

Adoption & Samfund

Medlemsblad for Adoption & Samfund | Nr. 6 | December 2013 | 37. årgang



TEMA: MAD OG DRIKKE

Madglæde | Verdensmad | Livretter | Opskrifter | Laktoseintolerans
Landsgeneralforsamling 2013 | Præsentation af hovedbestyrelsen

INDHOLD

Nina Ebdahl: Mad kan fylde meget i en familie	4
Nina Ebdahl: Yaso kylling (opskrift)	5
Annette Ploug: Laktoseintolerans - vores families erfaringer	5
Annette Ploug: Gua Bao Rou (opskrift)	6
Annemarie Varming: To børn og to forskellige forløb – oplevelser med eksem, blister, grå stær og maveuro	7
Sanne Vindahl Nyvang: Friske vietnamesiske forårsruller (opskrift)	9
Marianne Østergaard: Dal Bhat indtages med sanserne (opskrift)	10
Vasanthi Ida Lillebæk Holmen: Varm mælk, pappadam og idly	11
Jens Bertelsen og Ida Bjerrum Bach: Laktoseintolerans og „alkoholoverfølsomhed“	12
Anna C. Nielsen og Gabriel Notkin: Ajiaco – Colombiansk kyllingesuppe (opskrift)	13
Lene Borg: Koreansk mad (opskrift)	14
Inge Strandby: Adoption & Samfund Landsgeneralforsamling 2013	16
Anne Sophie Bastrup: Min historie	17
Præsentation af hovedbestyrelsen	18
Nyt fra gruppen for voksne adopterede over 30 år	19
Nyt fra lokalforeningerne	20
Lokalforeninger og landegrupper	22
Rådgivningsguide	23
Adoptionskalender	24

Adoption & Samfund

Foreningstelefon:

65 92 00 18

Hjemmeside:

www.adoption.dk



HOVEDBESTYRELSE

Formand:

Jens Damkjær
Vestre Fasanvej 53
8410 Rønde
jens.damkjaer@adoption.dk
40 83 41 93

Næstformand:

Michael Paaske
Klanghøj 47
8670 Låsby
michael.paaske@adoption.dk
65 96 05 21 (priv.) / 29 48 53 06 (mob.)

2. næstformand:

Jørn K. Pedersen
Prangerager 38
7120 Vejle Øst
joern.k.pedersen@adoption.dk
60 82 04 35

Sekretær (valgt uden for HB):

Carl Erik Agerholm
Teglvej 4, Frifelt
6780 Skærbæk
carlerik@fam-agerholm.com
74 75 73 65

Bestyrelsesmedlemmer:

Marianne Østergaard
Vesterbrogade 191, 4.
1800 Frederiksberg C
marianne.oestergaard@adoption.dk
33 22 95 53

Helena Moskov Starcke
Multebærvej 13
9330 Dronninglund
helena.moskov.starcke@adoption.dk
53 55 45 48

Ina Dulanjani Dygaard
Høegh-Guldbergs Gade 139, st. th.
8000 Århus C
ina.dygaard@adoption.dk
20 77 06 70

Lene Borg
Tveje-Merløse 2B
4300 Holbæk
lene.borg@adoption.dk
40 60 92 01

Lilian Vigtoft-Jessen
Nørregade 32
6670 Holsted
lilian.vigtoft-jessen@adoption.dk
24 20 51 01

Charlotte Christensen
Gl. Ringkøbingvej 1A
7400 Herning
charlotte.christensen@adoption.dk
97 21 18 78

Claus Bo Hansen
Pilevang 21
4690 Haslev
claus.bo.hansen@adoption.dk
56 31 45 90

Sanne Vindahl Nyvang
Christian Winthers Vej 4A, 03. th.
1860 Frederiksberg C
sanne.vindahl.nyvang@adoption.dk
28 57 00 19

Suppleanter:

Rie Østergaard
Holbækvej 16
7400 Herning
rie.oestergaard@adoption.dk
97 22 12 87

Mette de Voss
Ribegade 12. 2. th.
2100 København
mette.de.voss@adoption.dk
22 28 84 60

Mie Jonassen
Vulkangade 11, 04. th
2200 København N
mie.jonassen@adoption.dk
28 84 19 12

Kasserer (valgt uden for HB):

Ellen Larsen
Glenstrup Søvej 15
8990 Fårup
kasserer@adoption.dk
86 45 26 32

Medlemsadministration:

Adoption & Samfund
Medlemsadministrationen
Skibbroen 6,2. – Postboks 13
6200 Aabenraa
medlemsadm@adoption.dk
35 29 42 52

KOLOFON

Redaktion:

Hovgårdsparken 53
2670 Greve
bladet@adoption.dk

Redaktionsmedlemmer:

Heidi Senderovitz 60 72 90 05
Hovgårdsparken 53 (kontakt efter 19)
2670 Greve

Anne-Louise Linnemann Bech 39 61 03 61
Enighedsvej 49B
2920 Charlottenlund

Anne Marie Andresen 38 79 97 35
Raunstrupvej 6 (kontakt 17-19)
2720 Vanløse

Lykke L. Pedersen 45 85 12 79
Brede 65
2800 Kgs. Lyngby

Pia Reinholm Jensen 47 74 23 53
Elverdamsvej 3A
3300 Frederiksværk

Anna Carolina G. Nielsen 40 17 70 47
Nordre Jernbanegade 13A, 2.tv.
3400 Hillerød

Ansvarshavende for dette nummer:

Lykke L. Pedersen

Medlæser:

Anne Marie Andresen

Grafisk produktion:

Eks-Skolens Trykkeri ApS 35 35 72 76
Oplag: 4.300 stk.

Adresseændring, udmeldelse m.v. bedes
meddelt medlemsadministrator på e-mail
medlemsadm@adoption.dk.

Abonnement kr. 425,-
Medlemskab inkl. blad kr. 425,-
Annoncepris Kr. 10,- pr. spalte-milimeter.

Bladet modtager altid gerne billeder. Hvis
du ønsker fotografens navn nævnt, skal det
anføres. Husk at oplyse om navn, adresse,
motiv, afgiverland og tidspunkt. Bladet
(inklusive billederne) lægges altid efterføl-
gende på www.adoption.dk.

Artikler i bladet udtrykker forfatterens
synspunkter og ikke redaktionens eller
foreningens. Redaktionen forbeholder sig ret
til almindelig korrekturlæsning af indkomne
artikler.

Bladet udkommer i februar, april, juni, sep-
tember, oktober og december.

*Forsiden: David 6 år, født i Vietnam, spiser
muslinger i Frankrig.*

NÆSTE DEADLINE:

10.01.14

Du kan melde dig ind i Adoption & Samfund på
www.adoption.dk, eller brug koden her:



Jul minder os om nærvær i adoptivfamilien

Det er blevet tid til at skrive leder, og jeg har sat mig i stuen for at skrive. De sidste par dage er atter startet tidligt om morgenen med Radio 24/7, der lige vil have en kommentar (de er altid ude som de første), Ritzau når det er særligt hedt og så ellers DR1 og TV2. Om aftenen kan jeg og det øvrige HB evaluere. Hvor godt eller skidt er dagen nu gået, alt efter hvordan det er lykkedes at få centrale A&S budskaber igennem.

Som jeg sidder der i den ene sofa og kigger over på min ældste adoptivdatter – lettere verdensfjernt begravet i sin iPad i den anden sofa, kan jeg ikke lade være med at tænke på, hvor langt væk medievirkeligheden synes at være, fra det der virkelig betyder noget – nemlig at være familie.

Jeg er stolt af at være far i en adoptivfamilie – selvom jeg for det meste af tiden bare er far, ligesom de fleste andre familiefædre. Jeg er glad for og stolt af mine børn. Jeg går på arbejde, kommer nogen gange lidt for træt og lidt for sent hjem og ærgrer mig over det liv, jeg ikke nåede at dele med mine børn i dag. Tæller tændstikker for at anskueliggøre matematikken, når jeg hjælper med lektierne. Står og hundefryser på en fodboldbane i en by, ingen har hørt om, mens min puls når stormfulde højder det øjeblik, en af mine unger skyder på mål. Jeg er familiefar, som mænd har nydt at være det i årtusinder kloden rundt. Jeg er ganske enkelt bare en mand, der lykkes. Jeg er lykkelig!

Så er det, jeg undrer mig på, om min datter måske har det lidt på samme måde. Jeg beslutter mig for at stille hende et spørgsmål, jeg er forsigtig med ikke at stille for tit: „Hvad er godt ved at være i en adoptivfamilie“? Hun løsriver sig langsomt fra skærmens dragende univers, tænker sig lidt om og siger så: „Man har en hund, man har venner, en god skole, en familie, kommer på skiferie ... det dårlige er, at man ikke har en iPhone 5“ ... Og ser utvetydigt anklagende på mig, som kun teenagere kan se på deres far, mens hun siger det sidste. Jo, hun er nok teenager, som de fleste teenagere er – kloden rundt.

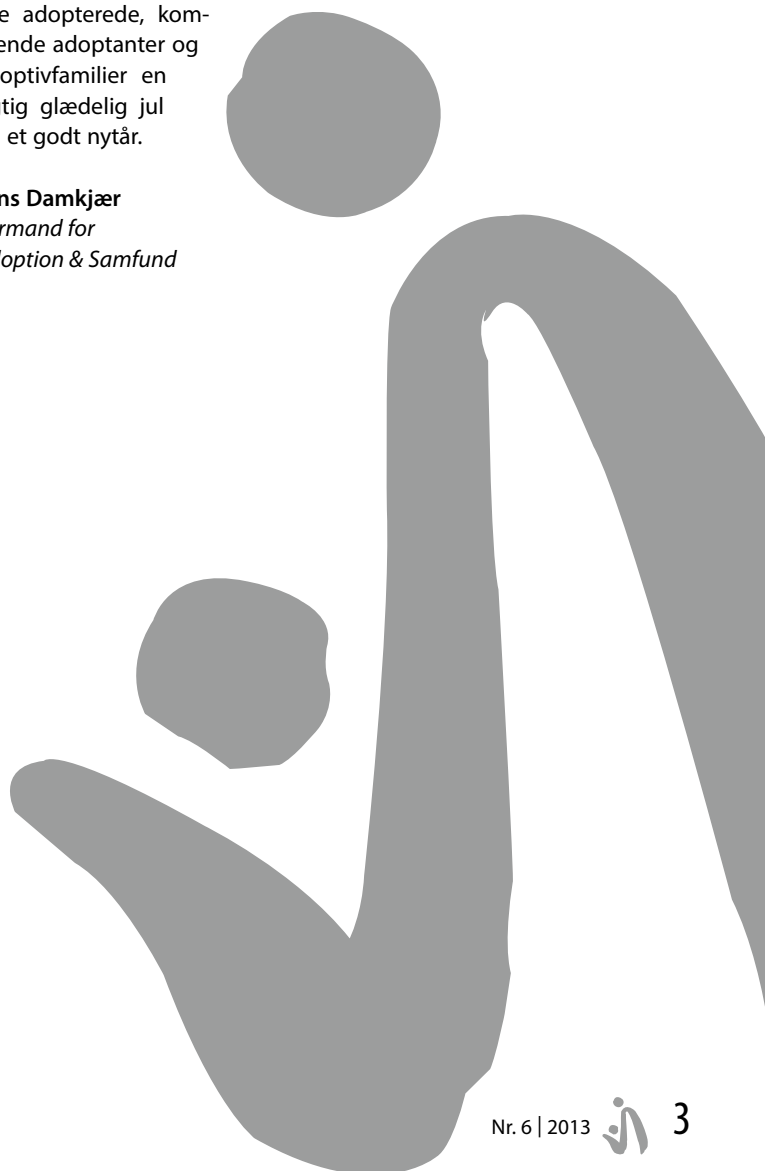
Det er denne dybe fornemmelse af „familie“, jeg elsker – og som jeg også vil kæmpe for andre børn og voksne skal have lov til at opleve. Det er den livgivende samhørighedsfølelse i familien, der giver mening og overskud til også at bruge lidt krudt på et adoptionspolitisk engagement og svare på mere eller mindre begavede journalisters spørgsmål en mandag morgen eller til at arrangere en høring den 25. marts 2014 på

Nationalmuseet om, hvad Ankestyrelsen som videnscenter for adoption skal og bør beskæftige sig med.

I skrivende stund står december lige for døren, og jeg glæder mig til jul, fordi vi alle i familien laver lidt flere ting sammen, end vi ellers gør i løbet af året. Det er nydelse og livskvalitet, når ungerne husker vores 1. søndag i adventstradition, råber „timber“, mens juletræet må give sig for saven, og har stjerner i øjnene juleaften, mens de giver en gave, de selv har lavet i SFO. Julen er med til at minde os om, at familie er kernen i det, adoption handler om.

På HB's vegne vil jeg ønske alle adopterede, kommende adoptanter og adoptivfamilier en rigtig glædelig jul og et godt nytår.

Jens Damkjær
Formand for
Adoption & Samfund



Mad kan fylde meget i en familie

Her fortælles om en familie, hvor spiseproblemer er vendt til glæde over maden bl.a. ved, at børnene er med til at lave maden og vælge, hvad de vil spise.

Af Nina Ebdahl

Mad kan fylde meget i en familie. Og det har den også gjort i vores lille firkløver herhjemme. Vi er forældre til Laura på 5 år og Nicolai på 2 år. Vi har adopteret begge børn.

Nicolai, som er nyeste medlem i vores familie, har ikke udvist de store problemer, hvad mad angår. Men måske er vi som forældre blevet bedre til at håndtere situationen omkring maden? Med vores datter var det en helt anden historie.

Laura var kun tre en halv måned gammel, da vi fik hinanden. Lige fra begyndelsen brugte hun maden (flasken) til at trøste sig selv med. Hun kunne spise konstant, især hvis hun kom i lidt stressede situationer. Hvis vi fx havde gæster eller var ude. Da hun blev lidt ældre, var vi overraskede over, hvor meget mad, der kunne være i den lille pige, når vi var ude! Men vi har altid ladet hende spise. Det var nu også sjældent, at vi bragte hende i en stresset situation.

Kontrol over maden

Laura har altid gerne ville have kontrol over sin mad. Hvis der ikke har stået det på bordet, som hun forventede, så brød helvede løs. Hun blev så gal og sur, som så mange andre børn kan blive. Men hun kunne slet ikke komme ud af situationen igen lige meget, hvad vi gjorde. Især situationen omkring aftensmaden udviklede sig voldsomt i en periode. Vi endte som regel med at gå ud af køkkenet og sidde tæt i sofaen og bare forsøge at rumme hinanden. Det tog hårdt på familien, og jeg må også indrømme, at jeg ofte følte megen vrede, når jeg nu havde stået der og lavet aftensmad.

