

Liselotte Vejborg

Sådan holder du hovedet koldt



- en guide til dig, der venter på barn

Liselotte Vejborg

Sådan holder du hovedet koldt

- en guide til dig, der venter på barn



© Liselotte Vejborg, Skodsborg 2013
Omslag og grafisk tilrettelæggelse:
Bente Stensen Christensen, Girafisk Design

Af samme forfatter:
"Lykkelig som bare pokker" (2010)

I henhold til gældende lov om dansk ophavsret er det ikke tilladt at distribuere, placere i offentligt tilgængelige arkiver, samt elektronisk eller mekanisk at reproducere denne bog eller dele af den under nogen form uden forudgående accept af forfatteren.

Vil du citere fra bogen, er du velkommen til at gøre dette med tydelig kildeangivelse.

Kontaktoplysninger:
Liselotte Vejborg
Skodsborg Strandvej 117A
2942 Skodsborg
Tlf.: 28 33 92 97
Mail: mail@liselottevejborg.dk
Website: www.liselottevejborg.dk

ISBN: 978-87-994809-1-3

Indholdsfortegnelse

Forord, Jens Damkjær	side	8
Forord, Josefine Alberts	side	10
Indledning	side	12
Kapitel 1: Dit hjerte er i fare, Andresen	side	14
Kapitel 2: Det gyldne nøglebundt	side	22
Kapitel 3: Ifør dig rustning	side	27
Kapitel 4: Vid at du intet ved	side	39
Kapitel 5: Sæt dagsordenen!	side	70
Kapitel 6: Lev livet – nu!	side	88
Kapitel 7: Staldtips	side	102
Hva' så nu?	side	111
Tak!	side	113

Der var engang en gammel kinesisk mand, som boede i en lille landsby. Han var fattig men havde til gengæld en smuk, hvid hest. Mange havde tilbudt at købe hans hest, men den gamle mand ville ikke sælge den. En morgen opdagede han, at hesten var væk. Alle de andre landsbyboere skældte manden ud: "Du skulle have solgt hesten, så havde du i det mindste haft nogle penge til at leve for. Nu er den stjålet, og du har hverken hest eller penge. Sikke et uheld!"

Den gamle mand svarede blot: "Måske er det uheld, måske er det ikke."

14 dage senere kom hesten pludselig tilbage. Den var ikke blevet stjålet, den var selv løbet ud i vildmarken. Og den havde sørme 12 andre hvide heste med hjem, der var lige så smukke som den selv. Folk i byen var forbløffede og sagde til den gamle mand: "Du havde jo ret. Det var ikke et uheld, at din hest forsvandt. Og nu er den vendt hjem med 12 andre heste. Sikke et held!"

Den gamle mand svarede blot: "Måske er det held, måske er det ikke."

Den gamle mand havde en enkelt søn, og han begyndte at træne hestene. Men efter en uge faldt han af én af vildhestene og brækkede sit ben. Folk i byen samlede sig atter: "Nu har din eneste søn brækket benet. Og han skulle tjene penge til jer begge. Sikke et uheld!"

Den gamle mand svarede blot: "Måske er det uheld, måske er det ikke."

En måned senere udbrød der krig i landet, og alle yngre mænd blev indkaldt til krigen, men den gamle mands eneste søn slap, fordi han havde brækket benet. Nu samlede folk i byen sig igen: "Sikke et held! Fordi din søn brækkede benet, slipper han for at komme i krig og kan blive hjemme hos dig!"

Men den gamle mand svarede blot: "Måske er det held, måske er det ikke"

Forord

Når du første gang møder et barn, du skal være far eller mor til som adoptant, er det et helt særligt møde. Barnet foran dig har lidt det største tab man kan forestille sig, nemlig mistet sine biologiske forældre, og du har påtaget dig den meget vigtige opgave, det er at være barnets nye forældre.

De fleste adoptanter har ventet på dette første øjeblik som forældre i en hel del år, og rejsen har ligeledes for de fleste været fyldt med mange tanker, følelser og spørgsmål. Kan barnet knytte sig til mig? Kan jeg klare opgaven som far eller mor? Vil vi blive en lykkelig familie? Hvordan vil familie og venner reagere? Er jeg i bund og grund robust nok til at løfte opgaven som mor eller far til et barn, der i den grad har brug for en barndom der lykkes? Dette er en helt naturlig del af processen frem mod adoption som familieform, og det er helt almindeligt, at vejen er brolagt med både opture og nedture.

Det er ikke blevet lettere at etablere sig som adoptivfamilie. Der er ikke mere garanti for at få et barn i forslag. Ventetiden er blevet længere, og stærk medieopmærksomhed omkring utilgivelige fejl i nogle tilfælde af formidlingen af børn til Danmark har skabt utryghed og et forøget pres på at lykkes som adoptivforældre. Derfor er denne bog "Sådan holder du hovedet koldt - en guide til dig, der venter på barn" en længeventet håndsækning til at håndtere det helt naturlige pres, en ventetid på barn også kan opleves at være.

