

# Hvis du er i tvivl

**Om abort**

# Er du uplanlagt gravid?

Din graviditet har betydning for dit liv nu og fremover – uanset om du beholder graviditeten eller ønsker abort.

Med graviditeten følger en beslutning, som du nødvendigvis må tage snart. Det er nemlig kun inden for de første uger, at du har et valg.

Ifølge loven har alle kvinder ret til abort, *hvis indgrebet kan foretages før udgangen af 12. graviditetsuge*. Der regnes fra sidste menstruations første dag.

Bestil tid hos din læge snarest muligt – også selv om du er i tvivl. Uanset hvad, er det lægen, der skal hjælpe dig videre i forløbet.

*Denne pjece sætter ord på nogle af de tanker, som kan indgå i din beslutning. Du kan også få en personlig støttesamtale, se side 10.*

# Tvivl

Der kan være mange grunde til din usikkerhed mht. abort eller barn.

Før graviditeten havde du måske slet ikke overvejet, om du ville have børn. Eller måske har du allerede børn i forvejen og ved ikke, om du kan overkomme endnu ét. Der kan også være andre grunde.

Skriv dine tanker ned. Og tal med de mennesker, du er tæt på. Det kan give en vis afklaring.

## Input til overvejelser

Prøv at forestille dig, hvordan henholdsvis en abort eller et barn vil påvirke dit liv på flere områder:

- Dit parforhold
- Din familie
- Dine venskaber
- Dit job eller din uddannelse
- Din økonomi
- Din fremtid.

Du kan også stille dig selv disse  
**SPØRGSMÅL**

*Er manden  
den rigtige at få  
barn med?*

*Hvor vigtigt  
er det for mig at  
blive mor nu?*

*Hvem skal  
barnet bo (mest)  
hos, hvis faderen  
og jeg ikke  
er sammen?*

*Hvad kan  
jeg tilbyde  
et barn?*

*Hvordan vil  
mit liv se ud om  
5 år, hvis jeg  
får et barn nu?*

*Vil jeg senere  
fortryde,  
hvis jeg får en  
abort nu?*

*Hvad betyder  
et barn i forhold  
til job eller  
uddannelse?*

*Hvor vigtig  
er min frihed  
for mig?*

## Graviditetstegn

For nogle kvinder kan de begyndende graviditetstegn gøre beslutningen ekstra svær. Det er som om, kroppen allerede *har* valgt graviditeten.

## Din beslutning

Men lad ikke din krop tage beslutningen alene. Du må lytte til både fornuft og følelser for at kunne træffe et valg, der fungerer for dig – også på langt sigt. Overvej nøje din konkrete situation.

## Tvivlen

Tvivlen kan være det mest pinefulde ved en uplanlagt graviditet. Men lad tvivlen få lov at være der, indtil du har vendt alle tanker og talt med dem, der kan hjælpe dig til større afklaring.

Det er vigtigt, at du kommer frem til en beslutning, der føles rigtig.

## Alene eller sammen om beslutningen


**Hvis du er single,** kan du stå i en situation, hvor du skal træffe beslutningen alene. Hvis det er tilfældet, kan det hjælpe at dele dine overvejelser med en god veninde eller et familiemedlem.

**Hvis du er i et fast parforhold,** kan det være naturligt at tage beslutningen sammen med din partner. Er forholdet helt nyt, kan du overveje, om du vil tage beslutningen alene.

I kan have forskellige følelser og ønsker for fremtiden. Måske vil situationen betyde, at I lærer hinandens personlighed og ønsker bedre at kende.

Hvis du ikke kan tale med din partner – eller føler dig presset af ham – kan det være en god idé også at tale med et andet menneske.

Uanset hvordan din partner eller andre reagerer, er det kun dig, der i sidste ende skal beslutte, hvad der skal ske med graviditeten. Du skal kunne leve med valget.



## **Hvis du allerede har et barn**

Hvis du for kort tid siden er blevet mor, kan det være ekstra hårdt at vælge imellem abort eller barn.

Dine følelser som nybagt mor kan påvirke beslutningen – selv hvis du er afklaret med, at du ikke ønsker et barn mere lige nu.

## Hvis du er under 18 år

Andre mennesker vil sikkert forvente, at du ønsker abort, hvis du er under 18 år. Du kan føle dig presset og vil måske være meget påvirkelig over for omgivelsernes reaktion.

