där föräldrar isolerar sig istället för att söka stöd. Eftersom de drar sig för att prata öppet om sina känslor, blir det svårt för omgivningen att förstå deras behov och erbjuda rätt hjälp. När de inte får möjlighet att bearbeta sina känslor riskerar depressionen att fördjupas och påverka hela familjen. För barnet kan detta innebära att det känner av föräldrarnas inre stress och upplever relationen som osäker eller distanserad. Barn som redan har en otrygg anknytning kan reagera genom att bli ännu mer utåtagerande eller känslomässigt avstängda, vilket i sin tur förstärker föräldrarnas känsla av otillräcklighet.

Postadoptionsdepression kan ta sig andra uttryck hos adoptivpappor än hos mödrar. Män kan vara mindre benägna att söka hjälp för känslomässiga svårigheter, vilket kan resultera i att deras depression tar sig uttryck i form av ökad irritabilitet, tillbakadragande från familjelivet eller överfokusering på arbete som ett sätt att undvika de emotionella utmaningarna.

I arbetet med att skapa en trygg anknytning för adopterade barn ser vi att vissa föräldrar möter utmaningar med barn som visar ett utåtriktat, ofta påträngande socialt beteende gentemot andra vuxna. Detta beteende kan vara ett tecken på en osäker och otrygg anknytning, där barnet, på grund av tidigare erfarenheter av instabil omsorg, söker bekräftelse och närhet från andra vuxna utan tydlig urskiljning. Det kan vara ett sätt för barnet att fylla sitt behov av trygghet, då de ännu inte utvecklat en stabil relation till en primär anknytningsperson.

För att motverka detta och hjälpa barnet att bygga en sund anknytning arbetar ofta adoptivföräldrar intensivt för att skapa en tydlig och stabil relation mellan barnet och en primär anknytningsperson. Genom att barnet först knyter an till en förälder skapas en trygg bas, vilket i sin tur kan minska barnets behov av att söka uppmärksamhet och bekräftelse hos andra vuxna. Detta är en viktig del av att skapa en trygg anknytning, där barnet gradvis kan känna sig tryggare och lära sig att lita på sina föräldrar som främsta källan till trygghet och omvårdnad.

I denna process kan dock pappan ibland hamna i en känsla av utanförskap, då huvudansvaret för barnets anknytning ofta faller på den förälder som barnet är mest fäst vid, vilket ofta är mamman. Pappan kan uppleva en sekundär roll och känna sig mindre behövd, vilket kan leda till en känsla av att vara osynlig

eller mindre betydelsefull i barnets trygghetsbyggnade. För vissa pappor innebär detta en osäkerhet kring hur de bäst kan bidra till barnets välmående utan att störa anknytningsprocessen, vilket ibland leder till att de drar sig tillbaka.

17.2 Bryta tystnaden och skapa stöd

Att bryta detta mönster kräver både förståelse och konkret stöd. Adoptivföräldrar behöver utrymme att tala om sina känslor utan rädsla för att bli ifrågasatta. Samtalsstöd där både mammor och pappor får dela sina erfarenheter kan vara avgörande för att minska känslan av ensamhet och normalisera deras upplevelser. Utbildning om anknytning och trauma kan hjälpa föräldrar att förstå barnets beteenden ur ett större perspektiv, vilket minskar känslan av personlig skuld. Praktiska verktyg för att hantera stress, stärka föräldraskapet och skapa en trygg anknytning kan också vara en viktig del av stödet.

Genom att erkänna att postadoptionsdepression är en verklig och betydande utmaning för både mödrar och fäder, kan vi bidra till att bryta tystnaden och minska stigma. Att prata om den psykiska ohälsan hos adoptivföräldrar och skapa riktade stödinsatser kan göra stor skillnad – både för föräldrarnas egen hälsa och för deras förmåga att bygga en trygg och stabil relation till sitt barn.

Det vore en god idé om barnavårdscentralen (BVC) inkluderade screening för postadoptionsdepression på samma sätt som man redan gör för postpartum-depression. Forskning visar att adoptivföräldrar kan drabbas av nedstämdhet, ångest och känslor av otillräcklighet i samband med anknytningsprocessen – särskilt när den inte blir så naturlig eller omedelbar som man hoppats.

Denna typ av depression riskerar att förbli oupptäckt eftersom den inte alltid passar in i vårdens vanliga rutiner eller förväntningar. En enkel screening på BVC skulle kunna ge adoptivföräldrar det stöd de behöver i tid, och samtidigt bidra till en tryggare start för barnet.

18. Relationella svårigheter utifrån ett utmanande föräldraskap

Ett framträdande tema inom samtalsstödet för adoptivföräldrar är de relationella och äktenskapliga svårigheter som kan uppstå till följd av de utmaningar det specifika föräldraskapet till ett adopterat barn innebär. Flera adoptivföräldrar upplever att deras relation påverkas negativt när de möter oenighet kring hur barnet bäst ska bemötas eller när de har skilda åsikter om hur olika situationer bör hanteras. Detta kan leda till återkommande konflikter och en påtaglig känsla av missförstånd mellan föräldrarna, där varje förälder känner att deras synsätt är det mest lämpliga för barnets behov.

Ofta har en förälder en mer strukturerad och gräns-sättande approach, medan den andra visar större flexibilitet och anpassning för att undvika att belasta barnet ytterligare, särskilt om barnet bär på tidigare

trauman eller har en osäker anknytning. Dessa olika strategier kan skapa en återkommande spänning, där båda föräldrarna vill göra det bästa för barnet men känner att deras tillvägagångssätt ifrågasätts. När dessa konflikter fördjupas, upplever föräldrarna ofta att kommunikationen och samarbetet i relationen försämras, vilket i sin tur kan skapa känslor av ensamhet, frustration och emotionell distans.

För vissa föräldrar kan dessa påfrestningar bli så omfattande att äktenskapet inte klarar av att hantera dem. Att ständigt möta utmaningar utan att känna sig stöttad av sin partner kan leda till en upplevelse av uppgivenhet och emotionell utmattning. I dessa fall väljer en del par till slut att gå skilda vägar, då de inser att deras olika synsätt på föräldraskapet gör det svårt att fortsätta som ett enat team.

19. Föräldrarnas känslor av ensamhet och brist på förståelse från omgivningen

Adoptivföräldrar beskriver att när de delar sina erfarenheter med omgivningen, möts de ofta av välmenande men förenklade råd som inte tar hänsyn till adoptionens särskilda utmaningar. Kommentarer som "Alla barn har sina perioder" eller "Det är bara en fas, det går över" kan upplevas som avfärdande och göra det svårt att få gehör för de svårigheter som både barnet och familjen hanterar. För den som saknar kunskap om adoption kan barns reaktioner verka vanliga, medan de för adoptivföräldrar är en del av ett större mönster kopplat till tidiga erfarenheter av separation, trauma eller känslomässig otrygghet.

Att tala öppet om utmaningarna i föräldraskapet kan också vara svårt eftersom adoption historiskt ofta förknippats med något enbart positivt. Föräldrar beskriver en inre konflikt mellan tacksamheten över att ha blivit förälder och känslan av frustration eller maktlöshet när relationen med barnet inte utvecklas som förväntat. Rädslan för att bli missförstådd eller ifrågasatt kan leda till att man undviker att prata om svårigheterna, vilket i sin tur kan förstärka känslan av ensamhet. Att hålla tillbaka sina upplevelser blir ett sätt att undvika att mötas av kommentarer som reducerar adoptionens komplexitet till något som likställs med generella utmaningar i föräldraskapet.

Brist på naturligt stöd

Utöver svårigheten att bli förstådd av omgivningen finns ofta en avsaknad av naturliga stödsystem i sociala kretsar. Föräldrar till biologiska barn kan hitta igenkänning i samtal med andra föräldrar, i organiserade föräldragrupper eller genom spontana utbyten i vardagen. Adoptivföräldrar har inte alltid samma möjlighet att spegla sig i andras erfarenheter, vilket kan skapa en känsla av att stå utanför de forum där föräldraskap diskuteras.