Som formand for Adoption & Samfund og landegruppen, Etiopienforeningen, har jeg alt for ofte mødt kommende adoptanter, for hvem ventetiden synes ganske svær at håndtere. Hvad værre er, så har mange kommende forældre været bange for at fortælle om deres situation, og ikke turdet bede om hjælp af frygt for at miste deres godkendelse. Ventetidens psykiske pres på kommende adoptanters mentale robusthed er nærmest blevet tabuiseret, og det er dybt uheldigt i forhold til, at det netop er adoptivbarnets helt fundamentale behov at blive mødt af psykiske stabile forældre, der kan rumme barnet.

Nærværende bog af Liselotte Vejborg starter med en personlig fortælling om, hvordan ventetiden kan opleves som et følelsesmæssigt pres, der kan blive så stort, at krop og psyke reagerer med stresssymptomer. Jeg har nogle år af mit arbejdsliv drevet en privat psykologpraksis, hvor kognitiv stressbehandling var en central del. Set med psykologfaglige øjne er stressreaktioner helt naturlige udtryk for ekstraordinære krav til håndtering af en svær situation, som en uforudsigelig og lang ventetid på at blive forældre må siges at være. Det er

på tide, at ventetiden på at blive forældre anerkendes som en mulig psykisk belastning, og det er på tide, at kommende forældre får adgang til værktøjer, der kan håndtere ventiden således, at de har den fornødne robusthed til at varetage forældreskabet for et barn.

Det har været en fornøjelse at læse "Sådan holder du hovedet koldt - en guide til dig, der venter på barn". Opbygningen af denne selvhjælpsbog har den dejligt befriende tilgang, at man blot kan læse hele bogen uden krav om stop. Bogen giver en autentisk nærhed med ventetidens udfordringer samtidig med, at den giver læseren viden og værktøjer, man efterfølgende kan fordybe sig i, med henblik på at håndtere de mest aktuelle problemstillinger, læseren selv måtte opleve at stå med.

Efter få siders læsning får man en klar fornemmelse af, at man som kommende adoptant ikke er alene, og det er måske det væsentligste budskab. Dernæst giver bogen længe ventede værktøjer. Det værste, vi som mennesker kan opleve, er at føle os afmægtige, og her viser Liselotte Vejborg handlemuligheder og en vej at gå.

Jeg er ikke i tvivl om, at bogen vil kunne hjælpe mange kommende adoptanter til at øge deres mentale robusthed i forhold til at varetage forældreopgaven. Dette vil ikke mindst komme de børn til gavn, som venter på en mor og en far. Børn der har brug for forældre, der både kan holde hovedet koldt og hjertet varmt - en tilgang denne bog rummer til fulde.

Jens Damkjær, formand for Adoption & Samfund

Rønne d. 26. maj 2013

Forord

Det er svært at vente.

Det er svært at vente, især når man ikke ved, hvornår eller hvordan det hele ender.

Dybest set er de fleste mennesker vel enige om, hvad der er vigtigt her i livet, nemlig at skabe, værne om og videregive livet.

Når først ønsket om at få børn står klart, kan bekymringerne allerede begynde at tynde.

Pludselig bliver ens forventede livshistorie anderledes, hvilket kan stille krav til omstillingsparathed, re-fokusering og evnen til at skabe en ny fortælling. Samtidig skal man rumme og bearbejde sorgen over tab af den forventede fremtid. Måske skal livet leves forlæns, men forstås baglæns, som Kierkegaard skriver.

Hvis man efter et år på naturlig vis ikke har haft heldet med sig, og man tilmed efterfølgende skal bruge tid og kræfter på udredning, behandling og adoptionsanmodning, er det forståeligt, at man kan blive utålmodig. Især uvisheden om, hvad fremtiden bringer, kan virke belastende. Man kan gøre sig mange forskelligartede tanker, til eksempel: Får vi mon nogensinde børn? Hvilke, hvordan og hvornår? Hvorfor lader Storken vente på sig? Har jeg gjort noget galt, levet for usundt, eller bliver jeg straffet af Vorherre? Hvad er der i vejen med mig, siden jeg ikke kan få børn? Det burde en rigtig kvinde da kunne! Hvad betyder det for vores samliv? Forlader min partner mig mon? Og kan vi mon overhovedet overleve et fertilitetsbehandlingsforløb og i givet fald sågar en adoptionsproces? Hvordan håndterer jeg min jalousi og vemod, når mine venner laver babyer på samleband?

