

Bedöm dig själv!

Vi har utformat en kort enkät för att hjälpa dig att undersöka dina känslor efter aborten och se på vilka punkter din självuppfattning och dina relationer har blockerats.

1. Kämpar du ofta med känslor som har anknytning till aborten?

Ja Nej

Kan du namnge några av dessa känslor?

2. Kan du samtala om abort i allmänhet eller om din egen abort?

Aldrig När det känns lämpligt När som helst

3. När du talar med någon om abort, blir du då överväldigad av känslor?

Ja Nej

4. Känner du dig ofta så deprimerad att du inte kan fullfölja dina dagliga rutiner?

Ja Nej

5. Finns det särskilda tillfällen under året då du känner dig mer nere, sjuk eller benägen att råka ut för missöden eller olyckor?

Ja Nej

I så fall, när?

6. Känner du att din personlighet har förändrats sedan du gjorde abort?

Ja Nej

Om ja, var snäll och använd tre beskrivande ord för att uttrycka hur din personlighet såg/ser ut:

Före aborten:

Efter aborten:

7. Här följer några tankar som många kvinnor som gjort abort har. Se om det finns några tankar som du känner igen eller som du själv upprepar om och om igen:

- Jag vill inte tala om det eller tänka på det.
- Om det finns en Gud, varför hände då detta?
- Jag hatar...
- Jag är så ledsen.
- Om jag bara koncentrerar mig på något annat, så kommer allt detta att försvinna.
- Inget betyder något längre.
- Jag kommer aldrig över det här.
- Jag var tvungen. Jag hade inget annat val.

8. Har du ofta mardrömmar, flash-backs eller hallucinationer som kan vara förknippade med din abort?

Ja Nej

9. Undviker du personer eller situationer som på något sätt kan röra upp minnen eller känslor som är förknippade med aborten?

Ja Nej

Om ja, vilka är personerna eller situationerna?

10. Om du inte har barn, är du rädd för att du inte kan bli gravid?

Ja Nej

Om du har barn, känner du stark oro för att de ska råka ut för något?

Ja Nej

Känner du stark oro för att inte vara en bra förälder?

Ja Nej

11. Har din användning av droger eller alkohol ökat sedan du gjorde abort?

Ja

Nej

12. Har du något eller några av följande självdestruktiva beteenden?

- Ätstörningar
- Nedbrytande relationer
- Ökat antal oskyddade samlag

13. Har du ofta någon eller några av följande tankar?

- Jag hatar mig själv.
- Jag vill inte leva längre.
- Jag hör inte hemma här.
- Jag klarar inte av det här längre.
- Världen skulle vara bättre om jag inte fanns.
- Mitt liv är ingenting värt.
- Om jag försvann så skulle de få se. Då skulle de minsann bli ledsna.

14. Tänker du någonsin på att skada dig själv?

Ja

Nej

15. Har du någonsin funderat på att begå självmord?

Ja

Nej