Behovet av att få dela tankar och känslor med andra i samma situation är stort, men det finns samtidigt en osäkerhet kring hur ens upplevelser kommer att tas emot. Vissa oroar sig för att deras utmaningar inte är "tillräckligt stora" för att berättigas i adoptions-specifika sammanhang, medan andra känner att deras erfarenheter kan vara för svåra att dela. Att hitta en balans mellan att vilja prata öppet och att samtidigt skydda sig själv från missförstånd eller dömande kan vara en utmaning. Bristen på självklara samtalspartner gör att vissa känner sig ensamma i sin föräldraroll och får svårare att hitta det stöd de faktiskt behöver.

19.1 Varför hör hen aldrig av sig?

För adoptivföräldrar kan det bli en ny och smärtsam erfarenhet när deras barn flyttar hemifrån och sedan sällan hör av sig. Men för den adopterade kan det tvärtom kännas välbekant. Separationer har ofta präglat livet redan från tidig ålder – kanske har man behövt lämna flera olika personer och sammanhang bakom sig: den biologiska familjen, en fosterfamilj eller personal på ett barnhem.

När separation upprepade gånger har inneburit ett definitivt avslut, snarare än en övergång, kan det bli en inlärd modell: att skiljas åt innebär att man inte längre hörs eller ses. Det blir en skyddsstrategi – att stänga ner, dra sig undan, inte för att relationen saknar betydelse, utan för att man har lärt sig att detta är det naturliga slutet.

Förälderns upplevelse av distans kan därför böttna i just detta mönster – inte i bristande kärlek, utan i en djupt rotad överlevnadsstrategi där det känns tryggare att avsluta än att försöka hantera det smärtsamma mellanläget av både närhet och avstånd.

20. Hur teman överlappar och påverkar varandra genom livets gång

Genom hela denna text har vi belyst hur adopterades och adoptivföräldrars liv präglas av en rad återkommande teman. Dessa teman är inte isolerade till en specifik tidpunkt i livet, utan följer och påverkar individen genom olika livsskeden. Det handlar om anknytning och trauma, identitet och tillhörighet, känslan av utanförskap och rädslan för avvisande – teman som kan uttrycka sig på olika sätt beroende på var i livet man befinner sig.

För ett adopterat barn kan en separation och en otrygg anknytning till vuxenvärlden skapa en grundläggande osäkerhet som påverkar deras relationer långt in i vuxenlivet. I barndomen kan det ta sig uttryck i svårigheter att reglera känslor eller i ett överdrivet behov av att vara "duktig" för att förtjäna kärlek. I tonåren kan det leda till identitetskriser och en ambivalens kring sökandet efter biologiska rötter. I vuxenlivet kan det påverka förmågan att lita på en partner eller våga vara sårbar i nära relationer. När personen sedan blir äldre kan de gamla frågorna om tillhörighet återaktualiseras – vad händer om ens adoptivföräldrar går bort? Vilka band finns kvar? Hur ska man definiera sig själv när livets yttre strukturer förändras?

På samma sätt genomgår adoptivföräldrar en resa där deras känslor och upplevelser förändras, men där grundläggande teman består. I den första tiden som föräldrar handlar det om att förstå barnets signaler och möta dem med trygghet, även när anknytningen är komplicerad. Under uppväxtåren brottas de med känslan av otillräcklighet när barnet kämpar med sin

21. Att stödja barnet genom sina utmaningar

21.1 Att förstå sitt barn

Att verkligen förstå på ett känslomässigt plan hur adoptivbarns utveckling formas av deras tidiga erfarenheter är en grundläggande förutsättning för att kunna möta dem på rätt sätt. Barn som har genomgått separation och kanske en institutionsvistelse har ofta behövt utveckla överlevnadsstrategier för att hantera känslor av osäkerhet och förlust. Dessa strategier kan innebära att barnet närmar sig relationer på ett annat sätt än föräldrarna förväntat sig – ibland genom att hålla distans, ibland genom att klamra sig fast, men sällan genom en självklar tillit. Anknytningen kan därför präglas av otrygghet eller desorganiserade mönster, där barnet pendlar mellan närhet och avståndstagande, mellan behovet av omsorg och rädslan för att bli övergivet igen.

När en adoptivfamilj formas möts två livserfarenheter som på olika sätt har präglats av längtan, osäkerhet och sårbarhet. Barnet bär med sig de relationella spår som tidigare separationer har lämnat, medan adoptivföräldrarna ofta har genomgått en lång och krävande process för att få bli föräldrar. Flertalet har en trygg anknytning i grunden, men vägen till föräldraskapet har ofta kantats av sorg, ifrågasättanden och en känslomässig ovisshet som kan ha satt sina spår. När barnet visar känslomässiga reaktioner som kan vara svåra att förstå – ilska, distans, svårigheter att ta emot tröst – kan det väcka osäkerhet även hos föräldrarna. Att vilja ge trygghet men känna sig avvisad, att vilja förstå men istället känna sig otillräcklig, skapar en inre konflikt som kan vara svår att hantera utan rätt stöd.

Det finns också en spegling mellan adoptivbarnets och adoptivföräldrarnas erfarenheter. På olika sätt har båda behövt anpassa sig till omständigheter de själva inte valt. Barnet har förlorat sina första anknytningspersoner och tvingats skapa nya, medan föräldrarna har behövt omdefiniera sin väg till föräldraskapet. Denna gemensamma anpassning kan göra att svåra känslor möts och förstärks – ett barns sorg kan trigga föräldrarnas egen sårbarhet, och ett barns ilska kan påminna föräldrarna om deras egen maktlöshet inför livets oförutsägbarhet. För att skapa en stabil och trygg relation är det därför avgörande att föräldrar får stöd i att förstå både barnets och sina egna känslomässiga reaktioner. Att kunna möta sitt barn med insikt, tålmod och en förståelse för

de osynliga sår som finns hos båda parter lägger grunden för en anknytning som, även om den inte alltid är enkel, kan bli genuin och hållbar.

21.2 Barnets reaktioner kan variera beroende på dess tidigare erfarenheter

Som vi beskrivit tidigare utvecklar vissa barn en stark rädsla för att bli övergivna igen och blir därför extremt klängiga eller har svårt att låta föräldern vara utom synhåll.

Andra kan vara avstängda och avvisande, eftersom de har lärt sig att vuxna inte alltid är pålitliga. De kan undvika ögonkontakt, inte vilja bli tröstade eller verka ointresserade av att bygga en relation.

En tredje grupp pendlar mellan närhet och avstånd – de söker kontakt, men kan i nästa stund slå ifrån sig eller bli arga.

I samtalsstödet beskriver adoptivföräldrar ibland en förvirring och frustration över att barnet inte verkar reagera som de förväntat sig. De känner att de gör allt de kan för att ge kärlek och trygghet, men får inte den respons de hoppats på.

I samtalsstödet ser vi att det är avgörande att hjälpa föräldrarna att förstå traumats påverkan på barnets anknytning. Ett barn som har upplevt separationer och otrygga relationer bygger ofta upp skyddsmekanismer för att hantera osäkerheten. Dessa mekanismer kan se ut som avståndstagande, ilska eller extrem självständighet, men i grunden handlar det om en djup rädsla för att bli övergiven igen.

21.3 Överdriven anpassning – den tysta stressresponsen

Vissa adopterade barn visar en överdriven anpassningsförmåga redan i tidig ålder. De framstår som glada, hjälpsamma och tillmötesgående, gör sitt yttersta för att inte vara till besvär och anpassar sig till vuxnas förväntningar. De beskrivs ofta som "snälla", "lätta" och "väluppfostrade" – men bakom detta beteende kan dölja sig en form av stressrespons som kallas fawn, eller ibland happy smile.

Det handlar om ett överlevnadsmönster där barnet försöker säkra sin plats genom att vara omtyckt och ofarlig. Genom att vara ständigt tillgänglig, leende och presterande, undviker barnet att uttrycka känslor som oro, ilska, sorg eller trots – känslor som barnet undermedvetet uppfattar som riskfyllda att visa. Detta är inte manipulation, utan ett djupt inlärt mönster: så länge jag är snäll och duktig, blir jag inte lämnad.