Siden, når behandlingen eller adoptionsanmodningen er i gang, kan der opstå mange nye tanker og følelser. Hvad, hvordan og hvor meget – og tilmed hvornår – skal vi sige til vores familie og venner? Hvordan skal jeg håndtere folks naive optimisme? Hvordan forklarer jeg mine kolleger mine talrige afbud samt evt. humørsvinger og træthed som følge af hormonbehandling? Kan jeg være det bekendt over for min arbejdsplads at være så fraværende? Er det overhovedet muligt at tage sin videreuddannelse samtidig? Kommer alle andre ønsker og mål til at stå på standby – mens man venter på livet ...? Hvordan får man indfriet sine ambitioner og drømme i et sådan muligt vacuum, og kan man undgå den uhensigtsmæssige og begrænsende tankegang. "Når først jeg har fået børn, så det ene, det andet, det tredje?" Er det muligt at opretholde en sund og positivt psyke og spørge sig selv: "Hvis alt

var muligt, hvad ville jeg så egentlig?" Lever man i denne "afventning" i overensstemmelse med sine værdier, eller bliver behandlingen/godkendelsesprocessen en sovepude eller måske sågar en undskyldning for ikke at forfølge sine drømme? Trivsel, når man venter, afhænger vel netop af, hvordan man bruger tiden.

Umiddelbart kunne man sikkert tro, at lykken var gjort, når først man var gravid eller godkendt som adoptant; men sådan er det dog sjældent. Talrige overvejelser om barnets sundhed kan trænge sig på. Er det nu et levedygtigt foster, som ikke går til? Er mit adoptivbarn mon handicappet?

Bekymringer er jo nok i bund og grund tidsspilde; enten problemløser man i forhold til den givne situation, eller også forsøger man at spå – og tilmed med rynker og hovedpine som bivirkninger. Overordnet set kan man sige, at der er tre typer bekymringer: ting, som er hændt, og som vi ikke kan gøre noget ved; det som endnu ikke er sket, og som vi heller ikke har mulighed for at indvirke på; og så det, vi kan håndtere. Hovedsagen er at kende forskellen, handle på de ting, vi har indflydelse på, og acceptere dem, som vi alligevel ikke kan påvirke.

Spørgsmålet er så, hvordan man kan søge lindring. Nogle gange oplever man, at familie og samfund støtter, og nogle gange, oplever man, at de forhindrer ønskeopfyldelsen. Så hvad kan man selv gøre i den svære ventetid?

Josefine Alberts, psykolog

11. maj 2013

Indledning

Siden 31. juli 2010 har jeg været mor til Noah, der er født i Etiopien i december 2009.

Indtil 31. juli 2010 var jeg: Liselotte, forfatter, foredragsholder, lykkementor, tekstforfatter, gift med Allan og menneskemor til hunden Heiko. Og – i en længere periode – ventende adoptant.

Noah Manalebih er nemlig den meget lykkelige kulmination på godt et års fertilitetsbehandling der ikke bar frugt, og efterfølgende 5½ års ventetid for at adoptere. Noah skulle egentlig have været fra Kina, og måske oven i købet en pige, men i oktober 2009 stod det klart, at vi trods en høj placering på ventelisten ikke ville kunne nå at få barn i forslag, inden vores forlængede godkendelse udløb i februar 2011. Så vi blev tilbudt at flytte venteliste fra Kina til Etiopien og få vores anciennitet med.

Og det er adoptionsprocessen i nøddeskal: det tager lang tid – og du aner ikke, hvordan det hele ender.

Netop de to kendsgerninger forholdt jeg mig tilsyneladende så roligt og køligt til, at jeg ofte blev spurgt om, hvordan i alverden jeg kunne være så afklaret med og upåvirket af ventetid og uvished.

Det kunne jeg primært, fordi jeg er et temmelig pragmatisk menneske. Jeg forsøger at tage tingene som de kommer, jeg bekymrer mig sjældent i længere tid ad gangen, og jeg bruger ikke energi på ting, jeg alligevel ikke har indflydelse på. Og så har jeg de sidste 12 år arbejdet så meget med mig selv – og med personlig udvikling generelt – at jeg har en mental værktøjskasse, der bugner af redskaber til at håndtere kriser og udfordringer med.

Men selvfølgelig følte jeg mig da også udfordret undervejs på rejsen, og havde jeg ikke haft en klog mand, kunne det være gået helt anderledes i slutningen af 2009, hvor der pludselig skulle træffes en afgørende beslutning.

Når jeg i dag kigger tilbage til dér hvor vores adoptionseventyr i virkeligheden begyndte – over et måltid aftensmad i efteråret 2004 – kan jeg se, at alt er forløbet helt som det skulle. Det var meningen, at vi skulle vente så længe, og det var meningen, at vi skulle skifte venteliste fra Kina til Etiopien. Det var kort sagt meningen, at vi skulle have Noah!