Situationen vender

Vi valgte at bruge vores PAS-rådgiver Michel Gorju til dette. Og løsningen var simpel. Vi skulle før middagen, når Laura var rolig, lave en aftale med hende. Aftalen var, at hvis hun ikke kunne lide den mad, vi skulle have, så kunne hun få en rugbrøds- mad. Efter få



Laura i køkkenet.

dage vendte situationen. Vi fik rolige måltider, men med et barn, der kun fik rugbrød!

Efter at det havde stået på i et års tid, begyndte Laura at vise interesse for den mad, vi andre fik. Og i dag spiser hun meget af det, vi andre spiser. Hun elsker rugbrød, havregryn, cornflakes, brød, ost osv. Hun nægter stadigvæk at spise pasta, kartofler og ris, men elsker alt frugt og grønt.

Da vi begyndte at slappe af omkring maden, gjorde hun også. Hun er sund og mangler intet. Og jeg skulle bare lære, at det ikke var så vigtigt, at hun lige spiste den kartoffel. Det er fantastisk at opleve, hvordan hendes forhold til mad har ændret sig.

Aftensmaden kan stadigvæk drille lidt, da kontrollen stadigvæk spiller en stor rolle. Jeg har dog fundet ud af, at hvis hun er med til at lave maden, så går det hele meget nemmere. Hun elsker at stå i køkkenet, og da jeg arbejder som opskriftsudvikler og har en blog, er jeg også meget i køkkenet.

Når vi er sammen der, hygger vi os og har mange gode snakke. Vi har sammen lavet kokebogen „Børn i balance“.

Laura har været med til at lave de fleste opskrifter og har valgt sjove navne til de fleste af opskrifterne. Det har givet opskrifter som Sørøvernuggets, Bamseguf, Disney hyggechips, Indianer Yam Yam, Hurtigløberpizza osv.

Opskrifterne er helt igennem uden sukker og hvedemel. De er børnevenlige med sjove dip, tips til at gøre maden sjov, og ikke mindst er der billeder til hver opskrift.

Det har været rigtig sjovt at lave kokebogen sammen. Laura er meget stolt over bogen og vælger ofte, at vi skal spise noget fra den.

Vi synes, at I skal have en opskrift fra bogen. Den er selvfølgelig udvalgt af Laura. Det er hendes absolutte favoritmiddag (se opskriften næste side). ■

Yaso kylling

Af Nina Ebdahl



Mine børn er vilde med kylling, især når de rigtig kan blive fedtede og klistrede over det hele! Denne udgave er en græsk citronkylling, som min datter har døbt Yaso (hej på græsk).

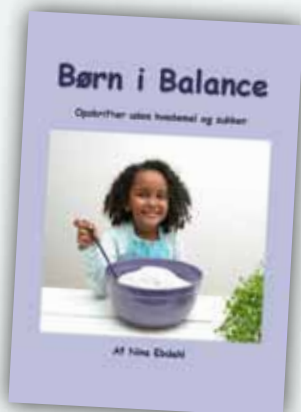
Det skal du bruge:

1 kg kyllingelår
 saften af en citron
 skallen af en citron
 2 fed hvidløg
 1 tsk. rosmarin
 1 tsk. oregano
 salt og peber
 1 spsk. Sukrin+ (sødemiddel)
 1 dl olivenolie

Læg kyllingelårene i et fad. Bland marinaden: Citronsaft og skal, hvidløg, sukriin, olie og krydderier.

Hæld dem over kyllingelårene. Lad det trække nogle timer – gerne natten over. Husk at vende kyllingelårene engang imellem.

Læg kyllingelårene på rist over en brædepande. Steg dem i en 180 grader varm ovn i ca. 30 minutter. Grill evt. lidt til sidst, hvis der ikke kommer nok farve på.



Kinesisk nudelsuppe fåes ikke bedre end i Kina. Her er Laura i Shanghai, oktober 2007.

Laktoseintolerans – vores families erfaringer

Det kan være svært at få stillet en diagnose, når man har laktoseintolerans, men når det er gjort, er der mange ting, man kan gøre for at afhjælpe problemerne.

Af Annette Ploug

Vi har adopteret to piger fra Kina, Anne og Laura. De var henholdsvis 14 og 15 mdr. gamle, da de kom til Danmark. Da vi kom hjem med dem, var vi meget opmærksomme på, om de kunne tåle mælk. Der var ingen problemer, og det tænkte vi ikke mere over.

Da den ældste blev 14½ år, begyndte hun at få mavesmerter/kramper, når hun havde spist. I løbet af det næste halve år var hun igennem et par forskellige medicinske kure for tarmkatar og lignende uden nogen bedring. Det blev også slået lidt hen med teenage-maveondt, og til sidst blev hun sendt til fysioterapi for at se, om det skulle være muskelpændinger fra ryggen. I løbet af denne periode blev det værre og værre, og hun tabte 6 kg på 3 mdr., for hun holdt næsten op med at spise.

Vi kender en jævnaldrende pige (også adopteret), som var laktoseintolerant, men hun havde haft maveproblemer hele sit liv, så selv om vi herhjemme snakkede om både laktoseintolerans og glutenallergi, så slog vi

det hen med, at det jo ikke bare lige pludselig kunne opstå på sådan en 14-15 årig. MEN det er jo så bare lige det, det kan. Snakken fik mig alligevel til at sætte mig til computeren og google laktoseintolerans, og da jeg havde læst det første hit, var jeg overhovedet ikke i tvivl om, at her var diagnosen.

Diagnose gennem gentest

Et opkald til lægen, en blodprøve med en gentest, et par ugers ventetid på svar, og så var diagnosen på plads. Lægen kendte i øvrigt godt til laktoseintolerans, men havde ikke lige tænkt på det.

Vi valgte så også at få testet lillesøster, som er 2 år yngre, med det samme. Hun viste sig også at være intolerant. Hun havde ikke haft mavesmerter på samme måde, men vi havde i flere år drillet hende med, at hun måtte være halvrådden indeni, for hendes prutter (der var mange af dem) lugtede fuldstændigt ubeskriveligt dårligt.

Artiklen fortsætter på side 6 ►

TEMA: MAD OG DRIKKE

Da laktosen kom ud af kosten, forsvandt de mange prutter, og de fik et mere almindeligt lugtniveau. De kommer dog lynhurtigt igen, når hun får laktose.

Leve med laktoseintolerans

I dag bruger vi laktosefri mælk, fløde, yoghurt og laktosefri plantemargarine i al vores madlavning. Den laktosefri plantemargarine bruger vi til at smøre på brød og til stegning. Den er ikke særlig god til bagning. Bagværket bliver ikke helt godt, så der er jeg begyndt at bruge nogle af de flydende margariner, som ikke indeholder mælkestoffer. Sojaprodukterne er vores piger aldrig blevet glade for, så dem har vi ikke særlig stor erfaring med.

Når vi er i byen, eller pigerne får lyst til færdigproducerede fødevarer med mælk i, så tager de 1-2 kapsler Lactrase sammen med maden. Lactrasen kan købes på apoteket og er et enzym, som spaltes laktosen (mælkesukker). Bemærk, at Lactrase ikke må tages af børn under 15 kg., og at børn under 7 år kun må tage dem efter lægens anvisning.

Der er kommet flere laktosefri produkter til, men det kan være lidt besværligt at købe ind, da forretningerne måske kun vælger at føre et par laktosefri produkter, så nogle gange må man i 2-3 forretninger, før man har fået det nødvendige.

Men det er ikke så besværligt at være laktoseintolerant. Man kan få en del produkter, og pigerne kan tage Lactrasen, hvis det ikke lige kan laves helt laktosefrit. Nogle laktoseintolerante kan tåle lidt mælk – måske op til ½ dl om dagen. Vores piger har normalt en meget hurtig reaktion på mælken. Der skal ikke mange mundfulde til, før de spørger, om der er mælk i.

Den ældste er lige flyttet hjemmefra, og på en hjemmeboende SU er udgiften på ca. 300 kr. om måneden til Lactrase og dyrere produkter en post på budgettet, som kan mærkes.

Det største problem var dog den lange periode, hvor vi ikke vidste, hvad det handlede om. Den ældste nåede at gå med en lille angst inden i sig selv om, at dette her var noget alvorligt, som kunne være fatalt. Og det ville jeg gerne have haft, at hun havde været foruden.

Jeg har hørt om flere, som har haft et langvarigt forløb med at få stillet diagnosen, og som har måttet insistere på at få taget gentesten. Så lidt omtale i adoptionsbladet er velkomment. ■

Guo Bao Rou



I 1½ år havde vi fornøjelsen af jævnligt at have besøg af en ung kinesisk studerende, som forsøgte at lære os kinesisk. Hun lærte os også at lave nedenstående ret, som er blevet familiens favorit.

Opskriften er til 5 personer som hovedret

Kød

- 1 kg skinkesmækød i tern
- 1 æggeblomme
- 2 spsk. soja
- 2-3 spsk. rødvin
- 3 spsk. hvedemel
- 2 tsk. kartoffelmel
- olivenolie til stegning

Sursød sovs

- 1 dl olivenolie
- 1 dåse tomatpure
- 2 spsk. sukker
- 2 dl appelsinjuice
- 1 spsk. vineddike

Skinkekødet skæres ud i pæne, ens tern (er ofte ikke skåret særlig pænt ud). Skinkekød, æggeblomme, soja, rødvin, hvedemel og kartoffelmel røres sammen og står og trækker ½ time.

Skinketernene vendes i mere hvedemel (enkeltvis), så de ikke klister sammen.

Skinketernene steges på panden i godt med olie ved stærk varme. Rør rundt hele tiden. Del evt. portionen i to. Steges ca. 8-10 min.

Sursød sovs

1 dl olivenolie kommes på en varm pande. Når olien er varm, hældes tomatpure, sukker, appelsinjuice og eddike i olien, og der røres rundt, til det blandes sammen. Pas på, det kan sprøjte! Smag til med eddike, sukker og juice, til man opnår den rette sursøde smag.

Sovsen hældes over kødet og serveres sammen med kogte ris.



Elda Olivia, 20 mdr., blev hentet i maj 2013.



David, 6 år, født i Vietnam. Udklædning i 0. kl.



Cody Emil, 2,5 år, på vej til sandkassefodbold. Cody er født i Sydkorea.

To børn og to forskellige forløb

– oplevelser med eksem, blister, grå stær og maveuro

Denne familie fortæller om to børn med to meget forskellige forløb og symptombilleder, som kan være med til at illustrere, hvor nuanceret og individuelt vi bør se på kostens betydning for vækst og trivsel. Der er ikke en årsag-virkningssammenhæng, men et væld af disse filtret ind i hinanden. Dette stiller store krav til støtten fra sundhedssystemet.

Af Annemarie Varming
Mor til to børn, født i Sydkorea
Farmaceut og ernæringsterapeut

Dette er en fortælling om de oplevelser, vi har haft med vores børn, i det følgende kaldet Søn og Datter, som knytter sig til diverse symptomer og mad og drikke. Både Søn (nu 13 år) og Datter (10 år) er født i Sydkorea og kom til Danmark, da de var henholdsvis 5 og 6 måneder gamle. I det følgende fortælles om en række udfordringer, vi har oplevet, men det skal allerede her slås fast, at både Søn og Datter trives socialt og har normal vækst i dag.

Søn

Søn var meget spinkel og tynd og havde været det fra fødslen. Han var imidlertid en glad dreng, der elskede selskab og ikke brød sig om at være ladt alene. Søn fik flaske med almindelig modernælkserstatning den første tid i Danmark, men siden fik han de sædvanlige ting som grød, grøntmos og lidt brød. Siden skulle han udvikle en meget sund appetit og har egentlig aldrig været kræsen, dog ikke så glad for fisk. Søn har helt fra starten haft meget løs afføring flere gange om dagen.

Eksem og diarré

Da Søn var ca. 1 år udviklede han noget hududslæt på armene, der blev diagnosticeret som atopisk eksem. Det blev behandlet med kortison-salve, og i tiden umiddelbart efter kunne vi forebygge med fede cremer.

I samme periode fik Søn voldsom diarré, som vi identificerede til at være specielt knyttet til indtag af mælkeprodukter, og vi blev henvist til en specialist, som dog ikke kunne hjælpe med andet, end at vi skulle afvente udviklingen. Specialisten var mest bekymret for Søns vækst. Perioden med

diarré varede ca. ½ år, og flere afføringsprøver blev taget ad flere omgange. De afslørede på et tidspunkt en form for salmonellainfektion, der ikke skulle behandles, men blot forsvinde af sig selv. Vi fandt aldrig helt ud af præcist, hvordan diarré, mælkeindtag og infektion hang sammen, men efter ca. ½ år fik Søn ikke længere voldsom diarré af mælkeprodukter men havde stadig generelt meget løs afføring.

Grå stær

Da Søn var godt 2 år, fik han konstateret grå stær på det ene øje. Han kunne ikke se med øjet og havde sandsynligvis aldrig kunnet det. Vi opdagede det ved, at vi kunne se en grå refleks i den ene pupil. Lægerne mente, at Søn havde haft medfødt grå stær på det ene øje, muligvis nedarvet eller pga. omstændigheder under graviditeten, fx kan fejl- og underernæring medføre grå stær. Medfødt grå stær kan endvidere skyldes stofskifte- eller enzymdefekt hos barnet, men de prøver, der blev taget dengang, viste heldigvis ikke nogen tegn på dette. Søn fik indopereret en ny linse (under fuld narkose, puha, det var ikke sjovt), og vi trænede „linse-øjet“ ved at sætte klap for det raske øje fra han var 2 til 6 år. Tapper dreng!

Datter kommer til

Datter kom til familien, da Søn var godt 3 år. Datter var et meget tungt barn, altså vægtmæssigt, hun havde en meget god appetit og hun var samtidig meget rolig og glad. Hun havde i modsætning til sin bror en fast afføring en gang i døgn. Også hun var udelukkende „på flasken“ i den allerførste tid i Danmark, men blev hurtigt glad for grød og mos, ja mad i det hele taget. Der var dog én ting Datter ikke brød sig om og heller ikke har gjort siden, og det er brød. Specielt rugbrød har aldrig været sagen.

