

Post Adopsjon Depresjon Syndrom - PADS

[Oversatt av Tonje Almnes Andersen](#)

Du har vært igjennom hele infertilitetshelvetet og tilbake igjen. Du har gått igjennom hele adopsjonsprosessen og har endelig nådd ditt mål. Du har barnet ditt i armene dine. Du er endelig blitt medlem av «foreldreklubben», med tilhørende barnevogn, bleier, bilsete og en stasjonsvogn. Det øyeblikket de la barnet i armene dine, visste du hvordan det var å være i himmelen. Som en av mine tidligere klienter sa: «Hvis jeg døde på hjemveien, ville jeg føle meg komplett.»

Men så, tre eller fire uker senere, kommer en merkelig form for engstelse over deg. Noen klienter beskriver det som en følelse av panikk. Andre sier det er som en overveldende følelse av utilstrekkelighet over det ansvaret de har fått for det lille mennesket. Noen kaller det en følelse av å være omgitt av en blå sky, mens andre går så langt som til å kalle det en depresjon. Jeg kaller det Post Adopsjon Depresjon Syndrom (PADS).

Størstedelen av befolkningen erkjenner fødselsdepresjon som en forventet del av en fødselsprosess. De forklarer følelsene av engstelse som "det å få hormonene tilbake på plass". Men sannheten er at mange adoptivforeldre lider under de samme depresjonene, og føler seg veldig forvirret fordi de ikke kan forklare følelsene sine som en del av hormonforandringene i kroppen.

Det er derimot mange andre måter å forklare disse følelsene man går igjennom kort etter at man har fått sitt adoptivbarn. Kanskje en av de mest opplagte forklaringene er at man har fullført av et av livets største mål: Det å bli foreldre har lenge vært et uopnåelig mål for mange adoptivforeldre. Endelig å ha nådd det målet har tatt så mye tid, penger, prøvelser, følelsesmessige belastninger og ikke minst tålmodighet. Gledesrusen over endelig å ha nådd det lenge etterlengtede målet om å bli foreldre er overveldende, men hvor lenge kan man leve på den lykkerusen?

Tenk tilbake på andre ganger i livet hvor du har nådd store mål: Bli ferdig utdannet, giftet deg eller fått en lenge etterlengtet jobb, blitt ferdig med et stort prosjekt. Husker du nedturen og følelsen av skuffelse som kom snikende etter en stund? Denne følelsen av skuffelse er veldig vanlig å få etter at man har nådd en av livets viktige milesteiner.

En annen årsak til at PADS oppstår kommer av stresset man gjennomgår i adopsjonsprosessen. Mange foreldre føler de må se i ansiktet og bearbeide følelsene av sin egen infertilitet om igjen når de får barnet sitt. I tillegg må de ofte svare på spørsmål fra uvitende om hvorfor de ikke kan få barn og hvorfor de valgte å adoptere. Det i seg selv kan bringe tilbake mange følelser du trodde du hadde bearbeidet og lagt bak deg tidligere.

Det er viktig å vite at adoptivforeldre går igjennom akkurat de samme stressmomenter som nybakte foreldre til egenfødte barn gjør. Stresstabeller indikerer at faktorer som det å få et nytt barn, økte utgifter, mangel på søvn, økt familieansvar samlet og hver for seg gjør at stressnivået øker. Dette stressnivået er imidlertid ofte større hos adoptivforeldre.

Kostnadene ved å adoptere er betydelig større enn det å føde, og fordi mange ikke engang får fri med lønn til hentereise og dessuten kortere «svangerskaps»-permisjon, gjør at adoptivforeldre har et økt stressnivå.

PADS er helt klart et problem for mange adoptivforeldre. Her er noen forslag som kan hjelpe adoptivforeldre til lettere å håndtere disse følelsene:

- Erkjenn at Post Adopsjon Depresjon Syndrom er vanlig, og at det er mange gode grunner til at du føler deg nedfor etter at du har fått barnet ditt. Det betyr ikke at du har gjort et dårlig valg eller at du er noe annerledes enn andre foreldre.
- Hvis du føler sorg for den biologiske moren, så erkjenn at den biologiske moren gjorde det hun kunne for å få en positiv løsning på et problem for henne og barnet. Og du er en del av denne løsningen. Hvis du deler hennes følelser av sorg og tap, se at det har kommet noe godt ut av det for dere alle tre ved denne adopsjonen. Skriv et brev til henne og fortell det, selv om det betyr at du aldri har noen mulighet for å sende brevet.
- Få tid nok til å bli vant til den nye situasjonen. Dessverre har få par råd til at begge tar ut flere uker permisjon sammen. Og med de høye kostnadene ved det å adoptere og lite stønad fra myndighetene, så gjør dette det enda vanskeligere. Et alternativ blir derfor å forsøke å omorganisere jobben, slik at det muliggjør å være mer sammen med familien din ihvertfall de første 6-8 ukene. Et annet forslag er å ha laget til middag på forhånd, og kjøpt inn andre nødvendigheter for flere uker. En klient fikk sine venner til å komme med frosne gryteretter. Femten middager kom veldig godt med når de kom hjem med barnet sitt. «Jeg ønsket å være sammen med barnet mitt hvert ledige minutt, og derfor var matlaging det som var lavest prioritert hos meg,» fortalte en adoptivmor.
- Mange adoptivforeldre føler at de må være superforeldre. De kan få barnet sitt på fredag, dra hjem igjen og være tilbake på jobb neste torsdag. Og selv om vi i Norge har forholdsvis gode vilkår for adoptivforeldre kontra USA, så innse at foreldre til egenfødte bruker ihvertfall 6 uker til å bli vant til situasjonen og knytte seg til barnet. Det er ikke bare for å få kroppen tilbake til normalen at de tar det med ro. Tillat deg selv å ta det med ro og bli kjent med barnet ditt, du også.
- Vær med i adopsjons-støttegruppe. Hvis du har gått på adopsjonskurs, så hold kontakten med de du møtte der. Finnes det ingen gruppe, så start en selv mens du er i adopsjonsprosessen. Det kan komme godt med i etterkant. Del følelsene dine med andre. En tidligere klient av meg klaget over at hun følte seg så ille når hun klaget over barnets helse og hennes manglende søvn: «Jeg følte at når jeg hadde ventet så lenge på henne, så var det bare å være glad og holde kjeft.» Adoptivforeldre er ikke superforeldre. Vi er helt vanlige foreldre som blir trette og slitne, irriterte og har ordentlige følelser. Del følelsene med andre adoptivforeldre!

Å få barnet ditt hjem er et av livets høydepunkter. Det er starten på en lang og vidunderlig reise som foreldre. Men som ved de fleste reiser må man ofte både ta omveier og oppleve at veien er uryddig og dumpete.

Å lære hvor dumpene er, kan gjøre reisen din litt mer behagelig.

Oversatt fra en artikkel skrevet av June Bond som sto trykket i Roots&Wings Magazine våren 1995.

Min bakgrunn for å oversette denne artikkelen til norsk

Jeg har fått tillatelse fra redaktøren av det amerikanske adopsjonsmagasinet Roots and Wings til å oversette denne artikkelen til norsk. Den amerikanske versjonen finner du her. Jeg er adoptivmor til ei jente fra Kina, er jeg utdannet sykepleier, med flere års erfaring fra psykiatrien. Jeg arbeider i dag som naturterapeut.

Da jeg for første gang kom over denne artikkelen kort tid etter at vi hadde returnert til Norge med vår lille datter, var det som om bitene falt på plass for meg. Jeg kjente igjen følelsene som ble beskrevet her. Samtidig forsto jeg hvorfor flere av mine venner som også hadde adoptert, faktisk måtte begynne på antidepressive midler etter adopsjonen. Det skjer noe med oss når vi adopterer. Mange har vært gjennom årevis med barnløshetsutredninger i forkant. Håp og skuffelser har overlappet hverandre og styrt livene våre. Og så plutselig, etter alle disse årene, er endelig barnet der. Det barnet du har drømt om i årevis. Klart det skjer noe med oss. Men det snakkes aldri om det. Ingen forklarte meg noensinne at de følelsene jeg hadde var normale. Jeg hadde jo ingen hormoner som skulle på plass, og som jeg kunne skylde på. Jeg hadde ingen ammetåke som kunne forklare fraværenheten min og glemskheten min.

Jeg håper at denne artikkelen kan bringe like mye lys og oppklaring for andre, som den gjorde for meg.

© Copyright Tonje Almnes Anderen