Alt det – lidt af min egen historie, mange af mine erfaringer og en stor del af min værktøjs-

kasse – vil jeg gerne dele med dig, der i øjeblikket venter (sikkert utålmodigt) på at adoptere, eller dig, der er i gang med at blive godkendt til adoption og har en ukendt ventetid foran dig. Eller dig, der er i gang med eller står for at skulle i gang med et fertilitetsforløb og derfor også venter.

For måske har du det slet ikke som jeg havde det. Måske forekommer ventetiden dig umenneskelig, allerede inden den er gået i gang? Måske står du med begge ben i den og føler den som en pinsel? Måske føler du dig trist og tom og mener først, at livet igen giver mening, når du står med dit barn i armene (eller i hånden)? Måske oplever du en del mentale rutsjeture og føler dig frustreret over, at noget, der er helt uden for din kontrol, leger kispus med dine følelser?

De barske realiteter er, at ventetiden på international adoption siden 2006 generelt har været stigende fra mange afgiverlande, og der er intet, der tyder på snarlige positive ændringer, der vil få ventetiderne til at falde. Snarere tværtimod, ser det ud til.

Men det er ikke kun ventetiderne på adoption der stiger. Det forventes også, at antallet af fertilitetsbehandlinger vil stige støt, og det betyder alt andet lige, at "projekt barn" for rigtig mange vil være forbundet med et eller andet omfang af ventetid.

Dermed ser det også ud til, at ventetiden har potentiale til at kunne udgøre én af de største udfordringer i relation til at få et barn. Men sådan behøver det ikke være.

Dit eget mindset har utrolig stor indflydelse på, hvordan du (re)agerer i processen, og denne bog giver dig en række redskaber til at holde hovedet koldt i ventetiden – i stedet for at tabe det.

Uanset dine følelser og uanset din oplevelse af det adoptions- eller fertilitetsforløb du er i gang med eller skal i gang med, håber jeg inderligt, at bogen kan hjælpe dig til at finde den ro og styrke, du har brug for, så du kan komme helskindet igennem ventetiden. Du er faktisk i gang med dit livs rejse, og den fortjener bedre end at blive betragtet som en ufrivillig venter på en kold, blæsende og trøstesløs station, du bare har lyst til at forlade hurtigst muligt.

God læse- og arbejdslyst!

Liselotte Vejborg

April 2013

Dit hjerte er i fare, Andresen

I begyndelsen af 2005 indsender Allan og jeg vores ansøgning om at blive godkendt som adoptanter. Forud er gået lige knap to år i fertilitetsuniverset med undersøgelser, venten på operation, afblæsning af operation, tre gange privat inseminering hos min gynækolog og sidenhen tre IVF-forsøg, og en fredag i begyndelsen af december 2004 ringer jeg til Herlev Sygehus og meddeler, at vi ikke ønsker at fortsætte fertilitetsbehandlingen til trods for, at vi har et enkelt forsøg tilbage. Vi vil i stedet ansøge om at blive godkendt til adoption.

Man har en mening, til man får en ny ...

Jeg skulle ellers ikke adoptere. Da min far, kort før sin død i november 2004, spørger, om vi har overvejet adoption, afviser jeg den mulighed med nærmest korslagte arme. Jeg har hørt mange historier om handicappede og dysfunktionelle adoptivbørn, og det er min helt klare opfattelse, at børn der bliver bortadopteret er klasse-B børn. Desuden er jeg i tvivl om, hvorvidt jeg kan elske et barn, der ikke er kommet ud af min egen mave.

Den sidste overbevisning bliver dog ret hurtigt manet i jorden, da Allan en aften siger: "Jeg har oplevet hvor meget kærlighed og omsorg, du har givet Herbie (min daværende hund), og jeg er slet ikke i tvivl om, at du vil kunne elske et adoptivbarn mindst lige så meget, som du ville elske et biologisk barn."

Da min far dør, lover jeg ham ved bisættelsen, at jeg vil se på, hvorfor jeg har så stor modstand på at skulle overveje adoption som en mulighed. Jeg laver efterfølgende en liste over alle mine tanker og bekymringer (eller rettere fordomme og overbevisninger), og én efter én får jeg dem aflivet, efterhånden som jeg med vanlig grundighed går i gang med at researche.

Så vi ansøger, bliver godkendt og kommer på ventelisten til et barn fra Kina. Og venter og venter. Og i efteråret 2009 får vi et brev fra Danadopt om situationen på Kina-ventelisten. Den ser ikke god ud, for i de forløbne to år har vi ikke rykket os meget. Til trods for at vi er nummer 9 på ventelisten, er sandsynligheden for, at vi når at få barn i forslag inden 1. februar 2011 (altså inden for godt et år!) stort set ikke-eksisterende. Det er vi sådan set godt klar over selv, så brevet fra Danadopt bekræfter bare vores egen fornemmelse af, hvordan det står til. Faktisk har vi allerede i sommeren 2008 (to år efter at vi har fået log-in dato og er kommet på Kina-ventelisten) kigget hinanden dybt i øjnene over en frokost på Falsled Kro. Vi har talt om, hvordan vi har det med, at vi formentlig ikke skal være forældre. Jeg er mest bekymret

for Allan, som altid har haft et stort ønske om at blive far. Selv føler jeg mig ret afklaret, fordi moderskabet aldrig har ligget øverst på min ønskeliste, og fordi jeg ved, at jeg ikke vil have problemer med at få et godt og meningsfyldt liv uden børn.