Mere eksem – og tendens til overvægt

I tiden der kom, fik både Søn og Datter perioder med eksem, hun generelt i mildere grad end han. Vi forebyggede i stor stil med fede cremer, men måtte indimellem, når det blev for slemt, ty til kortisoncreme. Vi prioriterede at bruge vaskemidler uden parfume og har også i videst muligt omfang bestræbt os på at bruge sunde fødevarer, helst økologiske, og i det hele taget lave maden fra bunden. Da Søn var omkring 6-7 år, begyndte den ellers indtil da meget spinkle dreng at udvikle et godt lag fedt omkring maven. Han havde en stor appetit, som ofte var ledsaget af en form for „grovspisning“. Hermed menes, at han spiste meget hurtigt, måske lidt glubsk og samtidig i store mængder. Det så i hvert fald sådan ud for os forældre. Da Søn var ca. 9 år, udviklede han massiv eksem, som krævede længere medicinsk behandling. Eksemen var nu ikke kun på armene som tidligere men i særlig grad på benene og siden også i håret.

„Dej i maven“, sukkertrang og masser af blister

Datter har ikke haft eksem siden hun var 2-3 år, men har fra ca. 5-6 årsalderen i tiltagende grad beklaget sig over uro i maven, som hun oftest beskrev med ordene: „Jeg har dej i maven“. Andre beskrivelser har været: „Jeg har squash i maven“ eller „Jeg har gummi i kroppen“. I samme periode har hun haft et væld af blister i munden og har haft en udpræget sukkertrang. En anden bemærkelsesværdig ting med Datter har været en udpræget tendens til køresyge, specielt om morgenen/formiddagen. Datter har siden hun var 2-3 år været normal af højde og drøjde.

Artiklen fortsætter på side 8 ►

TEMA: MAD OG DRIKKE

Mor uddannet som ernæringsterapeut

I 2010 begyndte jeg på en uddannelse som ernæringsterapeut. Ikke på grund af de udfordringer vi oplevede med Søn og Datter men af interesse for området. Uddannelsen omhandler madens betydning for sundhed og balance i krop og sind. Uddannelsen involverer i høj grad, hvorledes udvikling af kroniske sygdomme kan influeres specielt af mad og drikke, men også af stress, søvn, motion og andre faktorer.

Gennem denne uddannelse, som jeg færdiggjorde sommeren 2013, blev jeg gjort bevidst om de mange mulige sammenhænge, der kunne være, samt de tiltag vi kunne forsøge. Det førte os i første omgang til at forsøge at undgå mælk med hensyn til at behandle eksem.

Mælk, farvestoffer og laktoseintolerans

Siden 2010 har Søn ikke drukket mælk. Dette var ikke noget synderligt tab for ham. Værre var det med ost, så i begyndelsen fortsatte han med at spise ost, men det er også lagt på hylden nu – i hvert fald langt det meste af tiden. Vi har også siden kunnet knytte visse farvestoffer (fx i slik og slush ice) til udvikling af hududslæt, hævede øjne og kløe hos Søn. Fedtet omkring Søns mave har fortaget sig i perioden fra 2010 til nu. Hvad Datter angår, så fortsatte hendes uro i maven, og i flere perioder forsøgte jeg at motivere hende til at undgå mælk men uden held. Hun elskede simpelthen mælk så meget, at jeg blev i tvivl om, det mon var muligt, at hun ikke kunne tåle det. Men man skal ikke lade sig narre. Heldigvis foreslog lægen en test for laktoseintolerans, som afslørede, at Datter absolut ikke kan nedbryde laktose, og ergo forbliver laktosen i tarmsystemet og kan forårsage en del ravage.

Dysbiose

Tarmsystemet indeholder en lang række mikroorganismer, kaldet mikrobiota. Vi er afhængige af en sund mikrobiota, hvilket vil sige de for mennesker sunde arter, som vi lever i symbiose med. Når man gennem længere tid har fodret sin tarmflora med en sukkerkilde, som den har stor glæde af (og som man ikke selv har glæde af) som fx laktose, skaber man meget gunstige forhold for en ubalanceret vækst, hvilket kan forårsage en dysbiose, dvs. en usund tarmflora. En sådan kan give uro i maven, oppustethed, diarré (oftest), forstoppelse (sjældnere), trang til sukker og søde sager samt mange andre forstyrrelser.



Storebror hygger sig med lillesøster på skødet, begge født i Sydkorea.

Det var en sorgens dag for Datter at få konstateret laktoseintolerans, men hun var indforstået med at skulle sige farvel til mælken og i det hele taget til produkter med betydeligt mælkeindhold. I en kort periode var hun på „afvænnning“ med laktosefri mælk (hvorfor fås denne ikke økologisk i almindelige fødevarerbutikker?). Vi har da også forsynet os med laktase-præparater af forskellig slags, – nogle til at tilsætte mælkeprodukter, inden man bruger dem, og nogle, som man skal spise, inden man indtager mælkeprodukter. Men summa summarum, vi mener egentlig, at det må være bedst helt at undgå mælkeprodukter (er der mon en mening med, at man ikke kan tåle dem?), og så sørge for at få vitaminer og mineraler fra andre produkter (fx grøntsager, fjerkræ, fisk, bælgfrugter, frø, nødder og kerner). Og det vil sige kun at bruge de forskellige laktase-præparater i nødstilfælde.

Genopretning af balancer

Søns eksem er i klar bedring og Datters „dej i maven“ er væk, ligesom blisterne i munden også er på kraftigt tilbagetog. At fjerne mælkeprodukter fra den daglige husholdning er dog ikke den eneste ændring, vi har lavet. Specielt Datter har haft og har stadig en stor sukkertrang, som udmærket kan hænge sammen med en dysbiose. Selvom det hjælper at fjerne laktosen fra kosten, kan man oftest ikke fjerne en dysbiose fra den ene dag til den anden. For at genoprette balancen er det vigtigt ikke at spise meget sukker, hvilket jo kan være en udfordring når „man trænger“. Vi forsøger os med god mad med masser af grønt og sunde smoothies, som kun er sødet med bær og/eller dadler, og som indeholder

grønt med fibre. Vi er dog ikke fanatiske, så slik og hjemmebag finder stadig vej hjem til os, men vi begrænser det så vidt muligt og undgår farvestoffer. Vi bruger desuden multivitamin og omega 3-fiskeolie. Og for at booste genopbygningen af en sund tarmflora bruger vi i perioder probiotika.

En sidste ting, jeg vil nævne her, er gluten. Gluten er oppe i tiden og meget peger i retning af, at mange af os ikke har godt af at spise glutenholdige produkter. En ting er allergi, som ikke lader sig overse, en anden er glutenoverfølsomhed eller intolerance, som ofte ikke lader sig konstatere så let. Glutenintolerans kan give fordøjelsesproblemer og forskning tyder også på, at en række ubalancer og udvikling af auto-immune sygdomme kan hænge sammen med indtag af gluten. Hjemme hos os har vi reduceret glutenindtaget, men ikke fjernet det helt endnu.

Afrunding

Jeg tror, at Søn aldrig har kunnet tåle den modernælkserstatning og de mælkeprodukter, han generelt har fået, når jeg tænker tilbage på hans meget løse afføring og tynde korpus i den første tid. Vi har dog aldrig fået konstateret, om han har laktoseintolerans, da vi ikke ville udsætte ham for testen med indtag af en stor mængde laktose. Jeg tror, at datter i de første år i en vis udstrækning har kunnet tåle de mælkeprodukter, hun har fået, men siden udviklet stærk intolerans.

Vores oplevelser viser to meget forskellige forløb og symptombilleder, som kan være med til at illustrere, hvor nuanceret og individuelt vi bør se på kostens betydning for vækst og trivsel. Der er ikke er en årsag-virkningssammenhæng, men et væld af disse filtret ind i hinanden. Dette stiller store krav til støtten fra sundhedssystemet. Vores sundhedsvæsens opbygning i Danmark med de mange separate specialer understøtter ikke sådanne indviklede udredninger. For så vidt angår eksem, så er kortison nu engang „first (and only) choice“ blandt de læger, vi har mødt, dog med en enkelt undtagelse i form af et tilbud om kronisk behandling med tetracyklin, som så også kunne tage bumserne. Rigtig ærgerligt, at man helt har givet op over for at behandle årsager fremfor symptomer, blot fordi de hidrører fra et andet organ. ■

Jeg står gerne til rådighed, hvis nogen har spørgsmål til det, jeg skriver eller har haft lignende oplevelser og føler, at vi kan have glæde af dele erfaringer.

amvarming@gmail.com

Friske vietnamesiske forårsruller



Af Sanne Vindahl Nyvang

Hjemme hos os er brød ikke det store hit i madkassen, og vi har derfor fundet en række andre alternativer, der mætter, kan spises koldt og er lette at lave og at håndtere. En af yndlingsretterne er friske vietnamesiske forårsruller, som med lidt træning kan rulles på et par minutter om morgenen.

Annas yndlingsfyld er nudler, agurk, avokado, gulerod og østerssauce, og med tiden håber jeg at kunne få lov til at fylde lidt fisk, rejer eller kød i.

Rispapiret dyppes i varmt vand og lægges på en tallerken. Fyldet lægges på, og der rulles en omgang – enderne foldes ind, og der rulles færdigt. Rullerne er lukkede i enderne, og fyldet falder dermed ikke ud i madkassen. Det anbefales at pakke dem ind i film, da de godt kan klistre lidt på folie og almindeligt madpakkepapir.

I madpakken bruger vi ikke dip til. Vi lægger det ind i rullen, da det så er lettere at håndtere. Men når vi laver det derhjemme, så dypper vi i peanutsauce, hoisinsauce og sød chilidip.

Her følger så vores forslag til lækkert fyld og et par opskrifter på dip. Ruller med rejer dyppes i sød chili- og/eller hoisinsauce, og ruller med and dyppes i peanutbutterdip.

Til 4 personer skal man beregne 3-4 ruller pr. person alt afhængig af, hvor meget fyld, man putter i.

Rispapiret kan købes i de fleste dagligvarebutikker, og det er en god idé at beregne et par ekstra stykker, da det kræver lidt øvelse at få det hele til ikke at klistre sammen.

100 g vermicellirisnudler tilberedes som anført på pakken, skylles med koldt vand og køles ned.

Det grønne tilbehør snittes fint og arrangeres separat i små skåle, så børnene selv kan vælge, hvad de vil have i deres ruller.

Inde ved bordet stiller man et fad med varmt vand, jo varmere vand jo hurtigere bliver rispapiret blødt. Rispapiret dyppes i vandet 8-10 sekunder og lægges på tallerkenen. Fyldet placeres og der rulles som beskrevet ovenfor. Når man sidder derhjemme, kan man dog godt holde rullen åben, det ser nemlig lidt pænere ud.

Forslag til grønt fyld

Agurk, gulerødder, salat, avokado, mango, bønnespirer, sukkerærter og forårsløg. Derudover er det vietnamesiske køkken tit meget parfumeret og for at få den rette smag, er det derfor vigtigt med en masse friske krydderurter så som koriander, thaibasilikum, purløg og mynte.

Forslag til andet fyld

Andebryst, kogte rejer, fisk og fintsnittet svinekød. ■

Hoisinmarineret andebryst

2 stk andebryst ¾ dl hoisinsauce
salt og peber

Varm ovnen op til 200 grader. Fjern fedtet fra andebrysterne, krydr med salt og fordel hoisinsaucen ud over. Steg kødet i et ildfast fad i ovnen i ca. 20 minutter, til det er mørt.

Andebrystet køles ned inden servering.

Peanutbutterdip

1 ds. kokosmælk 2 tsk. sukker
2 lime 2 spsk. grov
fiskesovs peanutbutter
sambal oelek

Varm kokosmælken op i en gryde. Tilsæt peanutbutter og saften af de to lime. Smag til med sukker, sambal oelek og fiskesovs. Køles ned inden servering.

Hoisindipsauce

1 dl hoisinsauce 1 tsk. sukker
1/2 dl vand 1/2 tsk. olie
1 knivspids salt

Kog alle ingredienser op på nær olien, der først tilsættes, når blandingen koger.

Saucen køles af før servering.

Sød chilidip

1 dl sød chilisovs 2 spsk. limesaft
1 spsk. fiskesovs

Ingredienserne blandes og serveres.

Dal bhat indtages med sanserne

Dal bhat er den nepalesiske nationalret, og de fleste nepalesere spiser den flere gange om dagen. Dal er en fællesbetegnelse for linser, bønner og ærter, og bhat betyder ris – og retten dal bhat består af linsesuppe med ris.

Af Marianne Østergaard

Dal er den vigtigste proteinkilde for befolkningen i Nepal, Indien og store dele af det øvrige Asien og Latinamerika. Ikke blot findes der mange forskellige slags dal, men de bruges også i mange forskellige former: hele, afskallede, flækkede med og uden skal. Og dal bruges både enkeltvis og i kombinationer. I opskriften nedenfor er der angivet fem forskellige slags dal, men man kan også nøjes med færre eller bare én slags – hvad man nu har eller kan få fat i.

Dal skal koges grundigt, for rå dal er ofte giftig og ufordøjelig. Dal har desuden den bivirkning, at den kan give oppustet mave, men dette modvirkes ved brug af bl.a. ingefær og krydderier som koriander, spidskommen, kardemomme, dyvelsdræk m.fl. – og dal er derfor altid krydret med en stribe krydderier.



Saroj, født i Nepal, spiser Dal Bhat.

Det bedste ved dal bhat – i hvert fald for børn – er, at retten spises med fingrene. Som i alle de kulturer, hvor man spiser med fingrene, bruger man højre hånd. Man får mulighed for rigtig at mærke maden, når man bruger fingrene til at blande og forme den – inden den skubbes ind i munden med tommelfingeren. Når teknikken er lært fra barnsben og sidder i kroppen, forsvinder den ikke sådan lige igen. Til gengæld kan den være svær at tilegne sig – eller sætte pris på – hvis man først lærer den som voksen. Og dal bhat kan selvfølgelig også spises med gaffel og ske. Det næstbedste

Dal (linsesuppe)

Du skal bruge:

<p>2 spsk. ghee (klaret smør) eller smagsneutral olie 1 kanelstang 2 laurbærblade ½ tsk. spidskommenfrø 2 knuste kardemommekapsler 1 mellemstort løg finthakket 1 spsk. frisk, fint revet ingefær ½ tsk. gurkemeje salt til tilsmagning 1/8 tsk. dyvelsdræk – kan være svært at få fat i og kan undværes. (Nogle grønthandlere vil kende det på det engelske navn, <i>asafoetida</i>, eller det nepalesiske navn <i>hing</i>,</p>	<p>som er det samme på bl.a. hindi og urdu.) 2 hakkede tomater Linser: 2 spsk. <i>urad dal</i> (sorte splitlinser), 2 spsk. <i>mussoor dal</i> (orange-røde splitlinser), 2 spsk. <i>toor dal</i> (gule linser) 2 spsk. <i>moong dal</i> (mungbønner), 2 spsk. <i>chana dal</i> (små flækkede kikærter uden skal). Retten kan godt laves med færre forskellige slags linser, evt. bare én slags. (10 spsk. linser = ca. 1,5 dl) 1,2 l varmt vand (ifølge opskriften, men det bliver en ret tynd suppe. Ca. ¾ l vand giver en mere fyldig linsesuppe) 1 tsk. citronsaft</p>
--	--

Opvarm ghee eller olie og svits kanelstang, laurbærblade, spidskommen og kardemomme. Tilsæt løg og ingefær og steg, til det er gyldent. Tilsæt gurkemeje, salt, dyvelsdræk og tomat og lad det simre, til tomaterne er bløde. Tilsæt de skyllede og drænedede linser og lad dem stege med i 2 minutter. Hæld det varme vand i og bring retten i kog. Derefter skrues der ned, og den simrer i 20 minutter. Tilsæt citronsaft og server med basmati-ris.

