

## **Askeleita abortista toipumiseen**

### **1. Apua etsimässä**

Ensimmäinen askel toipumiseen on avun hakeminen.

### **2. Oman tarinan kertominen**

Prosessi alkaa silloin, kun nainen avautuu ja kertoo oman tarinansa, ei vain pelkkiä tosiasioita ja olosuhteita liittyen aborttiin, vaan ajatuksiaan ja tunteitaan.

### **3. Kieltämisestä eteenpäin**

Kieltämisvaiheesta eteneminen tarkoittaa sen sisäistämistä, että abortti ei mennytkään ohi ilman vaikutuksia häneen itseensä. Tässä vaiheessa käydään läpi syvällisemmin naisen tunteita ja todetaan kokemuksen vaikutuksia häneen.

### **4. Viha ja masennus**

Kun päästään ohi kieltämisvaiheesta, ensimmäinen tunne usein on viha. Sen käsittely on tärkeää, koska se saattaa peittää muita syvempiä tunteita. Ilmaisematon viha voi patoutua ja aiheuttaa masennusta tai kääntyä voimakkaaksi itsevihaksi.

### **5. Syyllisyys ja häpeä**

Syyllisyys ja häpeä ovat tunteita, joita abortin jälkeisestä masennuksesta kärsivä usein kokee yhtäaikaaisesti. Siksi niitä ei aina pystytä erittelemään. Syyllisyys on terve tunne, jolla voidaan osoittaa tiettyjä mielipiteitä ja tekoja. Häpeä on negatiivinen tunne, joka vangitsee ihmisen arvottomuuden tunteeseen.

Monet naiset tuntevat abortista syyllisyyttä, mutta eivät ymmärrä miksi. Hehän ovat tehneet täysin loogiselta vaikuttavan ratkaisun. Oikein käsiteltynä syyllisyys voi avata tien omien virheiden tunnustamiseen ja myöntämiseen.

### **6. Suru**

Tiellä abortinjälkeiseen eheytymiseen nainen suree lapsen menetystä. Tässä vaiheessa haetaan kosketusta tunteisiin, jotta suru tulisi ilmaistuksi. Surun ilmaiseminen tekee kivun ja menetyksen hyväksyttäväksi.

### **7. Vastuu**

Vastuullisuus on vastuun ottamista syistä, sanoista ja teoista. Opetellaan myöntämään tehdyt virheet ja erehdykset.

On tärkeää kyetä erottamaan oma vastuu sekä muiden henkilöiden osuus tehtyyn aborttiin.

### **8. Anteeksiantamus**

Vastuun myöntämisen jälkeen naisesta saattaa tuntua, että hän kantaa suurta taakkaa. Monelle tieto Jumalan anteeksiannosta ja armosta helpottaa anteeksiannon hyväksymistä.

Anteeksiänto itselle ja niille, jotka ovat olleet mukana prosessissa on tärkeä askel toipumisessa.

Vaikeinta lienee antaa anteeksi itselle. Siksi tarvitaan rohkaisua ottaa anteeksiänto vastaan lahjana ja lopettaa itsensä tuomitseminen. Usein myös hengelliset asiat nousevat esille.

## **9. Hyväksyminen ja luopuminen**

Anteeksisaamisen ja antamisen kokeminen helpottaa. Se auttaa hyväksymään tapahtunut ja luopumaan menetyksen tunteesta. Tämä ei ole passiivista luopumista, vaan keino päästä irti ihmisistä ja olosuhteista Toisille kysymyksessä on merkittävä asennemuutos, toiset enemmän aikaa.

## **10. Matkalla eteenpäin**

Ituprojektin vertaistukiryhmissä vietämme viimeisellä kerralla kirkkohetken, jossa mukana on sairaalateologi. Kirkkohetki on konkreettinen päätös prosessille. Tämä askel antaa mahdollisuuden katsoa elämässä eteenpäin. Samalla mietitään, tarvitaanko jollain elämän alueella vielä tukea aborttikokemukseen liittyen.