Men brevet fra Danadopt indeholder ikke bare en status på Kina-ventelisten. Det byder også på en hjælpende hånd, for vi bliver tilbudt at flytte over på ventelisten til Etiopien og få vores anciennitet med. Sidstnævnte er næsten det vigtigste, for udsigten til at skulle ned i bunden af en anden venteliste har været vores primære grund til ikke at skifte hest midt i vadestedet.

Drøvtyggeri

Alligevel går der 3 uger, før vi takker ja til tilbuddet, og den forsinkelse er fuldt ud min "fortjeneste". Efter næsten 5 år i adoptionsproces, med et køligt hoved og med skiftende tro og tvivl på projektet, kan jeg mærke, at jeg er i tvivl om, hvorvidt vi skal fortsætte. I 4 år har vores barn (i tankerne) været en kinesisk pige med pagehår, og nu er det så pludselig et barn fra Afrika. Og Etiopien? Jeg kan lige så godt være ærlig: På det tidspunkt er Etiopien for mig synonymt med hungersnød og Røde Kors reklamer. Jeg kan slet ikke forholde mig til det, så jeg fortæller Allan, at jeg har behov for at tænke over det, og jeg beder om, at vi ikke taler om det i de næste 14 dage.

Mens jeg laver en Maud Varnæs, går Allan – uden at jeg er klar over det – i gang med at researche. Han melder sig ind i et adoptionsforum på nettet og læser om andres oplevelser med adoption fra Etiopien. Han ser billeder af de mange etiopiske børn, og han stiller spørgsmål til adoptanterne. I hans sind er der slet ingen tvivl: vi skal over på den etiopiske venteliste. Da der er gået godt 14 dage, og jeg stadigvæk er tavs, tager han fat i mig en aften ude i køkkenet. "Jeg vil gerne have, at vi taler om Etiopiens-ventelisten, og jeg vil gerne have, at du bare lytter til mig". Så fortæller han om adoptionsforum, om billeder af de smukkeste børn og om masser af positive adoptionshistorier. Og han fortæller, at han ønsker, at vi tager imod tilbuddet om at flytte venteliste.

Da jeg ser og hører Allan fortælle, forstår jeg, at han har ret, og at jeg endnu engang har været offer for mine egne fordomme og overbevisninger. Selvfølgelig skal vi over på den venteliste! Men jeg mærker også, at jeg nu har nået et punkt, hvor jeg næsten ikke orker at beskæftige mig mere med ventetid og spørgsmål, og derfor stiller jeg som krav, at overflytningen forbliver mellem os. Hverken venner eller familie skal have besked. Som altid får jeg det, som jeg vil have det, og dagen efter får Danadopt en mail om, at vi gerne vil flytte venteliste.

Allan kan dog ikke slappe af endnu, for da vi får et 3 sider langt brev om hvad vi nu skal fremskaffe af penge, papirer og attester (igen ...), går jeg helt i sort. Jeg orker det bare ikke. Allan træder (endnu engang) til og påtager sig frivilligt rollen som tovholder på dokumentprocessen – jeg skal blot gøre som jeg får besked på. I midten af december 2009 kan derfor vi sende alle dokumenterne til Danadopt, og vi stryger direkte ind på en femteplads på ventelisten til Etiopien. Danadopt har i deres brev nævnt, at ventetiden på det tidspunkt er 10-12 måneder, og jeg har troet, at det var ventetiden for os og ikke den generelle ventetid. Så overraskelsen er stor – og meget positiv – da det går op for os, at vi efter al sandsynlighed skal være forældre i løbet af bare et halvt år. Tænk at man, efter at have været i gang i 5 år, næsten kan føle, at det går for stærkt?!

Da jeg den 21. januar holder bogreception for at fejre udgivelsen af min bog "Lykkelig som bare pokker", vælger vi at fortælle familien, at vi skal adoptere fra Etiopien, og at det nok kommer til at gå stærkt. Efter at jeg har bedt om, at vi ikke siger noget til nogen, før vi stort set skal af sted til Etiopien, kommer jeg til at tænke på, at det slet ikke er fair over for familie og venner. I så mange år har de været med på sidelinjen i en lang ventetid, og nu vil jeg så afskære dem fra muligheden for at glæde sig med os. Det går jo ikke. Så familien får besked til bogreceptionen, og dagen efter sender jeg en fælles mail til alle vores venner og bekendte.