Hvis man vil gøre retten mere varieret, kan man servere tilbehør af f.eks. kartoffel- og blomkålscurry, *alu kauli*, og sauteret spinat, *palungo*.

ved dal bhat er, at den i Nepal spises af talerkner inddelt i rum til de forskellige dele af retten og tilbehøret. På den måde får man maden serveret overskueligt og adskilt, og

så roder man selv det hele sammen med fingrene under måltidet. Det er altså fuldt tilladt at lege med maden og opleve den med alle sanser. ■

Alu Kauli

Buketter af ¼ - ½ blomkålshoved
 2 kartofler
 2 spsk. olie
 ¼ tsk. spidskommenfrø
 1 laurbærblad
 ½ tsk. gurkemeje
 salt til tilsmagning
 ½ tsk. frisk, fint revet ingefær
 3 fed fint hakket eller presset hvidløg
 2 grønne fint hakkede chilier eller ½ tsk
 stødt rød chili
 ½ kop grønne ærter
 1 tsk. garam masala
 frisk koriander

Skær blomkål i buketter. Skræl kartoflerne og skær dem i stave på langs. Varm olien og steg spidskommenfrø og laurbærblade. Tilsæt kartoflerne og steg i 2 minutter. Tilsæt blomkål, gurkemeje og salt. Dæk panden og steg i fem minutter. Tilsæt ingefær, hvidløg, chili, ærter og garam masala. Dæk og lad det simre i 10 minutter. Pynt med hakket, frisk koriander.

Palungo (spinat)

2 kopper frisk spinat (ca. 125 gram eller prop et halvliters-mål)
 En spsk. sennepsolie* eller rapsolie
 ½ tsk. spidskommenfrø
 ¼ tsk. salt
 ½ tsk. peber
 2,5 cm ingefær, fint revet
 2 fed hvidløg
 ½ tsk. gurkemeje

Skyl spinaten og pluk den i mindre stykker med fingrene. Riv ingefæren og pres hvidløget og mal begge dele til en pasta. Varm olien og svits spidskommen. Tilsæt spinaten og vend den et par gange. Tilsæt salt, gurkemeje og peber. Tilsæt ingefær-hvidløgpastaen. Lad spinaten simre, til væden er næsten fordampet. Rør en gang imellem, så spinaten ikke sætter sig fast i bunden af gryden.

*Sennepsolie

2 tsk. sorte sennepsfrø
 2 tsk. spidskommenfrø
 snittet chili efter smag (kan udelades)
 2 fed hakket hvidløg
 2 spsk. rapsolie

Rist de to slags frø på en tør pande, til de „springer“. Hæld olien ved og tilsæt chili (uden kerner) og hvidløg. Svits til hvidløgene er let gyldne.



Varm mælk, papadam og idly

Af Vasanthi Ida Lillebæk Holmen

Jeg er født i Chennai, Tamil Nadu. Som 6-7 årig, mistede jeg mine forældre og kom på børnehjem, såkaldt Foundling Homes. Jeg er vokset op i et land, der lever af ris og chili. Jeg husker ikke så meget fra min barndom, og derfor husker jeg heller ikke al maden. Men jeg husker, at vi til morgenmad fik varm mælk hver dag, og det smagte direkte rædselsfuldt. Men vi blev tvunget til at spise og drikke det, vi fik serveret. Og det hele skulle bare spises op! Til aftensmad fik vi ris med stærk linsesovs, hvor store peberkorn var inkluderet. Babyerne fik ris sammenblandet med vand og peberkorn. Ofte var risene sammenpresset, som kaldes for idly. En sjælden gang fik vi lidt til den søde tand; typisk indisk og meget sødt slik. Indimellem fik vi kød til, hvilket højt sandsynligt har været kylling, da hinduismen freder køer, der ikke må spises.

Jeg har taget risen og chilien med til Danmark. Som adoptivbarn voksede jeg også op med indisk mad hos min danske familie. I dag er vi alle sammen stadig vilde med indisk mad. Jeg laver meget ofte stærke risretter, der er indisk inspireret. Når jeg er i Indien, dukker der svagt nogle minder frem, når jeg spiser mad. Især dosa masala er det bedste fra tamil nadu, som er tynde pandekager med sovs (masala). ■



Øverste foto: Idly med forskellige slags chutney, serveret på bananblade.

Nederste foto: Dosa masala med lækker tilbehør.

Laktoseintolerans og „alkoholoverfølsomhed“

Adoption & Samfunds lægefaglige rådgivere (se guiden bag i bladet) giver her nogle gode råd om laktoseintolerans og „alkoholoverfølsomhed“.

Af Ida Louise Bjerrum Bach og Jens Musaeus Bertelsen

Har du eller dit barn ofte ondt i maven, rumlen, luft og løs mave? Så kan det være, at det er laktoseintolerans = laktosemalabsorption = laktasemangel.

Hvorfor?

Når man drikker mælk – eller mælkeprodukter, får man mælkesukker = laktose ned i maven. Laktose skal, for at kunne blive optaget i tyndtarmen, nedbrydes af enzymet laktase. Hvis man ikke har laktase i tyndtarmen, kommer laktosen uomdannet til tyktarmen, hvor bakterier vil medføre gæring, som udløser løs afføring og gasdannelse.

Hvem?

Stort set alle i hele verden fødes med laktase-enzymet i tarmen, men hos langt hovedparten af befolkningen i Afrika, Asien og Sydamerika, begynder mængden af laktase gradvist at aftage fra 3-års alderen. Hos nordeuropæere, hvide nordamerikanere og hos medlemmer af enkelte små stammer i Afrika, bevarer 85-98 % laktase og dermed evnen til at tåle mælk hele livet.

Symptomer

Det er individuelt, hvor meget mælk, der skal til for at udløse symptomer, og mange vil end ikke opdage, at de har laktoseintolerans. Hvis man mangler laktase, får man typisk 15 minutter til 6 timer efter indtagelsen af 1-2 glas mælkrumlen i maven, mavepine, udspilet mave og diarré. Mindre mængder som fx mælk i kaffen udløser ikke symptomer.

Er det farligt?

Nej, men det kan være meget ubehageligt.

Hvordan stilles diagnosen?

Det mest enkle er at undlade at indtage større mængder mælk i 2 uger og så se, om generne forsvinder. Derefter kan man prøve at „provokere“ tarmen med 2 glas mælk og så se, om man får de velkendte gener. Lægen kan evt. henvise til specielle undersøgelser, hvis der er tvivl om diagnosen.

Må man så slet ikke få mælk?

Der skal ofte 1-2 glas almindelig mælk til, før der kommer symptomer. Det betyder, at ost, lidt yoghurt, lidt mælk på havregrynene, mælk i bagværk eller et lille stykke lagkage ikke giver problemer. Hvis man vælger flødeis, kan én kugle være fin, mens 3 kan give mavepine!

Husk! Der kan nu i mange butikker købes laktosefri mælk, som kan være et godt alternativ at have i køleskabet. I Danmark får vi en stor del af vores behov for calcium via mælken, og det kan være nødvendigt at spise en kalkpille, hvis man helt undgår mælk. Tal evt. med din læge, hvis du er i tvivl.

„Alkoholoverfølsomhed“

Har du svært ved at tåle alkohol? Får du det dårligt, selv om du ikke har drukket særlig meget?

Hvad sker der, når man drikker alkohol?

Alkohol bliver optaget i mavesæk og tolvfingertarm. En mindre mængde bliver nedbrudt i tarmen, men det meste nedbrydes i leveren: Først bliver det nedbrudt til acetal-

dehyd af et enzym kaldet ADH (alkoholdehydrogenase). Acetaldehyd bliver dernæst af acetaldehyddehydrogenase nedbrudt til eddikesyre, som nedbrydes yderligere til vand, kuldioxid og energi.

Hvorfor bliver man fuld?

Alkohol påvirker hjernen, så koordination, opfattelsesevne og hæmninger reduceres.

Hvorfor bliver nogle mere fulde end andre?

Det afhænger af alkoholkoncentrationen: alkohol fordeles i de dele af kroppen, der indeholder vand, så jo mere vand, jo større fortynding af alkohol. Mænd består af mere vand end kvinder, ca. 68 % hos mænd, ca. 55 % hos kvinder. Mænd vejer ofte mere end kvinder. Endelig har mænd i mavesækken et enzym, der hurtigere nedbryder alkohol, inden det bliver optaget i blodet. Dette betyder, at alkoholpromillen (alkoholkoncentrationen) i blodet vil være lavere hos mænd end kvinder, selvom de drikker den samme mængde alkohol. Og så er der også genetiske forskelle på, hvor hurtigt nedbrydningsenzymene virker.

HAR DU LAKTOSEINTOLERANS?

Laktoseintolerans har været en velkendt sygdom i mange år, men der er især kommet fokus herpå de senere år. Man mangler et enzym, laktase, der spalter mælkesukker, så det kan optages. Laktoseintolerans findes blandt 75 % af verdens befolkning, især i Asien og Afrika, men tallet er usikkert. Der er således adoptivbørn, der kan tåle mælk, men man mangler undersøgelser af heraf. I Nordeuropa kan omkring 80-90 % af befolkningen tåle mælkesukker, og mælk er en vigtig del af madkulturen. I Danmark er der ca. 5-10 % af befolkningen, der er intolerante. Laktoseintolerans kan udvikle sig i eller efter barndommen, men kan også være medfødt eller opstå ved andre sygdomme med påvirkning af tyndtarmens slimhinde, fx glutenintolerans. Nogle laktoseintolerante kan fx tåle et lille glas mælk, andre ikke noget som helst. Ved mælkeallergi kan man slet ikke tåle mælk, men her er det mælkeproteinerne, man ikke kan tåle. Lægen kan stille diagnosen på flere niveauer

1. **Husmandsmetoden.** En uge uden laktose, så drikke 1-2 glas mælk og se, om der er symptomer
2. **Laktosebelastning,** drikke laktose og måle blodsukker. Hvis det stiger, er man rask, hvis ikke eller ved lav stigning, er man syg (dvs. optages ikke som blodsukker)
3. **„Lactose Breath Hydrogen Test“**, hvor udåndingsluften måles
4. **Gentest** (blodprøve)
5. **Kikkertundersøgelse** (slimhindeprøve af tyndtarmen)

Kilde: Mette Medom Vorre, læge og mælkeintolerant

Hvorfor bliver nogle mere utilpasse end andre?

Alkohol nedbrydes som anført til acetaldehyd, som er et giftstof, der giver symptomer i form af varmekøbsfølelse, rødme i ansigt og på krop, hjertebanken og almen utilpashed, nærmest som øjeblikkelige tømmermænd. Jo mere acetaldehyd, man har i kroppen, jo dårligere vil man have det (antabus virker ved at hæmme acetaldehydehydrogenase). Hvis man er af asiatisk oprindelse – særligt fra Kina, Korea og Japan – vil man med stor sandsynlighed have gener, der koder for enzymer, der hurtigere omsætter alkohol til acetaldehyd, og samtidigt er langsommere til at omdanne acetaldehyd videre til eddikesyre. Derfor vil mange af asiatisk oprindelse opleve, at de ikke nødvendigvis bliver særligt fulde (da alkohol omsættes hurtigt), men til gengæld bliver mere utilpasse og får øjeblikkelige tømmermænd. Da fænomenet er udbredt i Asien, er det også kaldet „Asian flush“.

Er det farligt?

Nej, men det kan være ubehageligt.

Behandling

Ingen, da det er genetisk. Man må prøve at finde sin egen individuelle tolerance for alkohol. ■

AT LEVE LAKTOSEFRIT

Nogle kan slet ikke tåle laktose, andre tåler lidt, fx mælk i kaffen. Nogle kan tåle surmælk og ost bedre, hvor der er mindre sukker i. Fødevarer skal deklarerer, og mange firmaer mejerier, burgerkæder, pølsevogne og slikfabrikanter har hjemmesider med mælkesukkerlister over indhold i produkter og fremstiller også laktosefrie produkter. Det er vanskeligt at leve laktosefrit, idet det også findes i produkter, hvor man mindst venter det: pålæg, brød, laks, tørret skinke, bagværk og slik. Også medicin kan indeholde laktose. Et godt tip, hvis man skal ud og spise, kan være at besøge asiatiske restauranter. De fleste thai- og kinesiske- og japanske (sushi) restauranter har retter uden mælkeprodukter. Ved fester og fødselsdage, hvor man ved, det kan være vanskeligt at undgå mælk, kan man bruge laktasepiller. Enzymet, der nedbryder laktosen, fås i håndkøb, også til børn, men dosen er vanskelig at fastsætte. Det indtages, mens maden spises.

Kilde: Mette Medom Vorre, læge og mælkeintolerant

Ajiaco - kyllingesuppe fra Colombia

Af Anna C. Nielsen og Gabriel Notkin



Restaurant langs vejen i Andesbjergene i Colombia, hvor kyllingesuppen snurrer på komfuret. Foto: Lykke L. Pedersen

Da jeg var lille gik retten under navnet „Colombia-suppe“, og den var et stort hit, når min far lavede den. Retten er i øvrigt Colombias nationalsuppe og findes derfor i mange varianter, men her er en opskrift, som man nemt kan gå til i det danske køkken. Hvis man har lyst til en lille bid af Colombia i den kolde vintertid, kan man bl.a. få retten på den colombianske restaurant i Køge (Bådehavnen 8, 4600 Køge).

Hvis man skal lave den som i Colombia, skal man bruge guascas i suppen, et colombiansk krydderi, som man ikke kan få i Danmark, men man kan godt lave suppen uden dette krydderi. Man kan erstatte krydderiet med f.eks. persille.

