



## Övning: Hur kan jag lindra min rädsla?

---

### Mål

Du hittar konkreta åtgärder som kan hjälpa dig att reglera din rädsla.

### Anvisning

Skriv upp saker som kan lindra rädslorna du identifierade i föregående punkt.

### Exempel

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

Vad ska jag göra? Jag bekantar mig med förlossningsskeden och statistiken över förlossningar i Finland.

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

Vad ska jag göra? Jag gör en önskelista inför förlossningen, går igenom den med min närstående och packar den i sjukhusväskan.

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

Vad ska jag göra? Jag pratar om min rädsla med min partner eller vän.

Jag tror att förlossningen oundvikligen är en hemsk upplevelse.

Vad ska jag göra? Jag pratar med en vän som uppmuntrar mig och har haft en positiv förlossningsupplevelse. Jag ifrågasätter mina tankar medkännande när jag tänker på saken

---

**Tänk nu på de rädslor du skrev upp i föregående övning. Vilka konkreta åtgärder kan du vidta för att lindra rädslan?**