Problemet är att barnet i denna roll inte får möjlighet att vara autentiskt. Det undanhåller viktiga delar av sig själv, vilket försvårar den känslomässiga kontakten med föräldrarna. Föräldrarna kan uppleva att barnet är svårnått, samtidigt som de själva inte får chans att visa att de kan älska och acceptera hela barnet – även dess frustration, oro eller motstånd.

Denna överanpassning kan på sikt leda till ökad stressnivå, känslomässig utmattning och inre konflikt. När barnet inte längre orkar leva upp till alla föreställda krav, kan symptom som ångest eller depression börja ta plats – ofta i samband med tonårstidens ökade självreflektion och komplexitet.

Att som förälder förstå detta mönster är avgörande. Det handlar inte om att barnet luras, utan om att det skyddar sig – och behöver hjälp att våga visa mer av sitt inre utan rädsla för att bli avvisat.

Föräldrar blir hjälpta av att:

- Lära sig tolka barnets signaler rätt – ett avstängt barn är inte "känslokallt", utan har lärt sig att dölja sina känslor.
- Ha tålamod och finnas där konsekvent – även när barnet testar relationen genom att dra sig undan eller skapa konflikter.
- Reglera barnets känslor genom sitt eget lugn – ett barn med otrygg anknytning behöver föräldrar som är stabila, lugna och trygga, även när barnet själv är i kaos.
- Bygga tillit genom små men viktiga handlingar – exempelvis genom att följa barnets signaler, spegla dess känslor och visa att de finns där oavsett vad som händer.

Ett av de vanligaste misstagen vi ser är att adoptiv-föräldrar tolkar barnets reaktioner som ett avvisande och därför blir osäkra i sin roll. Ibland kan det leda till att föräldrarna omedvetet tar avstånd, vilket förstärker barnets känsla av otrygghet. Här behöver vi hjälpa föräldrarna att förstå att anknytning är en process som tar tid – det handlar inte om att barnet omedelbart ska visa kärlek tillbaka, utan om att skapa en trygg relation över tid.

Vad som egentligen sker är att barnet uttrycker sorg och rädsla för att vara övergivet igen.

Föräldrar behöver förstå att dessa reaktioner inte handlar om deras förmåga som föräldrar, utan om barnets djupt rotade behov av att känna sig trygg.

Att hantera dessa känslor innebär en långsam och varsam process där föräldrarna måste vara beredda på att ge barnet tid och utrymme. Det handlar inte om att barnet omedelbart ska släppa sitt försvar och visa kärlek utan om att bygga en relation som långsamt får barnet att känna sig trygg i sina nya förhållanden. Denna typ av sorg och anknytningsbrott kan pågå under lång tid, ibland långt in i vuxenlivet, då tidigare erfarenheter av separation och trauma kan fortsätta att påverka barnets relationer och känslomässiga välbefinnande.

22. Kultur och identitet: Hur föräldrar kan introducera barnets ursprung

Adoption medför inte bara en förändring av familjestrukturen, utan även av kultur, språk och identitet. För barn som adopteras internationellt innebär detta att de lämnar sin biologiska och kulturella bakgrund för att växa upp i ett nytt samhälle, där de kan vara de enda som har deras specifika utseende och historia. Hur adoptivföräldrar hanterar dessa frågor kan spela en avgörande roll i barnets identitetsutveckling.

I samtalsstödet möter vi adoptivföräldrar som känner osäkerhet kring hur mycket de ska introducera barnets kulturella ursprung och på vilket sätt det ska göras. Vanliga oro handlar om att föräldrar kan komma att "överdriva" och påtvinga barnet en identitet som det inte har valt, eller "underdriva" och riskera att barnet känner sig rotlöst.

Vanliga frågor som föräldrar ställer är:

"Ska vi lära vårt barn språket från födelselandet, även om vi själva inte kan det?"

"Hur pratar vi om barnets bakgrund utan att göra det till något exotiskt?"

"Hur gör vi om barnet inte verkar intresserat av sin bakgrund?"

Det finns inget universellt svar på dessa frågor, men i samtalsstödet ser vi att det är viktigt att barnet får möjlighet att utforska sin bakgrund på sina egna villkor. För barnet innebär det att behöva hantera både den svenska identiteten och sin biologiska bakgrund, vilket kan vara en livslång process med varierande intresse för ursprunget under olika livsfaser.

Kulturell identitet är en dynamisk process som förändras över tid. Föräldrar behöver inte ha alla svar, men genom att vara öppna, lyhörda och ge barnet frihet att utforska sin bakgrund i sin egen takt, kan de skapa en trygg grund för barnets identitetsutveckling. Föräldrar som aktivt och avslappnat hanterar dessa frågor hjälper sina barn att hitta sin plats mellan sina två världar.

När barnet växer och möter fler sammanhang utanför familjen, som skolgång och vänskapsrelationer, blir identitet och tillhörighet ännu viktigare. Under denna period blir även barnets tidigare erfarenheter av trauma och separation mer synliga. För adoptivföräldrar innebär denna utveckling en balansgång mellan att ge barnet utrymme att utforska sin identitet och att erbjuda trygghet och vägledning.

Föräldrar kan behöva extra stöd för att hantera de känslomässiga och praktiska utmaningarna som uppstår, särskilt om barnet har en bakgrund präglad av osäkerhet eller stress. Genom att vara lyhörda för barnets behov och öppna för deras upplevelser kan de skapa en trygg miljö för barnets utveckling.

22.1 Hur adoptivföräldrar kan hjälpa barnet att förstå sin bakgrund

Under uppväxtåren börjar många adopterade barn reflektera mer över sin bakgrund och sin plats i världen. Identitet och tillhörighet blir centrala frågor, särskilt när barnet märker skillnader mellan sig själv och sin adoptivfamilj eller omgivningen.

Vanliga frågor från barn i denna ålder kan vara:

"Varför blev jag adopterad?"

"Hur skulle mitt liv sett ut om jag inte blivit adopterad?"

"Varför ser jag inte ut som min familj?"

Dessa frågor kan väcka både nyfikenhet och oro. Föräldrar kan känna osäkerhet om hur de ska svara – om de ska vara helt öppna eller om de bör skydda barnet från smärtsamma delar av dess historia. I samtalen ser vi att barn behöver ärliga, men åldersanpassade svar där föräldrar visar att det är okej att prata om dessa frågor.

22.2 Hur föräldrar kan stötta barnets kulturella identitet

Normalisera samtalet om ursprung

Barnet ska känna att det är välkommet att prata om sin bakgrund när det vill. Föräldrar kan hjälpa genom att integrera samtal om ursprung i vardagen utan att det blir en "speciell händelse". Exempel på detta kan vara att ha bilder från födelselandet hemma, läsa böcker om adoption eller prata om kultur på ett naturligt sätt.

Vara lyhörda för barnets reaktioner

Barnet visar olika intresse för sin bakgrund vid olika åldrar. Föräldrar bör vara uppmärksamma på barnets signaler och inte pressa fram ett intresse, men samtidigt vara öppna för att stötta barnet i sitt utforskande.

Hitta naturliga sätt att introducera kultur

För vissa familjer blir födelselandets högtider, språk eller matlagning en självklar del av vardagen. Det kan handla om att laga traditionella rätter tillsammans, uppmärksamma kulturella högtider eller skapa små ritualer som knyter an till barnets ursprung. Andra väljer att låta barnet träffa jämnåriga med liknande bakgrund genom föreningar, kulturaktiviteter eller adoptionsgrupper för att stärka känslan av samhörighet.

Vissa familjer väljer att inte fokusera på barnets ursprung eller kulturella bakgrund, utan behandlar barnet som vilket barn som helst. För en del barn kan detta upplevas som tryggt och odramatiskt, medan andra i efterhand kan känna att något viktigt saknas – en förankring i sitt ursprung. Hur kulturen integreras bör därför alltid utgå från barnets behov och vilja.

Hur kulturen integreras bör därför alltid utgå från barnets behov och vilja. När barnet ställer frågor om sitt ursprung eller sin bakgrund är det viktigt att ge ärliga och konkreta svar – utan att linda in informationen i känslomässiga uttryck som suckar, tillgjorda tonfall eller nostalgiska formuleringar som "du var så gullig" eller "du var så liten och ledsen". Den typen av svar kan skapa förvirring eller lägga ett känslomässigt filter över barnets försök att förstå sin historia.