4 portioner

- | | |
|--|--------------------------------|
| 2 kyllingelår eller kyllingebryst | 1 bouillonterning (kylling) |
| 4 dl ris | 2,5 dl ærter |
| 2 majsolber | 1 bundt forårsløg |
| 0,5 kilo af to forskellige slags kartofler – en hård og en mere melet slags. | frisk koriander |
| 1-2 pastinakker i stedet for originalroden; arracacha | 1 avokado |
| | 1 lille glas kapers |
| | 2 dl fløde eller creme fraiche |

1. Kog risen
2. Skyl kyllingen og alle grøntsager. Skræl kartoflerne, del majsolberne i 2 og skær enderne bort.
3. Læg kyllingen en gryde med cirka 1,5 liter vand, bouillonterningen og korianderkviste og forårsløgene, som du blander sammen. Det skal nu koges sammen.
4. Skær de forskellige kartofler i meget fine skiver, hæld dem i.
5. Tilføj salt efter smag og behag.
6. Riv pastinakken og hæld det i gryden sammen med majsolberne.
7. Kog til majs er gennemkogt, kyllingen begynder at tabe sit skind, og den blødere slags kartoffel bliver helt opløst i vandet og giver suppen en gul og cremet konsistens. Nu kan du hælde ærterne i.
8. Tag koriander og forårsløget op af suppen. Del kyllingen. Nu kan du hælde suppen op i en skål og servere kyllingen, en portion ris og en halv avokado på en tallerken ved siden af.
9. Servér kapers og fløde/creme fraiche i små skåle ved siden af, som man kan putte i suppen efter smag og behag.

Man kan evt. også servere guacamole til i stedet for en avokado og creme fraiche.

Keema Matar



I Indien får man den serveret med lammekød på mange restauranter, men her er det med oksekød. Nogle mener, at retten bliver bedst, hvis man bruger halvt okse- og halvt lammekød. Det er en ret, mange børn elsker.

4 personer

800-1000 g hakket kød	3 tsk. stødt koriander
2 spsk. olivenolie	2 tsk. stødt gurkemeje
2 løg, finthakkede	2 laurbærblade
4 fed hvidløg	1 ds. flåede tomater
2 tsk. finthakket frisk ingefær	2 dl vand
1 tsk. fennikelfrø	250 g frosne ærter, optøede
3 tsk. stødt spidskommen	2 tsk. salt
2 tsk. stødt karry	peber

Varm olien op i en tykbundet gryde, tilsæt løgene, og steg dem i 5 min. Kom derefter ingefær og hakket hvidløg i gryden, og steg i yderligere 5 min. Tilsæt fennikelfrø, rør rundt i 1 min., og kom derefter spidskommen, koriander, gurkemeje og karrypulver i blandingen. Rør rundt, og bland krydderierne godt sammen, kom kødet i, brun det godt, og tilsæt tomater, laurbærblade og salt. Hæld vandet i gryden, og lad det simre i 30-40 min., til væden er kogt ind. Retten skal være „tør“. Hæld til sidst ærterne i retten, og rør rundt, mens retten simrer videre i 2-3 min. Smag til med salt og peber.

Serveringsforslag: Server retten med ris, naan brød og tomatraita.

Raita med tomat og radiser

3 dl yoghurt naturel
2 tomater, skåret i små terninger
4 radiser, skåret i tynde skiver
1/2 tsk. stødt chili
1 knsp. garam masala
salt og peber

Skær tomaterne over, og fjern kernerne. Skær radiserne i tynde skiver og de halve tomater i mindre stykker.

Bland med yoghurt, chili og garam masala, og smag til med salt og peber.

Uddraget stammer fra Divya Das og Manu Saareen: Vores indiske køkken – spis indisk på dansk. Lindhardt & Ringhof 2012

Koreansk mad

I min familie elsker vi alle koreansk mad og især Bulgogi (ildkød), som min mand og jeg stiftede bekendtskab med flere år, før vi adopterede vores to piger.



På restaurant i Saigon, med datter Maria, barnebarn Ida og svigersøn Sonny.

Af Lene Borg

Vi havde en god ven, hvis forældre altid serverede Bulgogi for os, når vi kom på besøg hos dem om sommeren i Rågeleje, og vi elskede den lækre mad!

Begge vore døtre er adopteret fra Sydkorea. I 1984 fik vi Maria på 3 ½ md., og i 1996 fik vi Anna på 4 år, og især Annas ankomst betød, at vi for alvor begyndte at dyrke den koreanske mad, idet hun kunne huske maden fra Korea.

Når vi fx havde fået noget mad med hvidløg og satte resterne i køleskabet, kunne hun stå og åbne og lukke køleskabsdøren, så der kom en brise af hvidløgduft, og så fik hun et helt saligt udtryk i øjnene.

Det er sjovt, som duften kan „lagres“ i ens bevidsthed. Det kan enten være for det gode eller for det dårlige, og for Annas vedkommende var det heldigvis et godt minde!

Noget andet, hun elskede at spise, da hun lige var kommet til Danmark, var tørret tang, som man kan få i plader i fx en fiskeforretning eller i et asiatisk supermarked. Disse plader spiste hun som slik, og af respekt for hende og hendes ophav spiste jeg det også. Jeg syntes, det smagte af fisk!

I 1998 deltog vi i et madlavningskursus i København, som foreningen Koreansk Selvskab, som vi er medlem af, havde arrangeret, hvor vi kunne lære at lave Kimchi.

Den koreanske pige, som underviste os, fortalte, at enhver husmor i Korea har sin egen opskrift på Kimchi. Ude på landet i Korea, hvor hendes forældre boede, opbevarede hendes mor sin Kimchi i en lerkrukke, som blev gravet ned i haven. Her stod den så og gærede, indtil den var klar til at spise.

Her i huset laver vi Kimchi og Bulgogi nogle gange om året. Typisk til pigernes fødselsdag.

Det er lidt af et projekt at lave det, for Kimchi'en skal helst laves 2-3 dage i forvejen, så den er gæret nok. Anna smager den altid til, da hun jo kan huske smagen fra Korea, og hun synes aldrig den er stærk nok!

Min mand laver Bulgogi'en, og ifølge ham er det meget vigtigt at ingredienserne kommer i skålen i den rækkefølge, som jeg ridser den op nedenfor! Det har noget at gøre med, hvordan kødet mørnes!

Vi får altid Kimchi, frisk kinakål og kogte „sushi-ris“ til Bulgogi'en, og nogle gange laver pigerne risruller/tangruller som tilbehør, ligesom dem, man spiser, når man får sushi. Vi bruger kinakålen til at pakke kødet og risen ind i.

I Korea får man masser af tilbehør til retten, så der er ikke noget at sige til, at de koreanske husmødre ikke arbejder, for det tager hele dagen at forberede aftensmaden.

Maria, der har besøgt sin biofamilie i Korea, har fortalt mig, at hendes mor havde et helt arsenal af krukker, bøtter osv. med alle

mulige slags tilbehør stående på altanen, der blev brugt som spisekammer.

Min mand plejer at grille kødet på sin Webergrill i en foliebakke og bærer det så ind til bordet, efterhånden som det bliver færdigt.

Vi har lært, at der altid skal være masser af kød og helst så meget, at der er rester til dagen efter, og vi har aldrig oplevet, at vore gæster IKKE kunne lide det.

Det eneste, der kan være en udfordring, er at styre spisepindene, for vi spiser naturligvis med pinde her i familien!

I foråret var vi i Vietnam på ferie, og den sidste aften i Saigon havde vi besluttet at gå ud og spise på en koreansk restaurant. Pigerne synes, at min mands Bulgogi var meget bedre end den, vi fik der, men alt det andet var fantastisk. Der var jo et væld af små skåle med alverdens tilbehør. ■

Kimchi



- 2 stk. kinakål
- 2 små kålroer
- 1 porre eller et bundt forårsløg
- 1-3 fed hvidløg
- ½ tsk. ingefær
- 1-3 spsk. cayenne- eller chilipeber
- 2 tsk. fiskesuppe (købes færdigt i en flaske i et asiatisk supermarked)
- 1 spsk. melis
- lidt salt

Kinakålen lægges i meget salt vand (200 gr. salt pr. kg. kål) og skal ligge heri mindst et par timer eller natten over (jeg lægger gerne en tallerken øverst for at holde kålen under vand). Smag på kålen. Er den for salt, kan den skylles under vandhanen! Skær den udblødte kål i 4 cm brede skiver. Skær roerne i 2 cm. tykke skiver. Skær porren i 4-5 cm. lange stykker og skær dem i herefter strimler på den anden led. Tilsæt chilipeber, presset hvidløg og resten af krydderierne. Bland alle ingredienserne godt. Læg det hele i en glaskrukke med tætsluttende låg og lad det stå ved stuetemperatur i 2-3 dage. Tryk grøntsagerne ned hver dag, så de bliver nede i væsken. Efter et par dage smager Kimchi'en lidt syrligt og stærkt. Opbevar den færdige Kimchi i køleskabet, hvor den kan holde sig i en måned

Bulgogi med ris



Til 4 personer bruges 500 gr. skært oksekød i papirtynde skiver (man kan dog også bruge svinekød, kyllingekød o.a.). Min mand plejer at fryse kødet ned, og så tør han det lidt op, inden han skærer det i skiver. Det gør det meget nemmere at skære kødet i tynde skiver, når det er halvfrossent!

Marinade

- 3 spsk. sukker
 - 4 spsk. japansk sojasauce
 - 5 spsk. hakket porre eller forårsløg
 - 1 spsk. presset hvidløg
 - 2 spsk. sesamolie
 - 2 spsk. vand
 - lidt stødt sort peber
- HUSK - det er meget, meget vigtigt, at man blander ingredienser i den rigtige rækkefølge!
Først tager man sukkeret, der gør kødet mørt.
Tilsæt sojaen og bland godt. Så kommes hvidløg, porre (eller forårsløg), peber og vand i. Til allersidst blandes sesamolien i. Læg kødet i marinaden nogle timer eller natten over.

Tilberedning

Grill kødet 1-2 minutter på grillen, så det ikke når at blive tørt indeni. Man kan også skære kødet i strimler og stege på samme måde på en pande.
Bulgogi serveres med Kimchi og kogt, rundkornet ris (sushi-ris).

Man kan også lægge lidt Bulgogi, Kimchi og lidt ris på et kinakål-blad, rul bladet sammen og spis den lille pakke med fingrene.

Ris

- 3 dl rundkornet ris (sushi-ris)
- 6 dl vand, MEN INTET SALT

Først skylles risen, til vandet er helt klart. Det tager nogle minutter. Kog op og skru ned til laveste blus, kog i 20 minutter. Server risen så varm som muligt.



Kristian Thanh, 21 år, født i Vietnam. Har netop aftjent sin værnepligt på Bornholm.



Cody Emil, 17 måneder, spiser yoghurt for første gang. Cody er født i Sydkorea og netop hjemtaget på billedet.



Johanna 2 år elsker sne. Hun er født i Colombia.

Adoption & Samfund Landsgeneralforsamling 2013 – nu med traditioner!

Af Inge Strandby, bestyrelsesmedlem,
Lokalforening Fyn

Generalforsamlingen indledes med en sød lille efterårssang, som vores Fyn-formand Sanne synger for akkompagneret af hendes datter Frederikke. Det er en god start, som skaber en følelse af fælleskab. Traditionen tro synger vi også Adoptionsangen „To hænder, to farver“, og så er vi ikke i tvivl om, hvad det er, vi er fælles om.

Jeg husker første gang, jeg var med til landsgeneralforsamling i Adoption & Samfund i 2004. Jeg var imponeret over hovedbestyrelsen og det store engagement, de lagde for dagen. Jeg fik ny viden på adoptionsområdet og stiftede bekendtskab med politikerbanden, PAS og sagen om eneadoptanters ret til det særlige børnetilskud på lige fod med andre eneforældre. Emner, der har været behandlet på landsgeneralforsamlingen alle de år, jeg har deltaget. I år kunne vi så klappe begejstret i hænderne. Nu får vi endelig det særlige børnetilskud! Fra januar 2014 bliver børn af eneadoptanter ikke længere diskrimineret på det økonomiske område. Tak til jer i hovedbestyrelsen og GEA, fordi I har kæmpet for denne sag gennem de sidste 15 år. Selv om sagen blev tabt i både landsretten og Højesteret, og Menneskerettighedsdomstolen afviste sagen, gav I ikke op. I fik politikerne i tale, og sagen kom med på sidste års finanslov.

Enkeltsager i medierne

Der har været megen blæst om adoption i det forgangne år. Enkeltsager har været i medierne, og det er ofte herigennem, vi får kendskab til disse sager.

Jeg deltog selv i Gadens Parlament på DR2 om adoption. Formanden for Adoption & Samfund Jens Damkjær var repræsenteret og Ina Dygård fra ASU. Jeg var der sammen med bestyrelsen for lokalforeningen på Fyn. Det blev en meget følelsesladet debat. Hvad kan man sige offentligt, når voksne adopterede står frem med deres personlige historier? Der er ingen tvivl om, at enkeltpersoner har lidt og stadig lider under deres livsvilkår som adopterede. Der bliver nu diskuteret i medierne, om adoption skal forbydes, om åbne adoptioner og



Landsgeneralforsamlingen, Jørgen K. Pedersen og Marianne Østergaard.

om adoptivbørns rettigheder. Som medlem af Adoption & Samfund er jeg ikke i tvivl om, hvad vores forening står for. Adoption & Samfund går ind for adoption og mener, det er en god familieform. Det er godt at vide, når debatten og debattørerne raser.

På generalforsamlingen fik hovedbestyrelsen og vores formand Jens Damkjær megen ros for deres måde at deltage i den offentlige debat. Det gør de ordentligt! Adoption & Samfund prøver også at fortælle de gode historier, men det er svært at komme igennem til de store medier. Det er ikke solstrålehistorierne, der sælger.

Økonomi

På alle landsgeneralforsamlinger taler vi også om foreningens økonomi. Den største udgiftspost er bladet, og derfor kunne vi også her spare nogle penge. Men ingen ser det som en mulighed! Bladet er foreningens flagskib! Vi vil have bladet leveret til døren i et format, der kan ligge på sofabordet. Så kan vi læse når og hvor, vi har lyst, og vores børn, familie og venner har mulighed for at se bladet og dermed opnå en større viden om adoption.

Desværre oplever foreningen et dalende medlemstal, og da foreningens indtægter stort set kommer fra kontingenter, er det af stor betydning, at vi har mange medlem-

mer. Særlig i denne tid, hvor vi har en bestyrelse, som har god kontakt med politikerne. Politikere, som kan se behovet for PAS og for et videnscenter.