Januar eller december?

Trængslerne er imidlertid ikke ovre. Selv om vi er nr. 1 på ventelisten, trækker det ud med meddelelsen om, at der er barn i forslag til os, og den 30. marts mailer Allan lidt frem og tilbage med Danadopt. Mellem linjerne læser han, at der er matchet barn, og at vi kan ringe og få nærmere besked.

"Skal vi?" spørger han mig. Jeg bliver pludselig en kylling og vil ikke have besked. Det virker så mærkeligt, at vi selv kan ringe og få afsløret hemmeligheden. Vi har jo hele tiden tænkt, at der pludselig kommer en opringning med besked, så det føles alt for tæt på. Tænk nu, hvis jeg bliver skuffet? Men Allan vil vide besked, så han ringer. Jeg lukker døren til både stuen og mit kontor, så jeg intet kan høre. Fem minutter senere kommer Allan ind til mig. Han stiller sig bag mig, lægger hænderne på mine skuldre og siger de seks ord, jeg aldrig nogensinde vil glemme: "Vi skal have en lille dreng".

Den sætning føles så fantastisk rigtig nede i min mave, og jeg tudbrøler. Jeg skal have en dreng! Pludselig går det op for mig, hvor glad jeg i virkeligheden er over, at vi skal have en dreng. Jeg har hele tiden tænkt, at det jo er lige meget, men jeg føler en enorm lettelse. En

lille dreng! Juhuuu. Og han er ikke ret gammel, for han er fra begyndelsen af januar 2010!

Det viser sig så ikke at holde helt. Han er i stedet fra december 2009, men det er jo helt uden betydning for os. Det er til gengæld ikke uden betydning for den officielle proces, og en forkert dato på et enkelt dokument betyder, at vi når helt frem til 19. maj, før Allan (uden at jeg ved det) kan drøne op til Danadopt og hente papirerne på Noah. De syv ugers ventetid fra vi får besked, til vi får lægepapirerne, føles som den samlede ventetid gange 400. Vi ved, at vores lille søn er der, men på grund af en skide skrivefejl kan vi ikke få lægepapirerne og dermed ikke komme videre i sagen. Den 20. maj afleverer vi vores accept, og den 25. juli rejser Allan og jeg til Addis Ababa. Tiden fra maj til juli er også lang, men primært fordi vi ikke ved, hvornår vi får retsdato. Vi ved til gengæld, at retten i Addis holder lukket i august og september, og vi kan næsten ikke bære, at vi skal vente yderligere to måneder eller mere på at blive forenet med Noah. Nu vil vi ha' ham! Men universet er heldigvis med os, så vi får retsdato 28. juli og kan begynde at gøre os klar og glæde os.

Jeg er dog lidt udfordret med hensyn til helbredet. Den 4. april vågner jeg op om morgenen og er ved at falde ud af sengen, fordi det føles som om soveværelset kører rundt. Jeg er forfærdeligt svimmel, og jeg bliver nødt til at blive liggende i sengen. Over det næste stykke tid fortsætter svimmelheden, og de mange anfald får også følgeskab af hovedpine. Jeg har kort forinden skiftet læge af logistiske årsager, og min nye læge, som kan se af min journal, at jeg aldrig har fejlet noget, er helt fantastisk. Hun får foranlediget, at jeg får taget en million blodprøver, får lavet hjertekardiogrammer og kommer til øjenlæge og til ørelæge. Alt er normalt. Jeg bliver imidlertid ved med at have det skidt, og så sent som den 19. juli får jeg taget en bunke blodprøver igen. Alt er normalt, og jeg overvejer et kort øjeblik at bruge min sundhedsforsikring til lynhurtigt at komme til en neurolog og få lavet en MR-scanning, men beslutter så at vente. Jeg tænker: "Fandeme nej! Hvis jeg er så syg, at jeg kan dø af det, så må jeg vente med at dø eller finde ud af, hvad jeg fejler, til vi er kommet hjem med Noah".

Mit livs rejse

Vi rejser til Addis. Da flyet triller fra gaten i Kastrup, begynder jeg helt umotiveret at stortude. Jeg bliver lige så overrasket som Allan, og jeg tror, at gråden skyldes, at det i det øjeblik går op for mig, at alting vil se helt anderledes ud, når vi returnerer. Så er vi forældre til en lille dreng. Tænk, at det lykkedes! Det er helt sikkert lettelsens og lykkens tårer, der falder.