Barn behöver fakta snarare än känslor när de söker svar på sina frågor. Korta, raka och tydliga svar – anpassade till barnets ålder och mognad – hjälper barnet att bygga en begriplig inre berättelse och skapar trygghet i samtalet. Det handlar inte om att vara kall eller känslolös, utan om att visa respekt för barnets behov av klarhet och egen bearbetning.

22.3 Hur föräldrar kan stötta barnets identitetsskapande

Bekräfta barnets känslor

Oavsett om barnet uttrycker nyfikenhet, sorg, ilska eller förvirring kring sin bakgrund, är det viktigt att föräldrar inte förminskar dessa känslor. Ett barn som får höra "Men du har ju en familj här!" kan känna att dess frågor är fel eller att det inte borde fundera på sitt ursprung.

Gör bakgrunden till en naturlig del av samtalen

Regelbundna samtal om adoption och bakgrund gör det till en naturlig del av barnets liv, snarare än något som endast tas upp vid särskilda tillfällen.

Uppmuntra barnet att utforska sin bakgrund i sin egen takt

Vissa barn vill lära sig mer om sin födelsekultur, medan andra vill undvika ämnet. Föräldrar bör vara öppna för att stötta barnet oavsett vilket förhållnings-sätt barnet har.

Hitta positiva förebilder och gemenskaper

Att träffa andra adopterade eller personer från barnets födelseland kan vara viktiga sätt att stärka barnets självkänsla och identitet. Det kan ge en känsla av samhörighet och bidra till att barnet känner sig mindre ensam i sina erfarenheter.

Förbered barnet på frågor från omgivningen

Adopterade barn möter ofta nyfikna frågor från andra om sin bakgrund, såsom "Var kommer du ifrån?" eller "Kan du prata ditt modersmål?". Föräldrar kan hjälpa barnet genom att ge det verktyg att hantera dessa frågor, till exempel genom att öva på svar och ge barnet verktyg för att hantera dessa situationer på ett sätt som känns tryggt. Här är det viktigt att man är lyhörd för vad barnet vill. Föräldrar kan hjälpa barnet exempelvis genom att ställa frågan har någon sagt så här till dig? Om barnet svarar "ja" kan man öva på hur man kan svara utan att känna sig obekvämt. Om barnet svarar nej, ska man inte insistera.

Föräldrar har också en viktig roll i att ge barnet en tydlig och ärlig berättelse om sitt ursprung. Det innebär att inte bara berätta om livet efter adoptionen, utan – så långt det är möjligt – dela med sig av hela tidslinjen, från födsel till idag. Att ge raka och konkreta svar, även om vissa delar är svåra eller sorgliga, hjälper barnet att skapa en begriplig inre berättelse. Fakta – så långt man känner till dem – är ofta lättare för barnet att förhålla sig till än oklara antydningar eller undvikanden. När barnet får tillgång till sin

historia, i lagom doser och i takt med sin mognad, ökar också chansen att det känner sig förankrat i både sin bakgrund och sin nuvarande familj.

Identitetsutveckling är en pågående process, och adoptivföräldrar har en central roll som stöd och vägledare. Barn som får möjlighet att prata öppet om sin bakgrund och känner sig trygga i både sin adoptivfamilj och sin historia, har bättre förutsättningar att utveckla en stark och stabil självbild.

23. Adoptivföräldrarnas roll vid rasism, exotifiering

Föräldrar kan ha svårt att förstå eller relatera till de upplevelser deras barn går igenom, särskilt om de själva inte har erfarenhet av att vara en minoritet i samhället. Det är vanligt att föräldrar vill skydda sitt barn genom att minimera eller bortförklara rasism och exotifiering. De kan säga saker som "De menade nog inget illa" eller "Bry dig inte om det", vilket kan få barnet att känna sig osynliggjort i sina upplevelser.

Ett bättre förhållningssätt är att lyssna, bekräfta och hjälpa barnet att sätta ord på sina upplevelser. Genom att stötta barnet i att sätta gränser och att utveckla en positiv självbild, oavsett hur omgivningen reagerar, kan föräldrar bidra till att stärka deras självkänsla. Att

prata öppet om exotifiering, rasism och identitets-sökande på ett nyanserat sätt gör att barnet kan känna sig tryggare i sina egna upplevelser.

Att även uppmuntra barnet att reflektera över sina egna känslor av skam eller internaliserad exotifiering, och att hjälpa dem att hitta positiva förebilder, kan göra en stor skillnad. Föräldrar kan också aktivt stötta sitt barns utforskande av sitt ursprung genom att skapa kontakt med kulturella gemenskaper, eventuellt resa till födelselandet (om barnet själv vill) eller genom att ta del av kultur, historia och språk kopplat till barnets bakgrund.

24. Skolrelaterade utmaningar

För flera adoptivbarn blir skolan en viktig men ibland utmanande miljö. I samtalsstödet möter vi adoptivföräldrar som uttrycker oro över barnets skolgång och upplevelser i klassrummet. En del barn har svårigheter med koncentration, inlärning och impulskontroll, medan andra kämpar med social interaktion och gruppdynamik.

Forskning visar att adopterade barn i högre grad än genomsnittet har svårigheter i skolan, något som kan kopplas till tidiga erfarenheter av stress, institutionsvistelse eller bristande anknytning. När hjärnan under barnets första levnadsår varit upptagen med att hantera överlevnad och otrygghet, kan det påverka utvecklingen av exekutiva funktioner som arbetsminne, impulskontroll och planeringsförmåga.

Adoptivföräldrar beskriver att deras barn har svårt att:

- Behålla fokus och koncentration under längre tid.
- Reglera känslor, vilket kan resultera i plötsliga frustrationer eller uppgivenhet.
- Knyta an till lärare och klasskamrater, särskilt om de bär på en grundläggande misstro mot vuxna eller svårigheter att tolka sociala signaler.

Utöver detta lyfts även mönster som ofta är mindre synliga i skolmiljön, särskilt hos flickor. Vissa tjejer utvecklar tidigt ett starkt behov av att vara duktiga, tillmötesgående och perfekta – ett mönster som kan dölja en inre oro, låg självkänsla eller rädsla för att inte duga. Den så kallade "duktiga flickan"-strategin kan till en början uppfattas som framgångsrik, men

innebär ofta en hög inre press. Flera föräldrar och skolpersonal har vittnat om hur dessa flickor går in i väggen redan i högstadiet eller gymnasiet, då deras behov av återhämtning, bekräftelse och känslomässigt stöd inte har fångats upp i tid.

En utmaning för adoptivföräldrar är att skolans personal ofta saknar kunskap om hur adoption kan påverka lärande och beteende. Föräldrar berättar att de behöver vara sina barns främsta förespråkare för att få rätt stöd och anpassningar i skolan.

24.1 Hur kan föräldrar stötta barnets skolgång?

Samverka med skolan

Föräldrar kan informera lärare och skolpersonal om barnets bakgrund och behov, utan att lämna ut privata detaljer. Många barn gynnas av extra struktur, tydliga rutiner och en förståelse för att stress och osäkerhet kan påverka inläringen.

Arbeta med känsloreglering hemma

En del adopterade barn upplever skoldagen som krävande och behöver strategier för att hantera stress. Föräldrar kan hjälpa genom att skapa en lugn och trygg hemmiljö där barnet får möjlighet att återhämta sig.

Undvika att enbart fokusera på prestation

Barn som kämpar i skolan kan känna sig misslyckade, särskilt om de jämför sig med klasskamrater. Adoptivföräldrar kan stötta genom att uppmuntra barnets ansträngningar snarare än att enbart fokusera på resultat.

Vara uppmärksam på sociala utmaningar

För vissa adopterade barn kan vänskapsrelationer vara svåra att hantera. Föräldrar kan stötta genom att hjälpa barnet att tolka sociala situationer, öva på konflikthantering och uppmuntra positiva vänskapsrelationer.

Det kan också vara ett värdefullt tillfälle för föräldrarna att stötta barnet i att sätta gränser och uttrycka egna önskningar och behov gentemot sina vänner – särskilt om barnet har svårt att säga ifrån eller är överdrivet anpassningsbart i grupp. Att lära sig att vara både delaktig och sann mot sig själv i relationer är en viktig del i barnets sociala och känslomässiga utveckling.