Engagement

Vi løfter kun ved fælles hjælp og ved at bakke op om Adoption & Samfund som en forening, der viljefast arbejder for gode vilkår for adopterede og deres familier.

Næste gang, nogen overvejer at melde sig ud, så overvej også, om jeres medlemskab kan være af betydning for foreningens arbejde fremadrettet. Hvis vi ikke har Adoption & Samfund, har vi heller ikke indflydelse.

Selv om jeg nu har deltaget i en del landsgeneralforsamlinger indenfor de sidste 10 år, kan jeg stadig imponeres. Eneadoptanterne får nu det særlige børnetilskud. Permanent PAS er på trapperne. Videnscenter for adoption ligger måske allerede under Ankestyrelsen. Og vi kommer vidt omkring på sådan en efterårseftermiddag. Vi snakker om enkeltsager og om adopterede, der har det skidt. Vi taler om balancen i verden mellem rig og fattig. Vi debatterer familieformer, som ikke alle ligner kernefamilien. Jeg glæder mig over at være med i en forening, der også tænker globalt, så vi når lidt længere ud end til vores egen lille næsetip og snadrende andedam. ■



Særligt børnetilskud ved enadoption

Børn af enadoptanter vil fra den 1. januar 2014 være omfattet af reglerne om særligt børnetilskud.

Det særlige børnetilskud udbetales første gang fra kvartalet efter det kvartal, hvor retten til tilskuddet er opnået. Særligt børnetilskud til børn af enadoptanter udbetales hvert kvartal.

Enadoptanter skal ikke ansøge om særligt børnetilskud. Udbetaling Danmark udbetaler automatisk det særlige børnetilskud til børn af enadoptanter, hvis der er ret til det.

Børn, som er adopteret før 1. januar 2014, kan være berettiget til det særlige børnetilskud fra 1. januar 2014. Det vil sige med udbetaling første gang den 20. januar 2014.

Enadoptanter, hvis børn kan have ret til særligt børnetilskud fra 1. januar 2014, bør derfor kontakte Udbetaling Danmark for at sikre, at Udbetaling Danmark har de korrekte oplysninger, de skal bruge for at vurdere, om man har ret til tilskuddet.

Kontakt

Udbetaling Danmark kan kontaktes på tlf. 70 12 80 62, med digital post til „Familieydelse“ på www.borger.dk eller med brev til:
Udbetaling Danmark
Kongens Vænge 8
3400 Hillerød.

Læs mere

I kan læse mere om særligt børnetilskud på www.borger.dk/familieydelse

Min historie

At få skabt kontakt med den biologiske familie kan tage lang tid, også selv om der bruges sociale medier. Her fortæller en ung adopteret kvinde om at finde sin biologiske familie og om, hvad det betyder at få kontakt.

Af Anne Sophie Baastrup

Hvorfor blev jeg adopteret? Er der noget galt med mig? Leder de mon efter mig? Savner de mig, og tænker de nogensinde på mig?

Sådanne tanker har jeg haft hele mit liv. Selv om man taler dansk, bor i et dansk hjem med danske værdier, er der stadig noget, som mangler. Nysgerrigheden og den evige undren, der konstant ligger i baggrunden. Hvad nu hvis der var en, som lignede mig, så man ikke følte sig udenfor, når man sad til familiefester, men følte man hørte til. Alle disse tanker og følelser fik mig til at forsøge at finde min biologiske familie.

Det første skridt

Første gang jeg tog skridtet og søgte hjælp til at opsøge min biologiske familie, var jeg 17 år. Jeg vidste ikke, hvad jeg gik ind til, men tog kontakt til Adoption Center i Aarhus, aftalte et møde, drog af sted med oprejst pande og var spændt på, hvad der mon ventede mig. Samtidig var jeg i gang med at grave et hul, der blev større og større, end jeg havde kunnet forestille mig. Det viste sig at være langt sværere og følelsesmæssigt hårdere, end jeg lige havde troet. Drømmen sluttede, og jeg gav op. Jeg måtte acceptere, at jeg nok aldrig ville få svar på det, jeg søgte.

Ni år senere

Den 6. februar 2012 sad jeg foran min computer og tænkte, at nu skulle det være, men hvordan skulle jeg gribe det an, og hvor skulle jeg starte? Skulle jeg vælge at prøve Sporløs eller forsøge selv? Jeg tjekkede Sporløs' hjemmeside ud, indtastede et nummer, da jeg syntes, den skriftlige forklaring virkede alt for uoverskuelig. Men efter et fatalt, mislykket, pinligt og rodet opkald til Sporløs sad jeg og tænkte: „Skulle jeg vælge at vente på, at de måske ville kontakte mig, eller skulle jeg bare springe ud i det?“

Jeg havde hørt, at nogle havde haft held med at finde deres familier ved hjælp af Facebook, så jeg tænkte, det ville være et forsøg værd. Jeg skrev navnet på min biologiske søster og søgte.... Da kun et enkelt navn dukkede op, valgte jeg at skrive til hende. Skrev både på engelsk og spansk, hvor jeg forsøgte at forklare, hvem jeg var og hvad og hvem, jeg søgte. Der gik ikke en eneste dag, hvor jeg ikke tjekkede min mail. Men da jeg intet havde hørt i fire måneder,



Anne Sophie fandt sin biologiske familie i Colombia over nettet.

gav jeg op og glemte langsomt, at jeg overhovedet havde skrevet til den person.

Den 24. december 2012

„Glædelig jul“ stod der pludselig i min indbakke, sendt fra den, jeg kontaktede for 11 måneder siden. Jeg valgte ikke at svare. Men da personen blev ved med at skrive, skrev jeg tilbage, men da beskederne var svære at forstå, sluttede samtalen, og jeg fik indtryk af, at hun ikke kunne hjælpe mig. Men den 6. januar fik jeg igen en lang besked på engelsk fra en fyr, der skulle vise sig at være min fætter. I beskeden stod der, at det var min biologiske søster, jeg havde skrevet til. Først troede jeg, at det var en dårlig joke og skrev tilbage, at jeg ikke synes, det var sjovt. Men han svarede hurtigt tilbage, at det ikke var en joke og skrev en masse om min familie, som stemte overens med de oplysninger, jeg havde.

Den 9. januar skypede jeg med min familie for første gang! Det var det vildeste, jeg nogensinde har oplevet i mit liv! En følelse af glæde og sorg bredte sig i min krop. Havde lyst til at skrive mine lunger ud eller bare løbe rundt om mig selv. Det var fuldstændig ufatteligt, ubeskriveligt, at jeg havde fundet dem. Vi sagde ikke meget til hinanden, men stirrede bare på hinanden og smilede med tårer ned ad kinderne.

Vi har siden skypet den første søndag i hver måned.

Det er stadig noget, som ikke er gået helt op for mig, men jeg tager en dag ad gangen. ■

PRÆSENTATION AF HOVEDBESTYRELSEN

FORMAND



Jens Damkjær

53 år. Far til 5, tre søskende på 8, 10 og 12 år, adopteret fra Etiopien i 2007, og to biobørn på 24 og 27 år. Skoleleder på Østervangskolen i Hadsten og uddannet cand. pæd. psych. Formand for Etiopienforeningen siden 2008. Arbejder i den kommende HB-periode som formand og varetager særligt opgaver i formandskabet, vedr. det strategiske og politiske arbejde, det medie-strategiske arbejde, landsmødet og med kontakt til samarbejdspartnere som AC og DA.

1. NÆSTFORMAND



Michael Paaske

Personaledirektør, cand.jur. Far til Josefine 16 år og Juliane 14 år, begge født i Kina. Arbejder fortrinsvis med politiske emner. Medlem af Familiestyrelsens adoptionsgruppe, A&S Politikerbande, kommunikations- og administrationsgruppe og siden 2007 bestyrelsesmedlem i Nordic Adoption Council. Har været formand for LF Fyn samt næstformand i Kinaforeningen. Medlem af HB siden 1999, formand i perioden 2001-2011.

2. NÆSTFORMAND



Jørn K. Pedersen

55 år, civilingeniør, ansat i Region Syddanmark. Far til Asta på 16 år og Carl på 13 år, begge født i Haiti. Medlem af HB's administrationsgruppe, formand for LF Sydvestjylland. Deltager i HB-arbejdet siden 2002.

SEKRETÆR (VALGT UDEN FOR HB)



Carl Erik Agerholm

Tekniker på en lokalradio. Far til Sandor på 28 år, født i Ungarn, og Povl på 25 år, født i Hviderusland. Begge var 6 år, da de kom til Danmark. Medlem af HB 1995 - 2011, først som kasserer, nu som sekretær udenfor HB.

KASSERER (VALGT UDEN FOR HB)



Ellen Larsen

Underviser på AMU Nordjylland (IT og vejledning). Har to børn fra Korea som nu er 28 og 30 år. Jeg har i hele min aktive periode i Adoption & Samfund været kasserer.

BESTYRELSESMEDLEMMER



Marianne Østergaard

Journalist og cand.mag., digital communication manager i Udenrigsministeriet. Eneadoptant og mor til Saroj, 19 år, fra Nepal. HB's kontaktperson til bladets redaktion og Gruppen af Eneadoptanter (GEA) og er medlem af udvalget for Adoptionsprisen. Arbejder derudover især med foreningens politiske aktiviteter.



Lene Borg

58 år, mor til Maria 29 & Anna 21 år, begge født i Sydkorea og er desuden mormor til Ida på 6 1/2 år. Jeg er mormor i organisation og har i mange år arbejdet som sekretær/direktionssekretær, hvor jeg bl.a. har været ansvarlig for mange store arrangementer. Jeg er formand for LF Midt- og Vestsjælland og har i de sidste 5 år været med i HB. I det kommende år vil jeg primært arbejde som koordinator på Landsmødet (efteråret 2014) og en høring (foråret 2014) samt varetage webmasterfunktionen m.m. Jeg er kontaktperson til Koreaklubben, Landegruppen for Sydkorea samt Adopterede 30+.



Charlotte Christensen

49 år, pædagog, gift med Lars. Vi har Maria på 9 år som er født i Bolivia (hentet februar/marts 2005), og Niklas på 5 år fra Sydafrika/Durban (hentet i juli/ august 2010). Jeg har siddet i bestyrelsen i Adoption & Samfund Vestjylland i 6 år, heraf de sidste par år som formand. Et af mine store interesseområder er omkring adoptivbarnets modtagelse i daginstitution/pasningstilbud. Vores børn skal have de bedst mulige startvilkår, når de skal i pasningstilbud, og at fagpersonerne har viden omkring det at have/modtage et adoptivbarn. Jeg sidder også som rådgiver inden for det pædagogiske område, når børn starter/er i pasningstilbud.



Lilian Vigtoft-Jessen

Jeg er gift med Henrik. Vi har Maria på 17 år (kom til Danmark i august 1997) og Simon på 14 år (kom til Danmark i april 2001). De er begge født i Indien. Jeg har siddet i bestyrelsen for LF Sydvestjylland siden oktober 2006 og har været kasserer i lokalforeningen siden januar 2008. Jeg har været medlem af HB siden 2011. Jeg interesserer mig meget for det administrative og er medlem af HB's administrationsgruppe. Jeg er kontaktperson til Dansk Adopterede, Indiengrupperne og gruppen for bedsteforældre/pårørende.



Helena Moskov Starcke

46 år, cand. mag. i kommunikation. Mor til Peter på 5 år, født i Sydafrika. Jeg har særlig interesse for politik og kommunikation. Efter konstitueringen i HB er jeg med i politikerbanden, udarbejdelse af kommunikationsstrategi, web-gruppe, videns- og formidlingscenter samt fundraising.



Ina Dygaard

22 år gammel og bosiddende i Århus. Adopteret fra Sri Lanka, da jeg var 49 dage gammel. Har en søster fra Kina. Jeg studerer BA, tysk og virksomhedskommunikation. Formand for Adoption & Samfund – Ungdom siden 2011. Omdrejningspunktet for mit arbejde i HB vil hovedsageligt være Adoption & Samfund – Ungdom. Derudover vil mine opgaver i HB være kommunikations – og politiske opgaver.



Claus Bo Hansen

55 år – far til Christopher på 18 & Andreas på 15 år – begge født i Colombia. Arbejder som driftskonsulent i indkøbsforeningen El-Salg.dk. Har været aktiv i foreningen i flere perioder siden 1995, både i Lokalforeningen Vestsjælland og HB. Kommer i HB primært til at arbejde med det administrative område.



Sanne Vindahl Nyvang

36 år, gift med Morten, mor til Anna Vy på 5 år fra Binh Thuan, Vietnam og på venteliste til lillebror eller søster også fra Vietnam. Uddannet eksportingeniør og arbejder som produktansvarlig hos SAV Danmark. Jeg vil i det kommende år primært fokusere min energi på fremtidens adoptionsformidling, opdatering af vores brochurer og litteraturlister.

SUPPLEANTER



Rie Østergaard

Jeg hedder Rie Østergaard (pædagog), gift med Stig. Vi har Alberte på 9 år, som er født i Kina (hentet i august 2005) og Lukas på 6 født i Kina (hentet i Kina september 2010). Jeg har siddet med i bestyrelsen i Adoption & Samfund i Vestjylland i 7 år og de sidste par år som næstformand. Jeg har været med i HB i 3 år. Jeg har de sidste par år (sammen med Charlotte Christensen) arbejdet meget med adoptivbørns modtagelse i daginstitutioner/pasningstilbud. Vi har bl.a. deltaget i ledermøder i Herning og Ringkøbing/Skjern Kommune for at fortælle om adoptivbørn, samt lavet en lille mappe med div. artikler m.m., som institutionerne har fået til inspiration vedrørende modtagelse i institutionen og dagligdagen med adoptivbørn. Vi har i efteråret 2010 afholdt kursus for pædagoger i Herning omkring adoptivbørn i institutioner/pasningstilbud.



Mette de Voss

Om mig selv kan jeg kort fortælle, at jeg er ventende eneadoptant til et barn fra Etiopien. Til daglig arbejder jeg som advokat i Dansk Erhverv og beskæftiger mig med arbejds- og ansættelsesret.



Mie Jonassen

37 år, eneadoptant og pt. på venteliste til et barn fra Etiopien. Arbejder som social- og sundhedsassistent i Region Hovedstadens Psykiatri og læser for tiden til sygeplejerske. Desuden er jeg bestyrelsesmedlem i GEA (Gruppen Af Eneadoptanter) og har været dette siden september 2013.

