

Vad du skall leta efter hos den person eller stödgrupp som stöttar dig?

- ✓ Pålitlighet. Du behöver en försäkran om att det du berättar kommer att stanna mellan er.
- ✓ Respekt för din personliga övertygelse och dina känslor.
- ✓ Klara och sunda gränser som inte överskrids.
- ✓ En förmåga att dela din smärta, men inte låta sig överväldigas av den.
- ✓ Kunskap om och respekt för sorgeprocessen. Det betyder: Inga snabba lösningar.
- ✓ Professionalism ihop med en vilja att upprätta en relation med dig.
- ✓ En tro på din förmåga att veta vad du ska bearbeta och den tid det måste få ta.



Frågor till en terapeut

Kan du fritt få ställa några frågor?

1. Vad är deras kunskap om och erfarenhet av:

Post Abort Stress (PAS)

Post Traumatisk Stress

Kvinnor

Sorgearbete

Övergrepp

Missbruk

Andliga frågor

2. Vad anser de om följande?

Abort

Post Abort Stress

3. Vilka teorier och vilken teknik använder de i sin rådgivning?

4. Hur handskas de med förtroende?

5. Hur definierar de en professionell relation?

6. Be om referenser och undersök dessa.