Alt går efter planen i Addis, men lige til det sidste er der tvivl om, hvorvidt vi kommer med flyet hjem til ønsket tid. Vores papirer er færdige, så vi kan rejse hjem efter tre uger, men der

er ikke plads på flyet før en uge senere (hvor vi har billet). Jeg er desperat efter at komme hjem, og det er Allan også. Vi er faktisk så desperate, at vi er villige til at betale 16.000 for at få nye billetter til Lufthansa i stedet for KLM, som vi er booket hjem med. Men igen er universet med os. Et helt hold af amerikanere kan ikke rejse hjem på grund af forsinkede papirer, og i bogstaveligt sidste sekund inden vi booker nye billetter, får vi besked om, at der alligevel er plads på flyet til os og hele den øvrige gruppe danske adoptanter, der skal hjem. Juhuuu!

Bortset fra, at han fire gange skider igennem alt sit tøj, er Noah en ren darling på turen hjem. Han er glad og rolig og sover en stor del af tiden. Idel lykke. Den bliver dog afbrudt lidt brat, da flyet sætter hjulene ned på landingsbanen i Amsterdam, og jeg må kaste mig ud på toiletet. Jeg er syg! For at gøre en meget lang historie kort skal jeg blot fortælle, at det ender med, at jeg bliver kørt ud i rullestol halvanden time efter vores ankomst til København, fordi jeg ikke selv kan stå på benene.

Hjemme igen falder der hurtigt ro på, og hverdagen med Noah begynder. 14 dage senere må Allan dog lynhurtigt hidkalde vores søde overbo og bede hende om at sidde vagt ved Noah og give ham en flaske, når han vågner, hvorefter Allan kører mig til lægevagten på Gentofte Hospital og derefter videre til akutmodtagelsen på Herlev Sygehus, hvor jeg får antibiotika og bliver indlagt til observation natten over. Næste morgen er mine infektionstal ok igen, og det står hen i det uvisse, hvad jeg har været ramt af. Formentlig samme bakterie, der akkompagnerede mig på vejen hjem fra Addis, og som jeg fik lagt i dvale (men ikke slået ned) med den penicillin, jeg tog som engangsdosis på flyet.

Svimmelhedsanfaldene? De fortsatte. De kom og gik i en lang periode, efter vi kom hjem med Noah. De har efter alt at dømme været symptomerne på en stressreaktion. Jeg benægtede godt nok flere gange over for min læge og alle andre, at der kunne være tale om stress, for jeg syntes ikke, at jeg havde noget at være stresset over. Tværtimod. Men jeg er efterfølgende blevet klogere på stress og ved nu, at de fysiske symptomer var en reaktion på mental overbelastning. Og i bagklogskabens krystallklare lys er det logisk, at den overbelastning – hvor svært det end må lyde – blev affødt af de gode nyheder den 30. marts 2010. Det er i hvert fald påfaldende, at første svimmelhedsanfald kommer lige efter, at vi får at vide, at vi skal være forældre.

Det er *din* proces

Nå, det var en lang historie.

Hvorfor fortæller jeg den? Fordi den illustrerer nogle meget vigtige erfaringer, jeg gjorde mig undervejs. Så vigtige, at jeg synes, du skal kende til dem. For jeg ved, at de blandt andet

var årsagen til, at jeg kom helskindet gennem fertilitetsbehandlingen og de efterfølgende 5½ års ventetid. Og hvis jeg kunne, så kan du også. Det kræver nok bare, at du får en håndsrækning, og derfor denne bog.

For mig var det vigtigere end noget andet (især andres meninger og velmente forslag), at jeg følte, at jeg hele tiden havde mig selv med i processen. Både mens vi var i gang med fertilitetsforløbet, og mens vi var igennem adoptionsforløbet. Det gik op for mig, da en bekendt, der også havde været igennem fertilitetsmøllen, efter min første resultatløse inseminering sagde: "Hvorfor går I ikke bare direkte til IVF?". Her stod det klart for mig, at jeg ikke kunne bruge hendes erfaringer til noget. Jeg blev nødt til at gøre mine egne erfaringer, og jeg blev nødt til at gøre dem i det tempo, der passede til mig, mit hjerte og min krop.

Hvis du er i gang med fertilitetsbehandling, kan du heller ikke bruge det til noget som helst, når vi adoptanter (uanset hvor velment, det er) siger, at vi i dag bare ville droppe fertilitetsbehandlingerne og gå direkte til at ansøge om adoption. Det kan vi jo kun sige, fordi vi *har* gået vejen. Og det siger jo næsten sig selv, at vi – med vores skønne adoptivbørn i hus – synes, at adoption er det, der giver mest mening.

Men tilbage til mine oplevelser: En tungtvejende grund til at jeg ikke fandt ventetiden ulideligt lang var at jeg, kort efter at vi fik vores godkendelse, besluttede mig for at blive selvstændig. Et halvt år efter fulgte Allan trop, og alle der er selvstændige kan klappe med på sangen om, at det kræver tid og energi. Men begge dele havde vi jo masser af nu, hvor familien bare bestod af os to og hunden. Ventetiden var oplagt til at køre vores forretninger i gang, så tiden var ikke til at sidde med hænderne i skødet og vente. Heller ikke selv om ventetiden kun hed 7-9 måneder, da vi kom på venteliste til Kina i 2006. Gudskelov blev ventetiden hele tiden forlænget, for det er jo ikke muligt at få en profitabel forretning op at køre på bare 7-9 måneder.