Nyt fra gruppen for voksne adopterede over 30 år

Gruppen har været lang tid undervejs. Det er vist et år siden, det første indlæg var i Adoption & Samfund, og der har været en del begyndervanskeligheder. Nu er vi en gruppe på fem, der har fundet hinanden gennem vor fælles baggrund som voksne adopterede.

Det gik hurtigt op for os, at det, der fylder i vores stille sind, til forveksling ligner hinanden en hel del. Det er blandt andet, at vi i en stor del af vores liv har oplevet en masse usagt og en del tabuer i at være adopteret. Det usagte og tabubelagte sætter sine spor i os.

Fakta

Ved adoption forlades barnet af sin mor. I barnet opleves det at blive adskilt fra mor som det samme som at stå ansigt til ansigt med døden. Det sker rent instinktivt (ubevidst).

Det viser sig på den måde, at det er sværere at opnå tillid, for i barnets ubevidste ser det sådan ud: „Hvordan kan jeg stole på nogen, når den, jeg er allermest afhængig af, forlader mig?“ Ubevidst er „mor = mad“ - ingen mor = ingen mad, ingen mad = død.

Som barn opleves det i form af angst, dødsangst, uro, øgede stresshormoner, som senere kan betyde manglende koncentration, manglende fokus og indlæringsvanskeligheder med mere. Senere i livet kan det udvikle sig til stress og depression.

Det kan forebygges. Derfor har vi et ønske om at dele vores viden og erfaringer til glæde for andre i samme situation i håb om at vore „artsfæller“ kan få lov at leve et frit liv, sideløbende med at kende sin historie og blive mødt anerkendende med alle de følelser og behov, der følger med at være adopteret.

Formålsbeskrivelse

Formålet med Adoption 30+ er at skabe et forum for voksne adopterede over 30 år, hvor erfaringsdeling er i centrum.

Vi vil med vore erfaringer forsøge at udvide kendskabet til adoption og de følger, der er. Vi ønsker ikke et forbud mod adoption, tværtimod, vi ønsker en bedre visitering og mere hjælp.

Adoption er svær. Vi vil gerne, at det skal være nemmere. Vi arbejder for, at der bliver oprettet en formidlingsenhed eller et videnscenter, der arbejder med adoption og en udvidet PAS-ordning, som også dækker voksne adopterede. Vi ønsker at skabe synlighed og skabe politisk opmærksomhed.

Gruppen vil gerne takke Frank og Else Overby fra KFUM/K's Soldaterhjem i Slagelse for at stille lokaler, kaffe/te og kage til rådighed for os, da vi mødtes i gruppen den 13/10. Frank og Else er adoptivforældre til tre adopterede børn. Det var meget sjovt, for børnene var nysgerrige på, hvor vi var adopteret fra og forsøgte at gætte på forskellige lande. Indtil de kom til Max, da blev det underligt, for som det ene barn udbrød: „Kan man virkelig også være adopteret fra Danmark!“

Vi forventer stiftende generalforsamling 8. marts 2014 i Middelfart.

Hvis du er interesseret, så kan du lige nu melde dig ind i Facebookgruppen: Adopterede 30+, eller du kan kontakte en af de nedenstående:

- Lars Hussein – født i Butara, Rwanda, bor i Smidstrup, Frederiksborg kommune. Tlf. 72 49 62 95.
- Max Møller – født i Danmark, bor i Vejle, Vejle kommune. Tlf. 23 25 03 39.
- Karen Asha Hansen – født i Bangladesh, bor i Uhre, Ringkøbing kommune. Tlf. 50 59 12 22.
- Christina Raahauge – født i Korea, bor i Genner, Aabenraa kommune. Tlf. 24 64 30 16.



Gruppen bag Adopterede 30+ består af Lars, Max, Karen, Christina og Anke.

- Anke Herlev – født i Tyskland, bor i Holsted, Vejen kommune. Tlf. 50 93 51 09.

I kan også rette henvendelse på mail: Adopterede30plus@hotmail.com ■

Research af rødder

I oktobernummeret var der en artikel om dilemmaer og løsninger i forbindelse med adopteredes research af deres rødder. Artiklen var baseret på et oplæg på NAC-mødet på Færøerne, og de to oplægsholdere, Mia Dambach og Cécile Jeannin fra organisationen International Social Service (ISS), har bedt om, at der endnu engang henvises til deres baggrundspapir, så læserne kan se Dambachs og Jeannins egne formuleringer og specifikke detaljer i oplægget, *Legal and Practical Considerations for Research of Origins – with a Special Focus on Illegal Adoptions & Social Media*.

Oplægget findes på NAC's website:

www.nordicadoption.org/66/nordic-meeting-2013-torshavn

Vælg linket: Paper by Mia Dambach and Cécile Jeannin from ISS in Geneva.

For yderligere oplysninger, se International Social Services' website: www.iss-ssi.org

GEA (Gruppen af Eneadoptanter)

– en forening under Adoption & Samfund



Påmindelse til alle eneadoptanter!

Nu er det snart ved at være en realitet! I januar bliver det særlige børnetilskud for første gang udbetalt til vores børn. Mange år med forskelsbehandling af adopterede børn er dermed slut. Hurra for det og mange tak igen til Adoption & Samfund, som har brugt store ressourcer på at følge denne sag til dørs.

Men HUSK, AT DET SÆRLIGE BØRNETILSKUD SKAL SØGES! Det kommer ikke af sig selv.

Det gøres ved at ringe til Udbetaling Danmark og bede om at få tilsendt skemaet til det særlige børnetilskud. Adoptionsbevillingen skal vedlægges, når skemaet sendes retur. Man skal have søgt senest den 31.12.2013, hvis man vil være med til første udbetaling den 20.1.2014.

Mange hilsner
GEA / Gitta Wörtwein, formand

GEA (Gruppen af Eneadoptanter)

– en forening under Adoption & Samfund



Meld dig ind i Facebookgruppen: GEA – Gruppen af Eneadoptanter

GEA opfordrer alle eneadoptanter til at melde sig ind i vores Facebookgruppe

<https://www.facebook.com/groups/410954082359228/>
Det er en lukket gruppe kun for eneadoptanter, og der diskuteres vores anliggender, laves legeaftaler, annonceres arrangementer, osv.

Vi bruger også dette forum til sparring, erfaringsudveksling, at netværke og ikke mindst til refleksion. Her er der plads og åbenhed til, hvad der kan fylde af tanker og følelser i forbindelse med den familieform, vi har valgt.

Maria Thomassen fra GEA's bestyrelse er moderator på gruppen.

ANNONCE

BEDSTEFORÆLDREKURSUS

den 29.3.2014 i Kolding og
den 14.10.2014 i Skælskør

**For bedsteforældre
og andre nære relationer**

Se nærmere: www.adoptionsraad.dk

Familierapeut Michel Gorju tlf. 30 24 47 64.

Psykoaterapeut MPF, Karen Fabricius Hansen tlf. 26 28 42 13

ANNONCE

I ♥ NATURAL
HAIR.COM

Hvis du har et barn med krøllet, kruset eller afrohår, og du har brug for hjælp med at pleje det, så book en hårkonsultation hos I Love Natural Hair.

www.ilovenaturalhair.com



Adam og katten Felix ønsker God Jul!

ÅRETS JULEGAVE



til bedsteforældrene:

Giv et abonnement på vores blad eller et medlemskab af foreningen inkl. blad – det koster det samme:

Kun 425,- kr.

KONTAKT medlemsadministrationen:
medlemsadm@adoption.dk eller telefon 35 29 42 52

ANNONCE

Terapi til Adopterede Børn
”At bygge bro mellem fortid og nutid”



Tlf: 2513 0428

Mulighed for en gratis og uforpligtende introduktions-samtale

Konsultation i Vejle



Medlem af Dansk Psykoterapeutforening

Solveig Lund Bech

Mor til 3 adopterede børn
Psykoaterapeut Børneterapeut og Pædagog
solveigbech@gmail.com www.SolveigB.dk



ADOPTION & SAMFUND Lokalforeningen Midt- og Vestsjælland

„Institutionsstart, skolestart og barnets sensoriske/sansemotoriske udvikling“

Foredrag v/psykoterapeut, fysioterapeut
& PAS-konsulent Gitte Frost

Lørdag den 25. januar 2014 kl. 11:00-15:30

i Ringsted Sportscenter, Tværalle 8, 4100 Ringsted

11:00 At være adopteret (Vigtige forudsætninger inden institutionsstart, Opstart i institution)

12:15 Frokost (sandwich)

12:45 Vigtige forudsætninger før skoleopstart (Fif til forældre, pædagoger, lærere)

13:45 Kaffe, the og kage

14:00 Sanseapparatet (Hvilke sanser har vi, hvordan opdages det, hvis noget er galt, og hvad kan der gøres for at forbedre systemet?)

15:30 Farvel og tak for i dag

Oplægget vil være en vekselvirkning mellem oplæg, film, praktiske anvisninger og spørgsmål.

Læs mere om Gitte Frost her: www.gittefrost.dk

Du må meget gerne tage dit barns sundhedsplejerske, pædagog eller lærer med!

TILMELDING & PRIS

Deltagerpris: kr. 100,- for medlemmer og kr. 200,- for ikke-medlemmer. Med i prisen er frokost, kaffe, the, kage, isvand og frugt. Øl og vand kan købes.

Bindende tilmelding skal ske senest den 15. januar 2014 til: adoption.midtogvestsj@gmail.com

I mailen skal oplyses deltagernavn/e, mobilnr., og medl.nr., som kan findes bag på bladet!

Efter at tilmeldingen er bekræftet, skal deltagergebyret STRAKS indsættes på vores konto 0520 - 438918, hvorefter tilmelding er endelig registreret! HUSK navn eller medlemsnr. i tekstfeltet.

Kontaktperson vedr. arrangementet:

Britt Jørgensen, tlf. 50 70 07 48



ADOPTION & SAMFUND Lokalforeningen Fyn

Mød Lars Røgilds i Odense

„Min grundlæggende antagelse er, at adopterede børn ikke fejler noget...“

Lørdag den 25. januar 2014, kl. 13.00-16.30 – Mødecenter Odense, Buchwaldsgade 48, Odense C (se efter Skibhus 17:48)

Lars er kursusleder ved de adoptionsforberedende kurser og PAS-konsulent.

Lars Røgilds er mangeårig kursusleder ved de adoptionsforberedende kurser og PAS-konsulent. Lars er desuden lektor i pædagogik, foredragsholder, supervisor og senest forfatter. Lars beskæftiger sig blandt andet med kognitiv træning af børn efter Feuersteins metode.

Lars vil i sit foredrag komme ind på, hvordan adoptivbørns start på livet påvirker deres tro på og tillid til omverdenens evne til at rumme dem, passe på dem og regulere dem. Nogle har svært ved at mærke sig selv, andre reagerer voldsomt på skift, andre igen kan være aggressive og voldsomme. Disse reaktioner kan være svære at forstå for forældre og især for bedsteforældre, pædagoger og lærere. De adopterede børn har brug for at blive forstået. Og de har brug for, at forældre forstår, at livet med et adoptivbarn handler om læring, læring af tillid, læring af strategier, kropslig læring af selvregulering. Lars' grundlæggende antagelse er, at adopterede børn ikke fejler noget, ikke gør noget mærkeligt, men blot reagerer naturligt på de uheldige, uhensigtsmæssige og i nogle tilfælde umenneskelige forhold, som de er blevet budt før adoptionen. Lars arbejder med at oversætte barnets adfærd til forståelige reaktioner, således at

forældrene forstår barnet og indser det meningsfulde i deres reaktioner. Derudfra arbejder Lars og forældrene med hensigtsmæssige forandringer.

Alle er velkommen, også personale fra skoler og andet interesseret personale, der arbejder med børn i dagligdagen. Der vil blive serveret kaffe/the og noget mundgodt i løbet af dagen. Der bliver mulighed for at købe vand.

Tilmelding og betaling:

Senest søndag den 19. januar 2014 til:

Ulla Gehlert, tlf. 66 15 10 98 eller usgehlert@yahoo.dk.

Medlemsnummer og lokalafdeling oplyses ved tilmelding.

Beløbet bedes indbetalt på konto 3596 3600141899 (husk navn i tekstfeltet) efter accept på tilmelding.

Det koster kun kr. 150,- for medlemmer af Adoption & Samfund og kr. 200,- for ikke-medlemmer.

Yderligere oplysninger til:

Sanne Pedersen, tlf. 20 47 02 35 eller: mai.lan@mail.dk

LOKALFORENINGER

Her finder du din lokalforening. Ikke alle har hjemmesider.
Er du i tvivl om dit tilhørsforhold, så se under adresser og links på www.adoption.dk

Lokalforeninger i Region Nordjylland

Nordjylland

Else Jungersen Overbye, Parallelvej 12, Nørhalne, 9430 Vadum
Web: nordjylland.adoption.dk
Mail: nordjylland@adoption.dk
Tlf.: 98 17 17 11

Lokalforeninger i Region Midtjylland

Gudenåen

Mona Østergård, Sanglærkevej 12, Mønsted, 8800 Viborg
Web: gudenaen.adoption.dk
Mail: gudenaen@adoption.dk
Tlf.: 86 64 61 72

Vestjylland

Charlotte Christensen, Ringkøbingvej 1, 7400 Herning
Web: vestjylland.adoption.dk
Mail: vestjylland@adoption.dk
Tlf.: 97 21 18 78

Østjylland

Jeanette Lyk, Langballevej 14, 8320 Mårslet
Mail: oestjylland@adoption.dk, tlf.: 61 28 76 63
Web: oestjylland.adoption.dk

Lokalforeninger i Region Syddanmark

Sydvestjylland

Jørn K. Pedersen, Prangeager 38, 7120 Vejle Øst
Web: sydvestjylland.adoption.dk
Mail: sydvestjylland@adoption.dk
Tlf.: 60 82 04 35

Sydøstjylland

Ulla Grau, Hydevadvej 28, 6270 Rødekrø
Mail: sydoestjylland@adoption.dk
Tlf.: 74 69 38 13

Fyn

Sanne Pedersen, Lundsbjergvej 38, 5863 Ferritslev
Web: fyn.adoption.dk
Mail: fyn@adoption.dk
Tlf.: 65 97 22 97

Lokalforeninger i Region Sjælland

Sydsjælland

Pia Thomsen, Faunedalen 12, 4700 Næstved
Mail: sydsjaelland@adoption.dk
Tlf.: 31 72 01 02

Midt- og Vestsjælland

Lene Borg, Tveje-Merløse 28, 4300 Holbæk
Web: midtogvestsjaelland-adoption.dk
Mail: midtogvestsjaelland@adoption.dk
Tlf.: 59 43 92 01

