

# STEG 1

## Frågor som rör förnekelse

- Fanns det stunder före eller efter aborten då du tvivlade på att abort var rätt val?
- Vad kändes svårast när du skulle ta beslutet?  
Var det något som kändes särskilt svårt när beslutet skulle tas?
- Var du ensam vid den här tiden?
- Du kanske kände att du inte hade något val. Vad var det som orsakade det?  
Om du kände att du inte hade något annat val än att göra abort, vad var det som var orsaken till det?
- Trodde du att aborten skulle avsluta detta kapitel i ditt liv? Vad anser du nu?
- Vad tyckte du att ditt liv hade för syfte, betydelse och mening vid tiden för aborten?  
Vad anser du nu?
- Var det svårt att fortsätta som vanligt efter aborten?
- Vad var svårast?
- Har du hemlighållit din abort?
- Hur har det påverkat dig?
- För vem är det viktig att hålla det hemligt?
- Känner du att det har kostat dig något att behålla denna hemlighet?
- Känns det som om du måste försaka något på grund av din abort?  
Känns det som om du måste sona din abort på något sätt?
- Finns det något du längtar efter men som du förnekar dig själv, och vad är det i så fall?
- Finns aktiviteter som du inte tillåter dig att delta i, och vilka är de i så fall?
- Vad gör du för att hålla smärtsamma känslor borta när det gäller aborten?
- Finns det någon som "möjliggör" att du tränger undan smärtsamma känslor?
- Hur har det påverkat dig?
- Hur har det påverkat dem?
- Hur har det påverkat er relation?
- Vilka känslor var du tvungen att tränga undan för att klara av att genomföra aborten?
- Vilka känslor har du inte tillåtit dig känna efter aborten?
- Vilka känslor försöker du undvika?
- Vilken betydelse ansåg du att ditt barns liv hade vid tiden för aborten?
- Vad anser du nu?

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.