Er du under 18 år og ønsker at få abort, skal dine forældre eller abortsamrådet i regionen give tilladelse. Det vil din læge kunne sige mere om.

Hvis du ikke kan fortælle dine forældre, at du er gravid og ønsker abort, kan du søge et samråd i regionen om tilladelsen til abort. Det kan du gøre, uden at dine forældre får det at vide.

Samrådet kan desuden – i særlige tilfælde – give tilladelse til abort, selv om dine forældre er imod det.

Du kan komme i kontakt med samrådet via din egen læge, en gynækolog eller den region, du bor i. Det er muligt at klage over samrådets beslutning.



## Bortadoption

Overvejer du at adoptere barnet væk, skal du henvende dig til din kommune. Her vil du få vejledning.

Selv om du er sikker på, at du vil bortadoptere barnet, vil du først kunne underskrive de endelige papirer om bortadoption 3 måneder efter fødslen.

Det skyldes, at der efter fødslen skal være mulighed for at genoverveje og eventuelt fortryde ønsket om bortadoption.

Når papirerne først er underskrevet, er det ikke længere muligt at tilbagekalde bortadoptionen.

*Tal med lægen om dine tanker. Eller kontakt Mødrehjælpen, som er eksperter i at rådgive andre i samme situation.*

# Støttesamtale

Du har mulighed for at få en støttesamtale, før du træffer dit valg. Formålet med samtalen er at hjælpe dig til selv at træffe beslutningen om at afbryde eller at gennemføre graviditeten – uden at presse dig til et valg, du ikke selv ønsker.

Samtalen kan bl.a. handle om de psykiske og sociale konsekvenser ved abort eller barn.

Hvis du vælger at få en abort, kan du desuden få en støttesamtale *efter* indgrebet. Formålet er at få talt forløbet igennem og undgå, at du senere får det svært med beslutningen.

Støttesamtalen kan du få her:

- Hos egen læge eller en anden praktiserende læge efter eget valg
- Hos Mødrehjælpen
- I din kommune
- I Sex & Samfunds Præventions- og Rådgivningsklinik i København.

*Støttesamtalen er gratis. På bagsiden af denne pjece kan du finde adresser og telefonnumre på rådgivningsstederne.*

# Økonomi

Du kan henvende dig i kommunens socialforvaltning eller borgerservice og få vejledning om dine forskellige muligheder.

Du kan også selv søge på nettet og finde opdaterede oversigter over de tilskud, du kan være berettiget til.

- Klik ind på **borger.dk** og søg på “Børnetilskud” (tilskud fra det offentlige) og “Børnebidrag” (det bidrag, som bopælsforælderen kan få fra den anden forælder)

Du kan desuden kontakte Mødrehjælpen, der har åben rådgivning på telefon 33 45 86 00, hvor du også kan aftale tid til et møde. Mødrehjælpen har rådgivningskontorer i København, Aalborg, Aarhus og Odense.

- Klik ind på **moedrehjaelpen.dk** og søg på “Økonomisk støtte til forældre”

Hvis du er under uddannelse, kan du få nogle måneders ekstra SU.

- Klik ind på **su.dk** og søg på “Du får barn under uddannelsen”.

# Mere vejledning

**moedrehjaelpen.dk/  
holdepunkt/abortradgivning**  
(Mødrehjælpens abortrådgivning)

**abortnet.dk**  
(Sex & Samfund)

**sundhed.dk**  
(Det offentliges fælles sundhedsportal)

**sexlinien.dk**  
(Sex & Samfund, specielt til unge)

**Hvis du er i tvivl  
– om abort**

© Komiteen for Sundhedsoplysning  
1. udgave, 1. oplag, 2022

*Manuskript og redaktion:*  
Komiteen for Sundhedsoplysning

*Fagredaktion:*  
Annemette Wildfang Lykkebo, ledende overlæge,  
formand for DSOG  
Helga Gimbel, overlæge, forskningslektor, dr. med.  
Nina Kornerup, læge  
Sofie Rohde, speciallæge i almen medicin

*Layout og sats:*  
Peter Dyrvig Grafisk Design

*Tryk:*  
Stibo Complete

*Bestilling:*  
Komiteen for Sundhedsoplysning  
Webshop: kfsbutik.dk  
E-mail: kfs@sundkom.dk

Udgivet med støtte fra Sundhedsstyrelsen.