



# Övning: Vad är jag rädd för att ska ske vid förlossningen?

---

## Varför?

Målet med denna kartläggning är att du ska identifiera din rädsla. För att kunna hantera rädslan måste du veta vad du egentligen är rädd för.

När du identifierar dina rädslor är det även lättare för dig att beskriva dem för en närstående eller yrkesperson.

## Hur?

Lista här nedan de saker du är rädd för angående förlossningen.

## Till exempel

"Jag är rädd för att något ska hända mitt barn."

"Jag är rädd för att det blir likadant som förra gången."

"Jag är rädd för att jag inte ska få fatta beslut om min kropp."

"Jag är rädd för att göra bort mig inför min partner och barnmorskan."

"Jag tror att förlossningen oundvikligen är en hemsk upplevelse."

## Skriv i rutan