Att förstå och anpassa skolmiljön utifrån barnets individuella behov kan göra stor skillnad för barnets skolgång och välmående. Adoptivföräldrar behöver både kunskap och stöd för att kunna agera som brobyggare mellan barnet och skolan, samtidigt som de skapar en trygg bas hemma.

25. Ett könsperspektiv

Av de adopterade som sökt samtalsstöd hos oss är cirka 20 % män. Det är en betydligt lägre andel jämfört med kvinnor, vilket delvis kan spegla att män generellt söker samtalsstöd i lägre utsträckning. Men det kan också handla om att kvinnor i högre grad upplever – eller uttrycker – psykosociala utmaningar kopplade till adoption, vilket får dem att söka hjälp oftare. En annan möjlig förklaring är att det i Sverige finns fler adopterade flickor än pojkar, eftersom flickor adopterats bort i större utsträckning från vissa ursprungsländer.

Bland adoptivföräldrar som deltar i gruppsamtal ser vi en något mer jämn könsfördelning. Där är det vanligare att adoptivpappor deltar tillsammans med sin partner, vilket vi ser som värdefullt – särskilt i samtal som rör familjedynamik, föräldraskap och barnets upplevelser.

Olika utsattheter beroende på kön

Erfarenheterna från samtalsstödet visar att adoptivpersoner upplever olika typer av utsatthet beroende på kön. Män och pojkar är oftare utsatta för våld i samhället, vilket kan ha koppling till negativa stereotyper om män med utländsk bakgrund. De kan bemötas med misstänksamhet och fördomar som målar upp dem som aggressiva eller hotfulla, något som påverkar deras möjlighet att känna sig trygga och accepterade.

För adopterade kvinnor ser vi en annan typ av utsatthet, där exotifiering och objektifiering är återkommande teman. Kvinnor får i större utsträckning höra sexualiserande kommentarer eller reduceras till sitt utseende, och de kan behöva arbeta mer aktivt med att sätta gränser för att skydda sig mot oönskad uppmärksamhet.

Adoptivpappor och negativa misstankar

I samtalsstödet har det framkommit att vissa adoptivpappor upplever att de möts av misstänksamhet eller fördomsfulla blickar i situationer där de är tillsammans med sina adoptivdöttrar – särskilt om barnet är i tonåren och har ett annat utseende än pappan. Det har hänt att deras faderskap ifrågasatts på sätt som antyder olämpliga motiv, vilket kan vara djupt kränkande och stressande.

Sådana misstolkningar påverkar inte bara pappan, utan kan också skapa känslomässig stress hos barnet. I rädslan att bli felaktigt betraktad eller förknippad med något skamfyllt, kan barnet börja undvika att visa närhet eller att bli sedd tillsammans med sin pappa i offentliga sammanhang. Detta riskerar att skada en viktig relation och förstärka känslan av utanförskap hos både barn och förälder.

Behov av könsspecifikt stöd

Dessa skillnader i erfarenheter visar att stödinsatser behöver ta hänsyn till könsspecifika aspekter av adoption. Mäns lägre deltagande i samtalsstöd kan innebära att deras behov av att bearbeta sina erfarenheter förblir ouppmärksammade, och det kan finnas en risk att deras psykiska ohälsa tar sig andra uttryck, såsom tillbakadragande, ökad alkoholkonsumtion eller överfokusering på arbete.

För adopterade kvinnor är det viktigt att belysa frågor om självkänsla, gränssättning och strategier för att hantera exotifiering. För män kan det handla om att skapa trygga utrymmen där de vågar söka stöd utan rädsla för att framstå som svaga, samt att få hjälp att navigera i de fördomar som kan riktas mot dem.

26. Adopterades barn söker stöd

Ett nytt fenomen vi har observerat under 2024 - 2025 är att barn till adopterade, den så kallade "andra generationen," i allt högre grad efterfrågar stöd för att förstå sin egen och sina föräldrars bakgrund. Denna generation står inför frågor som inte bara handlar om deras föräldrars ursprung, utan även om deras egen identitet och hälsa.

Ett exempel på detta är att fler och fler genomför DNA-tester för att utforska sin släktbakgrund och söka information om eventuella ärftliga sjukdomar. Eftersom deras föräldrar ofta saknar detaljerad information om sitt biologiska ursprung, blir dessa tester ett sätt för barnen att fylla i luckorna – för sin egen skull och för framtida generationer.

Utöver den genetiska aspekten vill de också förstå hur deras föräldrars erfarenheter som adopterade har påverkat familjedynamiken. Vissa har växt upp med föräldrar som på grund av känslomässiga begränsningar eller outredda trauman haft svårigheter att uttrycka närhet eller skapa trygg anknytning. Nu, i vuxen ålder, söker de en fördjupad förståelse för dessa mönster, både för sin egen utveckling och för att kunna hantera sitt eget förhållande till föräldern.

Det finns också de som reser till sina föräldrars ursprungsländer för att lära sig mer om den kultur och historia som deras föräldrar inte själva har kunnat förmedla. Dessa resor är inte bara en utforskning av en förälders bakgrund, utan också ett sätt för den andra generationen att bygga sin egen identitet och skapa en djupare koppling till sitt ursprung.

27. Kliniska insikter och reflektioner

Sammanfattning av de viktigaste lärdomarna från samtalsstödet

Arbetet med samtalsstöd för adopterade och adoptivföräldrar har gett oss en inblick i de känslomässiga, psykologiska och relationella utmaningar som följer med adoption. Genom att samla och analysera erfarenheter från samtal, utvärderingar och reflektioner har vi kunnat identifiera återkommande teman och mönster som är avgörande att förstå för att kunna erbjuda rätt stöd.

Adopterades upplevelser: En livslång process av identitetsskapande.

För adopterade är adoptionen inte en enskild händelse i barndomen, utan en process som påverkar hela livet. De teman som uppstår förändras beroende på livsfas, men några återkommande insikter har framträtt tydligt:

Anknytningsmönster och trauma:

Adopterade beskriver ofta en djup känsla av rotlöshet – en existentiell osäkerhet som kan ta sig uttryck i ständig vaksamhet i relationer, rädsla för att bli övergiven, och svårigheter att känna sig helt trygg med närhet. Dessa mönster har ofta sin grund i tidiga separationer eller erfarenheter av otrygg omsorg, och kan i vuxna relationer leda till både undvikande beteenden och ett starkt beroende av bekräftelse och närhet.

Ett känsligt nervsystem:

Är vanligt bland adopterade, vilket gör att de lättare triggas till starka stressreaktioner. Det kan handla om förändringar, nya människor eller situationer där kontroll och förutsägbarhet saknas. Sådana situationer kan upplevas som oproportionerligt hotfulla, och kroppen reagerar med ett automatiskt stresspåslag – även om det yttre hotet är litet eller obefintligt.

Copingstrategier:

För att hantera denna inre otrygghet har många adopterade utvecklat olika copingstrategier redan i tidig ålder. Det kan till exempel handla om att vara ständigt glad och tillmötesgående, att dölja negativa känslor som kan uppfattas som besvärliga, eller att vara mycket följsam och uppmärksam på andras behov – ofta på bekostnad av sina egna. Andra

utvecklar ett starkt driv att prestera, socialt eller akademiskt, som ett sätt att säkra sin plats och sitt värde. Det finns också de som istället reagerar med kamp: att ständigt hävda sig, protestera eller ta strid för att inte bli överkörd eller bortglömd.

Dessa strategier kan fungera skyddande i stunden och bidra till en viss känsla av kontroll. Men när de blir invanda mönster kan de på sikt försvåra närhet, skapa emotionell utmattning och öka risken för psykisk ohälsa. I det terapeutiska arbetet blir det centralt att förstå dessa strategier som överlevnadsresponser – och skapa utrymme för nya sätt att relatera till sig själv och andra.

Identitet och tillhörighet

Frågor om ursprung, kulturell tillhörighet och den egna identiteten är centrala, särskilt under tonåren och i vuxenlivet. Man beskriver hur man har pendlat mellan olika strategier – att man försökt smälta in helt, att man sökt sina rötter eller att omfamnat en hybrididentitet som integrerar både ursprung och den kultur man vuxit upp i.

