

# Områden som påverkas

## Psykologiskt

Detta är den psykologiska kampen och din självuppfattning. Du fattade beslutet om abort med en viss uppfattning om dig själv och ditt värde. Detta behöver du nu tänka tillbaka på.

- Vad tyckte du om dig själv innan du blev gravid?
- Hur har du tänkt om dig själv sedan du gjorde abort?
- Har din självkänsla minskat?
- Placera din självkänsla på en skala 1-10: hur den såg ut innan du blev gravid, vid tidpunkten för aborten och nu!
- Beskriv dig själv med minst fem ord!
- Vad säger denna beskrivning om din självbild?

När du fattade beslut om din abort fick du förmodligen många olika råd. En del av dessa råd kom från din familj, pappan till barnet eller dina vänner. Andra kom från ditt eget inre. Försök minnas vad du hörde! Det är viktigt att inse att alla budskap inte var direkta; en del uttalades förtäckt och indirekt.

- Kan du komma ihåg idéer och uppfattningar som var formulerade av andra?
- Vad minns du att du sa till dig själv?
- Vad minns du att andra sa till dig?

Dessa budskap har långverkande effekt på din självuppfattning. Orden ringer i dina öron. De borrar sig in i ditt medvetande långt efter att abortbeslutet och ingreppet ägt rum. När din självbild väl skadats fattar du beslut utifrån den förvrängda bild du har av dig själv.



Från boken *En tid för läkedom* (2005) av Luci Freed, legitimerad psykolog & Penny Salazar, socionom. Båda har många års erfarenhet av rådgivning och terapi efter abort.