

Tips på hur du kan underlätta för dig själv och för dem du ska söka upp.

Tipsen är sammanställda efter år av erfarenheter från många vuxna adopterade, födda både i Sverige och utomlands.

Har du aldrig haft kontakt med din biologiska släkt så kan det vara viktigt att du tänker på nedanstående innan du hör av dig till dem.

Är du född utomlands?

Om dina släktingar bor i något annat land måste du vara medveten om den kulturella och den sociala situationen i just det landet. Vill du veta mer så hör av dig till:

- [Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd](#)
- Den [svenska ambassaden](#) i det aktuella landet.

Ge inte ut namnet på den du söker när du talar med inhemsk personal på ambassaden i ett odemokratiskt land. Du vet ju inte om din biologiska familj på något vis kan råka illa ut då. Förhör dig bara om hur processen för att söka upp sina biologiska föräldrar bäst kan hanteras i detta land.

Nedanstående information gäller både utlandsfödda och svenskfödda adopterade samt fosterbarn.

Det kan tyvärr vara så att det är direkt olämpligt att du tar direkt kontakt med exempelvis din biologiska mor och att du istället måste gå genom någon annan person. Du kan annars riskera att din biologiska mor stöts ut från den familj hon har just nu och det är ju inte det du vill åstadkomma med din kontakt.

Brev

När du tar kontakt första gången (och ovanstående inte gäller) så gör det gärna per brev. Skriv ett lugnt och sansat brev om varför du vill ha kontakt. Berätta lite om dig själv och om ditt liv, men håll det i positiva tongångar. Skriv också att om inte de hör av sig så kommer du att ta kontakt igen senare.

Skicka brevet rekommenderat (om det går). På det viset vet du att brevet endast når den som det är avsett för. Dessutom får du besked om att personen har löst ut det från posten, det vill säga tagit del av det.

Telefon

Vi som adopterade har ju ofta funderat i många år innan vi tar kontakt med det biologiska ursprunget, och det har kanske tagit många år av sökande innan vi hittat dem, och detta ger oss ett stort försprång vad gäller speciellt våra biologiska föräldrar. Om vi bara ringer upp utan förvarning så vet vi inte i vilken situation de befinner sig. Vi har kanske tagit sats i årtal och personen på andra sidan luren kanske står i köpcentrum, befinner sig på sjukhus eller har personer runt omkring sig som inget vet om oss som är bortadopterade. Detta kan göra att den som vi vill komma nära istället skräms bort. Har du möjlighet så förvarna med ett rekommenderat brev. Detta kan underlätta er fortsatta kontakt.

Att bli avvisad, bortvald igen

Många av oss adopterade kan antingen bli avvisade första gången vi tar kontakt, eller så svarar de inte alls på vårt brev. Våra erfarenheter är att detta beror på chocken av att höra från oss. Många biologiska mödrar har inte blivit upplysta om att det kan komma en dag då vi tar kontakt med dem. Om vi tar kontakt med våra syskon kan det bero på att de aldrig vetat om oss. Att vi då som en blixt från en klar himmel dyker upp kan givetvis både chockera och skrämna. Låt det då gå en tid så de får smälta intrycken, och prova igen.

Återigen, det är viktigt att tänka på att vi adopterade (och fosterbarn som nu är vuxna) kanske funderat både ett eller ett par år, ibland flera tiotals år, innan vi tar kontakt. Detta har gjort att vi kanske funderat på både frågor och svar innan det slutliga steget tas. Det är inte mer än rätt att våra biologiska släktingar får samma chans.

Om vi inte får svar så har många av oss valt att höra av oss igen efter något eller några år. Flera har då åtminstone fått ett brev eller telefonsamtal som svar. Det verkar som om denna extra betänketid behövs för den biologiska familjen. Fast vi riskerar ju förstås att komma försent, att de inte längre är livet. Avvägningen måste alltid vara din egen.

Varmt lycka till!

Vill du ha information om hur du söker information om din adoption eller fosterhemsplacering? Titta på **Nyckeln** som du finner via min startsida Det är en lista jag skapat för att hjälpa dig söka dina rötter.

Kopiera gärna informationen som finns på min sida, men ange varifrån den kommer och vem som har upphovsrätten, dvs ange mitt namn!

Detta gäller även om du skriver om texten! Det är jag som innehar upphovsrätten och du har ingen laglig rätt att ta delar, eller skriva om texten, om det inte är så att du även refererar till mig, Carina Enestarre, som upphovsperson samt anger länken till min webbsida.

Kontakta mig gärna om du har fler tips, frågor eller synpunkter: [nyckeln\(snabel-a\)webbed.se](mailto:nyckeln(snabel-a)webbed.se)
OBS. Ta bort parenteserna i adressen och skriv @ istället.