Samhällets syn och internaliserade upplevelser:

Adopterade berättar ofta om erfarenheter av att behöva förklara eller försvara sin bakgrund. Frågor som "Var kommer du egentligen ifrån?" eller kommentarer om deras utseende kan skapa en känsla av att aldrig riktigt höra hemma. För vissa leder detta till en inre kamp där de försöker leva upp till en förväntan att vara tacksamma, medan andra utvecklar strategier för att skydda sig genom distansering eller perfektionism.

Koppling mellan adoption och psykisk ohälsa:

Flertalet adopterade beskriver återkommande känslor av ensamhet, ångest och låg självkänsla. Även om psykisk ohälsa är mångfacetterad och individuell, har vi sett en tydlig koppling mellan otrygg anknytning, känslomässiga sår och en förhöjd sårbarhet för depression, ångest och stressrelaterade problem.

Adoptivföräldrarnas upplevelser:

Adoptivföräldraskap är en unik form av föräldraskap som ställer höga krav på anpassningsförmåga, emotionell tillgänglighet och förståelse för trauma och anknytning. Genom samtalsstödet har vi sett att

adoptivföräldrar beskriver en djup kärlek till sitt barn, men också en känsla av otillräcklighet, osäkerhet och ibland ensamhet i sitt föräldraskap.

Höga förväntningar och den emotionella verkligheten:

Många adoptivföräldrar har gått igenom en lång process innan de får sitt barn, vilket ofta skapar höga förväntningar. När barnet sedan har svårt att knyta an, uppvisar traumasymtom eller reagerar med ilska och distans, kan detta skapa en känsla av misslyckande och skam.

Postadoptionsdepression:

Vi har sett att både adoptivmödrar och adoptivfäder kan drabbas av postadoptionsdepression. Föräldrarnas känsla av otillräcklighet, stress och emotionell utmattning kan leda till att de drar sig undan eller kämpar med skuldkänslor. Särskilt pappor har ibland svårt att prata om sina känslor och kan istället kanalisera sin oro genom överarbete eller undvikande strategier.

Känslan av ensamhet och brist på förståelse:

Många adoptivföräldrar vittnar om en upplevelse av att deras situation inte riktigt förstås av omgivningen. De får ofta råd som inte tar hänsyn till adoptionens komplexitet, vilket kan leda till att de känner sig ensamma i sina upplevelser.

28. Rekommendationer för professionella och vägen framåt

28.1 Att möta adopterade och deras familjer

Alla tankar och känslor som är kopplade till adoptionen och anknytningsbrottet är dynamiska och finns närvarande genom hela livet. Dessa känslor och upplevelser dyker inte enbart upp vid specifika faser, utan är en del av den adopterades ständiga utveckling och identitetsprocess. Även om vi har delat upp texten i olika livsfaser för att vara pedagogiska, måste det förstås att de utmaningar som adoptionen medför är närvarande genom hela livet och inte enbart i vissa perioder.

Att möta adopterade och deras familjer kräver en djup förståelse för de unika och komplexa utmaningar som adoptionen innebär, och professionella inom vård, skola och socialt arbete behöver närma sig dessa frågor med lyhördhet och kunskap. Det är avgörande att inte utgå från förenklade antaganden, utan att erkänna att adoptionens påverkan är en pågående process, där både känslomässiga och praktiska utmaningar kan uppstå i olika skepnader genom hela livet.

Erfarenheterna från samtalsstödet visar att adoptivfamiljer och adopterade ofta behöver både trygghet och validering för att kunna hantera de känslomässiga och praktiska utmaningar som adoptionen medför.

Genom att erbjuda stöd som är anpassat till individens behov och livssituation skapas förutsättningar för en stark och stabil identitet.

28.2 Hur bemöta adopterade genom livets faser?

Adopterades behov förändras över tid, men de känslomässiga utmaningarna och anknytningsfrågorna kvarstår genom hela livet. Professionella måste vara medvetna om att det är viktigt att anpassa sitt bemötande beroende på var individen befinner sig, utan att förenkla eller fastna i stereotypa föreställningar om adoption.

Det handlar om att identifiera signaler på otrygg anknytning eller trauma och att säkerställa att barnet får det stöd det behöver i skolmiljön. Tankar och känslor kring förlusten av den biologiska familjen och det ursprungliga sammanhanget kan vara närvarande, även om barnet kanske inte har förmåga att uttrycka dem fullt ut.

I tonåren:

Här aktualiseras frågor om identitet och tillhörighet. Det är viktigt att skapa en öppen och respektfull dialog om ursprung utan att pressa barnet eller ungdomen att anpassa sig till en viss förväntad identitet.

Tonåringar kan vara mer medvetna om sina känslor kring adoptionen och sitt ursprung, men även här är det viktigt att ge utrymme för deras egna reflektioner.

I vuxenlivet:

Adopterade kan behöva stöd för att hantera relationer, arbetsliv och eventuellt ett sökande efter sina biologiska rötter. Känslor och tankar om förlust och identitet kan fortfarande vara närvarande och ibland aktualiseras när de ställs inför nya livsutmaningar.

Genom alla dessa livsfaser är det viktigt att undvika att reducera den adopterade till en stereotyp bild av vad det innebär att vara adopterad. I stället bör bemötandet utgå från individens egen berättelse och unika erfarenheter. Stöd och vägledning ska vara anpassade till den enskilda personens behov och utveckling, där både adoptionens påverkan och den adopterades individuella resa tas i beaktande.

28.3 Hur stötta adoptivföräldrar på ett konstruktivt sätt?

Adoptivföräldrar behöver en stödstruktur som sträcker sig långt bortom de första åren efter adoptionen. Föräldraskapet kan innebära särskilda utmaningar, där barnets tidiga erfarenheter påverkar både anknytning och utveckling. För professionella inom vård och socialt arbete handlar stödet inte bara om att vägleda föräldrar i hur de bäst möter barnets behov, utan också om att validera deras egna känslor och utmaningar.

Adoptivföräldrar kan behöva hjälp att hantera känslor av otillräcklighet, skuld-känslor kopplade till barnets upplevelser och de emotionella prövningar som kan uppstå i takt med att barnet växer och ifrågasätter sin bakgrund. Ett konstruktivt stöd handlar om att skapa en miljö där föräldrar vågar söka hjälp utan rädsla för att bli ifrågasatta. Samtalsstödet har visat att föräldrar som får möjlighet att reflektera över sina egna känslor och reaktioner kan skapa en mer trygg och stabil relation till sina barn, oavsett deras ålder.

28.4 Vilka kunskapsluckor behöver fyllas i samhället?

28.4.1 Vikten av rätt stöd från skola, vård och socialtjänst

Flera adoptivföräldrar beskriver en utmanande resa när de söker stöd för sina barn hos skola, vård och socialtjänst. Trots att dessa instanser är avgörande för barnets utveckling och välmående, upplever föräldrarna ofta att de får kämpa hårt för att barnen ska få den hjälp de behöver.

I skolan blir bristen på kunskap om adoption särskilt tydlig. Flera adoptivföräldrar berättar hur personalen inte alltid förstår hur tidiga separationer, trauma eller bristande anknytning kan påverka ett barns inlärning och beteende. När barn visar tecken på koncentrations- eller inlärningssvårigheter, eller reagerar starkt känslomässigt, händer det att detta tolkas som typiska åldersbetingade problem.

I praktiken innebär det att de inte får det extra stöd och de pedagogiska anpassningar som skulle kunna göra stor skillnad. Föräldrarna möts då ofta av kommentarer som att barnet "borde klara sig bra" eller att "inget tyder på en neuropsykiatrisk diagnos". Samtidigt vet de att barnets bakgrund med eventuellt trauma eller institutionsvistelse kan medföra svårigheter som inte ryms i standardiserade diagnoskriterier.

Adoptivföräldrar önskar sig därför en större förståelse för hur tidigt trauma och anknytningsproblem kan yttra sig i klassrumssituationen, liksom mer individanpassade stödinsatser för barn som kämpar med känsloreglering, inlärning och sociala relationer. De betonar också vikten av ett närmare samarbete mellan skolan och hemmet, där alla parter kommunicerar och arbetar tillsammans för att hitta lösningar.

