

# STEG 1

## Faktorer som ledde fram till ditt beslut att göra abort

Flera faktorer kan ha varit avgörande för ditt beslut att göra abort. Nedan är dessa indelade i fyra olika kategorier: Omständigheter, Resurser, Känslor och Budskap.

### *Omständigheter*

Hur såg dina omständigheter ut vid tiden för aborten? Det kan handla om din familjesituation, skola eller studier, arbete, hälsa osv. Kommer du ihåg vilka omständigheter som mest påverkade ditt beslut att göra abort?

### *Resurser*

Resurser handlar om de möjligheter du hade eller saknade vid tiden för ditt beslut. Ekonomi kan vara en sådan faktor, särskilt om man inte har fast inkomst och vet hur man ska försörja sig i framtiden. Det kan också handla om att man är ensamstående och kanske inte har ett nätverk där man kan få känslomässig och praktisk hjälp. Hur var det för dig och vad bekymrade dig mest?



## Känslor

När man är gravid rusar hormoner runt i kroppen. Har graviditeten kommit oväntat kan detta kännas ännu svårare. Tänk igenom din känslomässiga situation när du fattade beslutet om abort.

- Kände du dig orolig och stressad?
- Grät du ofta?
- Var du chockerad över vad som hände med dig?
- Hur klarade du de fysiska förändringarna i din kropp?

## Budskap

Budskap kan komma från vänner, familj och samhället och kan vara direkt eller diffust. Peter gav Monica ett tydligt budskap att göra abort. Renées pappa sa rent ut att hon måste göra abort. Men budskapet från Renées mamma var mer oklart. Hon uppmuntrade till aborten genom att köra Renée till kliniken och genom att inte tala med henne om vad hon egentligen kände. Tänk igenom vilka budskap som förmedlades till dig kring aborten!

- Vilka uttalade eller outtalade budskap påverkade dig i ditt beslut?
- Vad sade din familj och fanns det saker de inte sade?
- Hur reagerade dina vänner och vad hade de för åsikter om ditt val?
- Påverkades du av andras åsikter i din omgivning?
- Vilket budskap fick du från samhället?
- Vad sa din inre röst till dig?



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.