Processen er en del af dit liv

Men uanset om *du* skal vente 1 år eller 5 år, er dit liv for værdifuldt til, at du sætter det på standby. Derfor handler ét af kapitlerne i denne bog også om, at du skal leve livet, mens du venter.

Måske husker du, at jeg skrev, at jeg betingede mig, at vi ikke fortalte om vores beslutning om at skifte venteliste til Etiopien, fordi jeg på det tidspunkt ikke orkede flere spørgsmål og flere forklaringer. Indtil da havde jeg haft det fint med de mange spørgsmål, men pludselig orkede jeg dem ikke mere.

Det er imidlertid sådan, at når man først har indviet nogen i noget, så ved de besked, og så "hænger man på den". God og strategisk kommunikation udgør derfor et meget centralt succeskriterium, og det er selvfølgelig grunden til, at jeg har valgt, at du også skal have et helt kapitel om, hvordan du kommunikerer, så du ikke pludselig får brækfornemmelser over de spørgsmål, der kommer.

Livet er på mange måneder som en rejse med bind for øjnene. Selv om du mærker, at du er på vej, aner du ikke, hvad der venter rundt om næste hjørne. Det viser min egen historie forhåbentlig med al tydelighed. Den er helt efter bogen som livet nu er: overraskende, uvist, ukendt, udfordrende, udviklende, urovækkende, uforudsigeligt og ... ja: ustyrlig sjovt.

Den griner vi meget af – i dag

Og lad mig lige slutte af med en historie, som vi morer os mægtigt over i dag – men som ikke ligefrem gav anledning til latteranfald da den fandt sted:

I januar 2006 er det blevet tid til fase 3 samtale, og anden del foregår (som den nu gør det) hjemme hos os med besøg af vores yderst sympatiske og dejlige sagsbehandler (som vi her kalder K).

Tyve minutter inden K skal ankomme, ringer det på døren. Allan er lige kørt til bageren efter et par croissanter, så jeg tænker, at det nok er K, og at det måske er sådan et komme-fortidligt-trick sagsbehandlerne benytter for at se, om man fiser febrilsk rundt og gør rent. Det gjorde jeg ikke (vi gjorde faktisk ikke ekstraordinært rent i forbindelse med hendes besøg), og jeg går glad ud for at åbne døren. Udenfor står vores nabo i en ordentlig koger. Han er psykisk syg (men virker dog normalt ret harmløs), og der har i dagene op til være optræk til, at filmen er ved at knække for ham. Da jeg åbner døren og ser ham stå der 50 centimeter fra mig, er jeg klar over, at filmen er knækket. Han kigger på mig og fremstammer: "Darr schgu nååed, dar hææder naaaahboohhjælp!". Men Nabo (vi lader ham bare være anonym) fanger mig på et tidspunkt, hvor jeg ikke er skide lun på noget nabohjælp. Jeg – og Allan – skal godkendes til adoption, og Nabo må gerne flytte sig fra min dørmåtte. Nu! Så jeg siger bare "farvel" og lukker døren. Og låser! Da Allan kommer hjem med croissanter 10 minutter senere, er han ved at pådrage sig en hjernerystelse, da han brager ind i døren (som jo ikke var låst, da han lukkede den bag sig). Jeg forklarer ham hurtigt tingenes tilstand, og vi vælger at håbe på det bedste. For en sikkerheds skyld sætter jeg dog lige vaskemaskinen i gang – i håb om, at vi er nået til centrifugeringsprogrammet, når/hvis Nabo igen vælger at skrue op for musikken eller råbe inde ved siden af.

K ankommer, og jeg går i køkkenet for at lave kaffe. Mens jeg står derude, kommer K ud for at nyde udsigten. Herefter vender hun sig væk fra vinduet og mod mig, mens vi taler. Og ud af min øjenkrog ser jeg nu Nabo vimse rundt ude foran. Iført slåbrok og bare tæer (du husker nok, at det var i januar?) og med en paraply og en kuffert i hånden. Vi går ind i stuen, men inden Allan og jeg når at besætte sofapladsene med udsigt til vinduerne (og Nabo udenfor!), sætter K sig i sofaen. På det tidspunkt tænkte jeg: Hvis Nabo er skyld i, at vi ikke bliver godkendt, så sagsøger jeg ham sgu eller slår ham ihjel!

Vi blev (selvfølgelig) godkendt, og i dag griner vi, så tårerne springer, når vi taler om vores fase 3 samtale med indlagt – og ret uønsket – underholdning. Adoptionsprocessen er i sandhed uforudsigelig