Även inom vården är frustrationen påtaglig. En hel del föräldrar upplever att de gång på gång behöver förklara adoptionens konsekvenser för barnets psykiska och fysiska hälsa – som om de måste "utbilda" vårdpersonal i något som borde vara etablerad kunskap. I vissa fall vittnar även adopterade ungdomar eller vuxna om samma sak: de upplever att de själva får undervisa läkare, psykologer eller annan vårdpersonal om hur tidiga trauman och anknytningssvårigheter kan yttra sig. Detta blir särskilt bekymmersamt när familjen misstänker att barnet behöver traumaanpassad terapi eller annan specialiserad behandling.

Långa väntetider och brist på vårdgivare med adoptionskompetens gör att barnens svårigheter riskerar att förvärras innan rätt stöd sätts in. Föräldrar och

adopterade själva efterlyser därför vårdpersonal som är mer insatta i adoptionsspecifika frågor och som kan erbjuda snabbt tillgänglig och lämplig hjälp.

När det gäller kontakten med socialtjänsten uppstår ett annat sorts dilemma. Under adoptionsprocessens inledning upplever föräldrar ofta en nära dialog med myndigheterna, men när barnet väl kommit hem, mattas kontakten av. Vissa adoptivfamiljer känner sig då lämnade åt sitt öde trots att de kan behöva fortsatta insatser, exempelvis i form av samtalsstöd eller rådgivning vid kriser. Här uttrycker föräldrarna en önskan om långsiktig uppföljning som inte enbart fokuserar på den tidiga etableringen, utan som sträcker sig vidare genom barnets olika åldrar och utmaningar. De efterlyser också en mer individualiserad bedömning av familjens behov, snarare än en standardiserad mall som inte nödvändigtvis fångar upp de svårigheter som kan uppstå långt efter att adoptionen är genomförd.

D-vitamintillskott

Personal inom BVC och BUP behöver vara särskilt uppmärksamma på behovet av D-vitamintillskott hos mörkhyade barn som växer upp i Norden. Eftersom mörk hud har svårare att ta upp solljus och därmed bilda tillräckliga mängder D-vitamin, finns en ökad risk för brist – särskilt under vinterhalvåret. I familjer där hudfärg och bakgrund liknar barnets, finns ofta en inbyggd kunskap och tradition kring detta inom den kulturella gemenskapen. Men när barn med mörk hud växer upp i familjer med annan hudfärg eller bakgrund, finns det en risk att informationen om D-vitaminbehovet saknas. Många föräldrar känner helt enkelt inte till att deras barn har särskilda behov i just detta avseende. Därför är det viktigt att vårdpersonal inte utgår från att kunskapen finns, utan aktivt informerar och vägleder. Tidig och tydlig rådgivning kan förebygga bristsymtom och bidra till en god hälsoutveckling.

29. Framåt – vad behöver förändras?

För att skapa en mer inkluderande och förstående samhällsstruktur är det avgörande att adopterades egna berättelser tas på allvar och att deras erfarenheter inte reduceras till enstaka fall. Genom att lyssna på och erkänna de unika upplevelserna av adoption kan vi börja bygga en mer empatisk och informerad kultur som inte bara främjar förståelse utan också tillhandahåller det stöd som krävs för att hantera de specifika utmaningar som adoption kan medföra.

En av de största förändringarna som behövs är en ökad kompetens inom vården och socialt arbete. Adopterades psykiska hälsa är ofta komplex och djupt kopplad till deras bakgrund, och därför bör den inte reduceras till traditionella diagnoskriterier. Det är avgörande att förstå att de psykiska och emotionella utmaningarna som adopterade möter – såsom tacksamhetskrav, rotlöshet, identitetskriser och existentiell sorg – inte kan förklaras med generella psykiatriska modeller. Dessa känslor kan ha sina rötter i upplevelser av förlust, separation och den ofta traumatiska erfarenheten av att inte veta sin biologiska historia på ett tydligt sätt.

För att kunna erbjuda rätt stöd till adopterade är det nödvändigt att ha en djupare förståelse för hur dessa erfarenheter påverkar individens utveckling och

psykiska välmående. Kunskap om anknytningsteori, identitetsskapande och de specifika psykologiska reaktioner som adoption kan väcka, såsom tacksamhetskrav och en känsla av rotlöshet, är viktig för att ge professionella de verktyg de behöver för att bemöta de adopterade på ett mer informerat och känslomässigt intelligent sätt.

Det innebär också att det behövs mer forskning och utbildning som belyser de långsiktiga effekterna av adoption, såväl på individ- som samhällsnivå. Vården, skolor och socialt arbete måste anpassa sina metoder och perspektiv för att bättre förstå hur anknytning och identitetsutveckling påverkas av att växa upp i en familj som inte är den biologiska. Professionella måste också förstå hur den existentiella sorg som flera adopterade bär på kan påverka deras mentala hälsa på ett sätt som kanske inte syns direkt, men som kan komma till uttryck i form av svårigheter med relationer, självkänsla eller känslor av utanförskap.

Det behövs också en ökad acceptans för att det inte finns en enhetlig väg för alla adopterade. Deras upplevelser och behov kan skilja sig åt beroende på en rad faktorer, inklusive ålder vid adoption, upplevelsen av trauma, socialt stöd och tillgång till information om deras ursprung. Därför är det viktigt att skapa flexibla

stödstrukturer som kan anpassas efter varje individs specifika behov, snarare än att försöka passa alla i samma mall.

Sammanfattningsvis innebär en förändring i synsättet att vi måste se till helheten – det handlar inte bara om att tillämpa standardiserade diagnoser, utan att också erkänna och adressera de unika emotionella och psykologiska behov som adoptionen skapar. Att tillhandahålla denna typ av helhetssyn kräver både ökad kunskap och större empati från samhällets alla sektorer, för att säkerställa att adopterade får det stöd de behöver för att bygga en trygg och stabil identitet, samt att de får hjälp att bearbeta de utmaningar de kan möta genom hela livet.

29.1 Insikter för framtida stöd

Genom samtalsstödet har vi fått viktiga insikter om de specifika behoven som adopterade och deras familjer har, och dessa insikter kan ligga till grund för hur vi kan utveckla framtida stödsatser för denna grupp. Adopterade och deras föräldrar bär på komplexa känslomässiga och praktiska utmaningar som kräver en anpassad och helhetssyn för att kunna möta behoven genom hela livet. Nedan följer några av de mest centrala insikterna vi har dragit från arbetet med samtalsstödet.

29.2 Trygga rum för samtal

Adopterade och adoptivföräldrar behöver tillgång till trygga rum för samtal där de kan dela sina upplevelser utan att känna sig ifrågasatta eller stigmatiserade. En hel del adoptivfamiljer bär på en känsla av ensamhet och skam, särskilt när de försöker sätta ord på de utmaningar som adoptionen för med sig. Att skapa öppna och accepterande forum där dessa familjer kan prata om sina upplevelser och få bekräftelse är avgörande för att bryta tystnaden och minska känslan av att vara "annorlunda". Detta är särskilt viktigt för adoptivbarn som kan känna sig isolerade i sina upplevelser, särskilt när det gäller att hantera förlusten av sin biologiska familj och den känslomässiga komplexiteten kring sin identitet.

Att normalisera de känslor som adoptionen väcker – oavsett om det handlar om sorg, rotlöshet, förlust eller förvirring – är också avgörande. När dessa känslor förstås som en naturlig del av adopternas livsresa och inte något "onormalt", kan det minska stigmatiseringen och bidra till att barn och vuxna känner sig mer accepterade och mindre skuldtyngda.

29.3 Ökad kunskap om trauma och anknytning

För att kunna ge ett effektivt stöd till adopterade och deras familjer krävs en djupare förståelse för de traumatiska upplevelser som adoptionen kan innebära, särskilt när det gäller tidiga separationer och erfarenheter av institutionsvistelse. Barn som har upplevt otrygg anknytning eller tidigare trauman har specifika behov när det gäller emotionellt och psykologiskt stöd. Samhällsinsatser inom vård, skola och socialtjänst måste bli bättre rustade att förstå dessa behov och ha en större kunskap om hur tidiga upplevelser av separation och förlust påverkar barnets utveckling och familjens dynamik.

