

Trygghet i mötet

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



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD

Adoption är en livslång process

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

Många adopterade och föräldrar vittnar om att det är svårt att söka hjälp. Skuld, skam och föreställningen att man ska vara "tacksam" gör

att man ofta väntar länge innan man berättar om sina svårigheter. När man väl gör det är det inte alltid man själv ser kopplingen till adoptionen.

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

Hur adoption påverkar fysisk och psykisk hälsa

Tidig pubertet

Internationellt adopterade barn löper större risk att komma i puberteten tidigt. Det är vanligast bland flickor, som kan få sin första menstruation redan i lågstadiet. Barnet kan känna sig annorlunda och ensam i sin förändring, bli retad av andra barn och få oönskad uppmärksamhet av vuxna.

Ibland kan en tidig pubertet leda till att internationellt adopterade barn är kortare jämfört med svenska normer. Känslan av att vara annorlunda och inte passa in kan påverka både självbild och kroppslig identitet.

Skadliga stereotyper

Flickor kan bli särskilt utsatta för exotifiering och objektifiering, med kommentarer om att de är "spännande" och "unika". Det kan skapa situationer där deras gränser inte respekteras vare sig nu eller i framtida relationer. Pojkar möter oftare stereotyper om att vara starka och farliga, något som kan påverka självbilden och göra det svårt att visa sårbarhet.

D-vitaminbrist

Mörk hud har svårare att ta upp solljus och bilda tillräckligt med D-vitamin, särskilt under vintern. Var uppmärksam på symtom på D-vitaminbrist hos barn med mörk hud som växer upp i Norden och informera föräldrar om behovet.

Sorg som tar sig andra uttryck

Ett barn som förlorar sin första trygghetspunkt kan drabbas av traumatisk sorg. Det är en typ av djup, ibland ordlös sorg som kan vara svår att upptäcka och behandla. Små barn har ofta svårt att uttrycka, eller ens förstå sorgen som kan visa sig som magont, sömnproblem och vredesutbrott.

Barn som upplevt trauma löper större risk att drabbas av psykisk ohälsa även senare i livet. Tidiga erfarenheter av otrygghet kan leda till att nervsystemet befinner sig i ständig beredskap och ger långvariga effekter på hälsan i form av ångest, utmattning och sömnstörningar.

Att förstå

- En tidig pubertet kan väcka känslor av skam och förvirring, särskilt om samtalsämnet är svårt att ta upp med adoptivföräldrarna.
- Den adopterade kan söka hjälp för problem men är inte alltid medveten om att adoptionen kan ha betydelse i sammanhanget.
- Att vara adopterad kan innebära högre risk för psykisk ohälsa.

Missförstånd och NPF-diagnoser

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

av separation eller omsorgsbrist.

Om vårdpersonal inte känner till adoptionens påverkan finns det en risk att personen får fel stöd. Ibland leder det till överdiagnostisering eller felmedicinering, ibland till att den adopterade inte får det stöd den faktiskt behöver.

Att tänka på

- En sen eller felaktig diagnos kan påverka vilket stöd som ges.
- Adopterade som har en NPF-diagnos står inför en ännu mer komplex problematik som kan ge särskilda utmaningar genom livet.



När adopterade bildar familj

En del adopterade vittnar om att många känslor väcks när de själva bildar familj. En del känner oro över att inte ha kunskap om ärftliga hälsorisker och sorg över att inte kunna fråga sin biologiska mamma om graviditet och förlossning.

Andra upplever det som djupt läkande att få en biologisk släkting – ibland för första gången i livet.

Höga förväntningar på föräldraskapet kan också leda till besvikelse och förstärka känslan av att något saknas. Att få barn kan väcka liv i tidigare känslor av utsatthet och övergivenhet. Detta kan i sin tur påverka den psykiska hälsan och det egna föräldraskapet.

Att undvika

- Förutfattade meningar om den adopterades hälsa baserat på personens bakgrund.
- Personliga frågor om den adopterades bakgrund utan att be om tillåtelse. Det är viktigt att respektera den adopterades integritet.
- Rasistiska och exotifierande uttalanden och frågor.

Att göra

- Ta hänsyn till att tidiga trauman och erfarenheter kan påverka den adopterades hälsa. Se hela människan, inte bara symptomen.
- Anpassa behandlingen efter individens behov.
- Skapa trygghet genom att ha kontinuitet i bemötande och vilka som tillhandahåller vården.

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

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



Vill du veta mer?

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



MYNDIGHETEN FÖR
FAMILJERÄTT OCH
FÖRÄLDRASKAPSTÖD