Lokalforeninger i Region Hovedstaden

København

Kurt Nielsen, Dæmningen 55, 2500 Valby
Web: koebenhavn.adoption.dk
Mail: koebenhavn@adoption.dk
Tlf.: 36 16 87 25

Københavns Omegn

Elisabeth Rolffes Becker, Trongårdsvej 13A, 2800 Lyngby
Web: koebenhavnsomegn.adoption.dk
Mail: koebenhavnsomegn@adoption.dk
Tlf.: 45 88 06 01

Nordsjælland

Lis Harmundal
Mail: nordsjaelland@adoption.dk

Bornholm

Hanne Nielsen, Anhøjvej 6, 3700 Rønne
Mail: bornholm@adoption.dk
Tlf.: 56 47 08 12

LANDEGRUPPER/INTERESSEGRUPPER

Bolivia

Anette Buch-Illing, buch-illing@privat.dk
Aase Wodstrup Jensen, aase.wodstrup@mail.dk
Katinka Hoydal, hoylysdal@mail.dk
<http://bolivialandegruppen.dk>

Bulgarien

Anna Maria Poulsen
amfp57@gmail.com
bulgarien.adoption.dk

Burkinagruppen

Benedikte Lohse
Kollundvej 38, 2770 Kastrup, tlf. 30 79 29 98
bmlohse@hotmail.com
burkinagruppen.dk

Colombia

Den gamle Colombialandegruppe er lukket, men der kan søges om medlemskab af Facebookgruppen
Hola på følgende link:
www.facebook.com/groups/573397606015250

Danmark

Lau Rasmussen
Stenløkkebej 43, Nislev, 5450 Otterup, tlf. 29 86 55 56
www.danskadoption.dk (mail via denne adresse)

Ecuador

Sanne Håsseris
sanne@helsingevej.dk, www.ecuadorklubben.dk

Etiopien

Jens L. Tranholm Damkjær
tlf. 86 29 20 28
jensld@mail.dk, www.etiopien-foreningen.dk

Guatemala

Anni Bech Nielsen
tlf. 47 52 77 76

Hviderusland

www.hvideruslandklubben.dk

Indien

Svend Erik Holm, tlf. 64 47 38 35
sve@holm.mail.dk
www.123hjemmeside.dk/indiengruppen

Kaliningrad/Moskva

Helle Pedersen, tlf. 97 17 31 01

Kina

Søren Lodberg
Hjortevej 17, 7100 Vejle, tlf. 60 74 12 50
formand@kinaforeningen.dk, www.kinaforeningen.dk

Landegruppe for Sydkorea

Sisse Jacobsen, Engdraget 25, 3450 Allerød
tlf. 30 23 34 08
koreatrolde@koreatrolde.dk, www.koreatrolde.dk

Nepal

Hanne og Hans Doktor
tlf. 75 65 48 36
hanne.veis@adr.dk

Nigeria

Medlemskontakt: Yvonne Hegaard Hansen
yvonnehegaard@hotmail.com, tlf. 29 64 17 04
www.nigeriaadoption.dk

Peru

Bjørn Rude Voldborg
Æblehaven 1, 3400 Hillerød, tlf. 48 25 05 95
bgv@pharmexa.com

Rumænien

Lars Birk Sørensen
tlf. 86 41 51 13
larsbirk@skylinemail.dk, www.rumania.adoption.dk

Sri Lanka (Dansk Sri Lanka Forening)

Henrik Sloth
Syrenvej 3, 6600 Vejen
tlf. 28 73 50 51
fryds@os.dk
dansksrilankaforening@gmail.com
www.dansksrilankaforening.dk

Sydafrika

Laila Broberg
Rebekkavej 12, 1. sal, 2900 Hellerup, tlf. 61 79 48 08
landegrupesydafrika@gmail.com
www.landegrupesydafrika.dk

Thailand

Mette Juul Andersen
Vangeledet 32, 4760 Vordingborg, tlf. 21 60 19 56
vangeledet32@hotmail.com

Tjekkiet

Anne-Lise Balle
Lucernevej 16, 5210 Odense NV, tlf. 29 40 91 95
tjekket@adoption.dk
tjekket.adoption.dk

Vietnam

Jeanett Stefansen
Teglværksbakken 31, 2900 Hellerup, tlf. 35 55 78 74
jeanett.jeppe@gmail.com
www.vietnamadoption.dk

Interessegrupper

Bal Vikas Venner, Indien

Annette Havemann Linnet, tlf. 49 19 09 13
Hanne Juhl Holm, tlf. 26 36 27 23
www.balvikas.dk, info@balvikas.dk

Colombia – Fanas venner

Ulla Gehlert, Julagervænget 22, 5260 Odense S,
tlf. 66 15 10 98, sugehlert@yahoo.dk

Eneadoptanter (GEA)

Gitta Wörtwein, tlf. 40 93 11 03
geagitta@gmail.com
Maria Thomasson, tlf. 26 25 20 22
mariath9@gmail.com

Børnehjemmet Palna, Indien

Mette Thomsen, tlf. 38 28 50 25

Gruppen af adoptivforældre til børn med handicap

Bernadette Marsh
bernadettetmarsh@gmail.com

RÅD G I V N I N G S G U I D E

Adoption & Samfund tilbyder rådgivning i alle faser af en adoption. Rådgiverne er enten faglige rådgivere med en specifik relevant uddannelse og særlig viden om adoption eller adopterede og adoptanter, som kan komme med råd baseret på deres personlige erfaringer og foreningens viden.

Rådgiverne arbejder på frivillig basis. De har tavshedspligt. De fleste rådgivere besvarer rådgivningsopkald i deres hjem.

Bemærk, at faglige rådgivere og forældre-rådgivere har lukket i juli. Sagsrådgiverne kan kontaktes hele sommeren. Kontakt bedst efter kl. 20.

SAGSRÅDGIVERE

Sagsrådgiverne svarer på generelle spørgsmål om adoption og rådgiver i alle faser af adoptionsproceduren fra de første overvejelser om adoption, til adoptionsbevillingen er givet.

Simple spørgsmål kan fremsendes på mail til adressen: raadgivning@adoption.dk.

For egentlig rådgivning i adoptionsager er det bedre at henvende sig telefonisk til en af rådgiverne nedenfor, især hvis det drejer sig om lidt mere komplicerede sager, f.eks.:

- Sager, hvor ansøgerne fornemmer risiko for helt eller delvist afslag på godkendelse.
- Anke- og klagesager.
- Problemer i matchningssager.
- Problemer i forhold til de formidlende organisationer.

Mie Olesen	36 45 02 08
Anniker Kjær Hansen	35 82 35 43
Josie Köhler	43 64 70 10
Janet Majlund	40 58 66 66
Bente Romanoff	33 22 88 68

Hvis du ikke træffer nogen, så læg en besked på telefonsvareren eller send en mail.

FAGLIGE RÅDGIVERE

Rådgiverne er fagfolk, der frivilligt rådgiver inden for deres professionelle fagområde.

Læge

Besvarer spørgsmål om helbreds- og handicapforhold hos adoptionsansøgere, barn i forslag og adopterede.

Jens Bertelsen	23 45 49 97
E-mail:	musaeus@dadlnet.dk
Ida Bjerrum Bach	25 78 41 24
E-mail:	ibb@dadlnet.dk

Sundhedsplejerske

Rådgiver om den gensidige tilknytningsproces og almindelige reaktionsmønstre. Hvordan hjælper man sit barn igennem overgangen fra børnehjem/plejefamilie til adoptivfamilie.

Gitte Korsholm Jørgensen	60 12 22 57
Lis Ravn	74 56 85 44
E-mail:	lir@hadarslev.dk

Speciallærer

Rådgiver, hvis der er behov for eller overvejelser om en særlig undervisningsindsats i skolen, særligt i forbindelse med omsorgssvigtede børn.

Pia Robinson 21 66 76 18
E-mail: pia-robinson@hotmail.com

Talepædagog og speciallærer

Rådgiver om tale- og sprogsvækheder før eller efter barnets ankomst. Sparrer evt. med den lokale talepædagog.

Irene Bjerregaard 27 12 93 07
Lise Jensen 20 96 39 00
E-mail: stinne_odder@hotmail.com

Psykolog

Rådgiver unge/voksne adopterede og adoptivfamilier. Psykologen kan medvirke til at videreføre evt. behov for længerevarende indsats til relevante behandlere og/eller instanser.

Birgit Cederholm 44 44 33 82
Ingen mulighed for at lægge besked på svarer.
Palle Vestberg 33 11 90 20 (dag)
33 32 94 07 (aften)

E-mail: palle.vestberg@psykologservice.dk
Desuden personlig henvendelse i København.

Socialrådgiver

Råd og vejledning om at samarbejde med sociale myndigheder, dvs. at finde vej i systemerne, lov og ret, herunder at forstå bevillinger og afslag. Rådgiveren kan ikke afgøre eller omstøde kommunens afgørelse, men bistå med vejledning om muligheder for at anke en afgørelse.

Lise Rytter Krogh 51 22 07 68

Socialpædagog og lektor i pædagogik

Råd og vejledning til adoptivforældre vedr. mindre dagligdags udfordringer eller større vanskeligheder vedr. opdragelse og familieliv. Telefonisk bedst efter kl. 20.30.

Jette Eriksen 36 49 84 40 / 22 54 60 53
E-mail: jee@ucsj.dk

Adoptionslinjen

Et rådgivningstilbud til dig der er adopteret, eller dig der gerne vil tale med en adopteret. Vi tilbyder en generel snak om det at være adopteret i Danmark samt særlige udfordringer og problemer ved at være adopteret. Ligeledes kan du få råd og vejledning om søgning af biologisk ophav; motivation, kontakt, søgningsproces samt tiden efter et evt. møde.

Adoptionslinjen er åben:

mandage fra 19.30 til 21.30.

Henvendelse via e-mail forud for rådgivning/samtale foretrækkes. Herefter aftales der om vi skal skype, telefonere eller maile i anførte tidsrum.

Karen-Lise Gram 51 25 16 04
E-mail: adoptionlinjen@adoption.dk
Skype: adoptionlinjen

Pædagog

Rådgiver om barnets/børnenes start i institution og dagpleje samt eventuelle vanskeligheder i institutionen/dagplejen.

Rie Østergaard 97 22 12 87 / 22 43 91 52
Charlotte Christensen 91 21 18 78
E-mail: charlotte@sircus.dk
Telefontid kl. 20.00 - 21.00

FORÆLDRERÅDGIVERE

Rådgiverne er medlemmer med særlig interesse i et bestemt emne inden for adoptionsområdet.

Ventelistefrustrationer

Rådgivning, når man er i adoptionsforløbet og oplever frustrationer, fordi forløbet ikke går som forventet, eller når det er vanskeligt at klare ventetiden.

Jan og Anette Mark 51 32 39 76

Adoption af præmature børn

Rådgivning om det at få et præmaturnt barn i forslag eller at have et præmaturnt barn.

Trine Boardman 31 55 20 79

Tab af barn i forslag

Hjælp og støtte til dem, der har mistet et barn, som de har haft i forslag og været godkendt til.

Janne Skov 66 13 63 02

Anonym adoption af danske børn

Der er desværre ingen, der pt. kan varetage denne funktion.

Adoption af større børn

Rådgivningssamtaler og mulighed for kontakt til andre familier, der har modtaget større børn, som tilbyder telefonisk støtte og hjælp om de problemer, der kan være forbundet hermed.

Anne Marie Poulsen 28 29 26 18
E-mail: amfp@pbhome.dk

Teenager i hjemmet

Rådgivning til adoptivfamilier med spørgsmål og problemer vedr. børn i præpubertet og teenagealderen. For såvel forældre som unge.

Inger Sørensen 45 93 80 06
E-mail: inger_soerensen@mail.dk

Skoleproblemer

Rådgivning i forbindelse med vanskeligheder knyttet til den adopteredes skolegang.

Janet Majlund 40 58 66 66
E-mail: janetmajlund@hotmail.com

Eneadoptanter/GEA

Rådgiver eneansøgere før/under/efter godkendelse og efter hjemtagelse af barn. GEA har også faglige rådgivere. Tilbyder desuden hjælp til opstart af samtalegrupper når som helst i adoptionsprocessen.

Maria Thomasson 26 25 80 22
E-mail: mariath9@gmail.com
Signe Hindsberger 23 31 01 20
E-mail: signhind@post7.tele.dk

ADOPTIONSKALENDER

Husk, du er altid velkommen til at deltage i et arrangement i andre lokalforeninger end din egen

Dato	Tid og sted	Arrangement	Arrangør/kontakt
25.1.2013	Kl. 13.00 – 16.30 Mødecenter Odense Buchwaldsgade 48 5000 Odense C	Adopterede børn fejler ikke noget ... Foredrag med Lars Røgilds, PAS-konsulent og mangeårig kursusleder ved de adoptionsforberedende kurser. <i>Læs mere på kalenderen på www.adoption.dk</i>	LF Fyn Sanne Pedersen på mobil 20 47 02 35 eller mai.lan@mail.dk Deltagerpris: 150 kr for medlemmer og 200 kr for ikke-medlemmer. Sidste tilmeldingsfrist/betaling den 19. jan. 2014 til Ulla Gehlert.
25.1.2014	Kl. 11.00 - 15.30 Ringsted Sportcenter Tværalle 8 4100 Ringsted	Skolestart, institutionsstart og barnets sensoriske/sansemotoriske udvikling v. psykoterapeut og PAS-konsulent Gitte Frost <i>Læs mere på kalenderen på www.adoption.dk</i>	LF Midt- og Vestsjælland Britt Jørgensen, tlf. 50 70 07 48 Deltagerpris: 100 kr for medlemmer og 200 kr for ikke-medlemmer. Bindende tilmelding senest 15. januar 2014 til: adoption.midtogvestsj@gmail.com
29.3.2014	Kolding	Bedsteforældrekursus Undervisere: Kursusledere og PAS-konsulenter Michel Gorju og Karen Fabricius Hansen <i>Læs mere på www.adoptionsraad.dk</i>	Karen Fabricius Hansen tlf. 26 28 42 13 E-mail: kontakt@karenfabricius.dk

Se flere detaljer om arrangementerne på <http://kal.adoption.dk>
Optagelse til kalenderen: kalender@adoption.dk

Forkortelser: HB = Hovedbestyrelsen, LF = Lokalforening



Sara, 4 år, født i Vietnam, Oline 4 år, født i Kina, Jacob 4 år, født i Taiwan. Bedste venner på skiferie i Norge.