Det är viktigt att professionella inom dessa områden inte bara ser adoption som en administrativ process, utan också som en känslomässig och psykologisk resa som kräver långsiktig och individuellt anpassad hjälp. Adopterade barn kan till exempel behöva särskilt stöd för att utveckla trygg anknytning till sina adoptivföräldrar, vilket kan ta tid och kräva kontinuerligt stöd. Samtidigt måste de vuxna i familjen få hjälp att hantera de egna känslomässiga reaktionerna och förstå sina barns behov på ett mer informerat sätt.

29.4 Anpassat stöd genom livets olika skeden

Adoption är en livslång process och de behov som adopterade har förändras över tid. Behovet av stöd är inte begränsat till barndomen, utan det kvarstår och utvecklas genom hela livet. I barndomen handlar det ofta om att ge barnet en trygg och stabil uppväxt där de kan känna sig accepterade och älskade, medan tonåren kan vara en period när frågor om identitet, tillhörighet och ursprung blir mer aktuella. För vuxna adopterade kan det även uppstå behov av stöd i relation till deras biologiska rötter, hantering av relationer eller att bearbeta eventuella trauman som inte blev hanterade i barndomen.

Det behövs därför insatser som fångar upp dessa utmaningar inte bara i barndomen, utan också i tonåren, vuxenlivet och för adoptivföräldrar som åldras. Professionellt stöd ska kunna anpassas för att möta de förändrade behoven vid olika livsfaser. Att stödja en adopterad ungdom kan till exempel handla om att erbjuda en plats för att prata om deras komplexa känslor kring sitt ursprung, medan vuxna adopterade kanske behöver hjälp att förstå och bearbeta de långsiktiga effekterna av adoptionen på deras liv och relationer.

29.5 Ett helhetsperspektiv på adoption

Slutligen är det viktigt att vi utmanar den ensidiga berättelsen om adoption som enbart en lycklig lösning. Denna förenklade bild av adoptionen som en enkel "räddning" gör inte rättvisa åt den komplexitet som adoptionen innebär. För flertalet handlar deras livsresa om att balansera kärlek och förlust, tillhörighet och utanförskap, hopp och sorg. Dessa kontraster är en del av deras erfarenheter och formar deras identitet på djupet.

Ett samhälle som förstår och accepterar denna komplexitet kan också bättre stödja adopterade och deras familjer genom livets alla faser. Det handlar om att skapa en kultur där de adopterades berättelser inte bara är en del av deras historia, utan också en viktig del av vårt samhälles förståelse för vad det innebär att vara adopterad. Genom att erkänna de utmaningar som följer med adoption kan vi skapa ett mer inkluderande samhälle som ger både adopterade och deras familjer de resurser och det stöd de behöver för att navigera sin unika livsresa på ett hälsosamt och stärkt sätt.

Referenser

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Bowlby, J. (1944). *Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life*. *International Journal of Psychoanalysis*, 25, 19–52.

Bowlby, J. (1951). *Maternal care and mental health*. World Health Organization Monograph Series No. 2.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Julian, M. M. (2013). *Age at adoption from institutional care as a window into the lasting effects of early experiences*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(2), 101–145.

Main, M., & Solomon, J. (1990). *Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation*. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). Chicago: University of Chicago Press.

Sonuga-Barke, E. J. S., Schlotz, W., & Kreppner, J. M. (2017). *Child-to-adult neurodevelopmental and mental health trajectories after early life deprivation: The English and Romanian Adoptees study*. *The Lancet*.

van IJzendoorn, M. H., & Juffer, F. (2006). *The Emanuel Miller Memorial Lecture 2006: Adoption as intervention. Meta-analytic evidence for massive catch-up and plasticity in physical, socio-emotional, and cognitive development*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(12), 1228–1245.

Kisiel, C. et al. (2022). *Trauma-Informed Assessment and Diagnosis in Youth with Complex Developmental Histories*. *Child Abuse & Neglect*. PMC8926933

UK Parliament (2014). *Written Evidence: The mental health of looked after children*. committees.parliament.uk

The Barker Adoption Foundation (2022). *How Childhood Trauma Could Be Mistaken for ADHD*. barkeradoptionfoundation.org

Snow, L. (2023). *And how are you today? Understanding and supporting the emotional wellbeing of adoptive parents*. The Churchill Fellowship. https://media.churchillfellowship.org/documents/Snow_L_Report_2023_Final.pdf

Bilaga 1. Terapeutens erfarenheter – olika behov hos adopterade

I samtalsstödet har adopterade uttryckt olika tankar om psykoterapeuters och psykologers bakgrund och hur den påverkar den terapeutiska relationen. För en del har det varit viktigt att den de möter själv är adopterad – de beskriver en känsla av att bli förstådda på ett djupare plan, utan att behöva förklara varje nyans. Det kan skapa upplevelsen av spegling, samhörighet och lättnad: "Du vet redan. Du fattar hur det känns."

Andra har däremot betonat vikten av att psykoterapeuten eller psykologen inte är adopterad. Några beskriver att de då känner sig friare att tala utan att behöva ta hänsyn till den professionellas eventuella egna erfarenheter eller känslor. För vissa har det känts som en risk att behöva "skydda" samtalsledaren från sin egen smärta, särskilt om de bär på stark ilska eller kritik mot adoption som system. Det understryker vikten av att den som leder samtalet upplevs som neutralt positionerad – inte i bemärkelsen känslomässigt frånkopplad, utan som en trygg person som inte sammanblandas med de strukturer som den adopterade kan känna sig sviken av.

Detta ställer särskilda krav på verksamheter där psykoterapeuter och psykologer har olika personliga bakgrunder och erfarenheter. Det blir särskilt viktigt att värna både klientens behov av trygghet och samtalsledarens professionella utrymme, och att det finns tillgång till handledning, självvrannsak och kollegial reflektion i situationer där lojaliteter, sårbarheter eller perspektiv riskerar att krocka.

Därför blir det avgörande att verksamheten erbjuder strukturer som stärker den professionella hållningen, så att den får vara den stabila grunden i mötet.

I samtalen beskriver flera av dem som kontaktar Apoteksgården hur betydelsefullt det är att få tala om sin adoption i ett sammanhang där förståelsen finns

på djupet: "Det här har jag aldrig pratat med någon om förut." eller "Det är första gången någon pratar så rakt om adoptionen. Det är jätteskönt. Jag får ord på mina adoptionskänslor." Sådana berättelser visar hur viktig samtalsmiljön är – att den är både tillåtande och specialiserad nog att bära det som sällan fått plats någon annanstans.

Till syvende och sist handlar det om att ha kapacitet att stå kvar även när relationen prövas, och att kunna erbjuda ett samtalsklimat där komplexitet, smärta och motstridiga känslor får rymmas – utan att psykoterapeuten eller psykologen går i försvar, förenklar eller tystnar. Denna komplexitet understryker hur avgörande det är att både verksamheter och enskilda yrkesutövare har en medvetenhet om hur personliga erfarenheter – även om de är relevanta eller välbärande – kan påverka den terapeutiska alliansen.

För att bygga den typ av förtroende som ofta krävs i mötet med en adopterad person, är det dessutom avgörande att samtalsstödet inte begränsas till ett alltför litet antal samtal. Tillit tar tid att bygga, särskilt när klienten bär på tidigare erfarenheter av otrygghet, avbrutna relationer eller känslor av svek. Det handlar inte om att vissa psykoterapeuter eller psykologer "passar" och andra inte, utan om att varje klient bär med sig en unik historia, en egen känslighet och en specifik kontext som behöver tas på allvar.

Därför är det viktigt att valet av samtalskontakt, i möjligaste mån, får vara klientstyrt – att den adopterade själv ges möjlighet att påverka vem de möter i samtalsstödet, utifrån vad som känns tryggt, hållbart och tillgängligt i just deras process. Att kunna känna förtroende för den person man öppnar sitt innersta för är inte en lyx – det är en förutsättning för att samtalet ska kunna bli läkande.



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD