

## Patient Information Sheet: Grief & Loss after Abortion

*For Anyone Experiencing Difficulty Following Pregnancy Termination*

### You Are Not Alone

Abortion can produce a variety of emotions.

It is not uncommon to have mixed emotions. You may have difficulty soon after the abortion or you may feel relieved only to have different emotions months, years, or even decades later.

Although you may feel isolated in your experience, you are not alone.

Everyone's reaction is unique. Reactions to pregnancy termination can include the following:

- Anger
- Anniversary Reactions
- Atonement Baby (another pregnancy soon after the abortion)
- Broken Relationships
- Depression
- Fear or Avoidance of Children
- Fixating on Another Child
- Flashbacks
- Frozen Emotions
- Guilt
- Low Self-Esteem
- Nightmares or Sleep Anxiety
- Phobias and Compulsive Disorders
- Problems with Parenting
- Sexual Dysfunction
- Substance Abuse
- Suicidal Thoughts
- Survivor Guilt

[yourabortionexperience.com](http://yourabortionexperience.com)

*A confidential space for anyone who has been touched by abortion.*

### Your Experience Is Unique

Keep in mind that there is no right or wrong way to react.

There are no set timelines for processing emotions, grieving, and healing.

Your experience is unique. Grief is a process of healing. It is a way to find a new way forward.

### Where Can I Go for Help and Support?

If you are experiencing difficulty after a miscarriage, you may need some support. This may be soon after the miscarriage or much later on.

There are different types of support to choose from, for example:

- Talk to someone that you're close to, like your partner, a family member, or friend
- Anonymously visit websites like [abortionchangesyou.com](http://abortionchangesyou.com)
- Call recovery helpline: 866-482-5433
- Talk to a spiritual counselor
- Attend a bereavement support group
- See a mental health professional

Different resources work for different people. Many resources are free and others might be covered by health insurance. All of the resources will protect your confidentiality.

#### Acknowledgments:

Harris, J. (2015). A Unique Grief. *International Journal of Childbirth Education*, 30(1), 82-84.

Kluger-Bell, K. (2000). *Unspeakable Losses: Healing from Miscarriage, Abortion, and Other Pregnancy Loss*. New York, NY: Harper Collins.

Venter, H. J. (2002). Understanding Reproductive Grief. (pp. 39)

Worden, W. J. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York, NY: Springer Publishing Company.

## Hoja de Información para el Paciente: Duelo y Pérdida después del Aborto

*Para cualquier persona que esté experimentando dificultades después de la interrupción de un embarazo*

### No estás solo

El aborto puede provocar una variedad de emociones.

Es común tener emociones encontradas. Es posible que tengas dificultades poco tiempo después del aborto o sientas un alivio temporal para después experimentar distintas emociones en los siguientes meses, años, o incluso décadas después.

Aunque puedas sentirte aislado en tu experiencia, no estás solo.

La reacción de cada persona es única. Las reacciones a la interrupción del embarazo pueden incluir las siguientes:

- Enojo
- Reacciones cerca de la fecha del aniversario
- Reemplazo del bebé (otro embarazo inmediatamente después del aborto)
- Relaciones rotas
- Depresión
- Fobia o evasión a los niños
- Obsesión con otro niño
- Recuerdos recurrentes
- Congelamiento de emociones
- Culpabilidad
- Baja autoestima
- Pesadillas o ansiedad del sueño
- Fobias o desórdenes compulsivos
- Problemas de crianza
- Disfunción sexual
- Abuso de sustancias
- Pensamientos suicidas
- Culpa del sobreviviente

**suexperienciadeaborto.com**

*Es un espacio confidencial para cualquier persona que haya sido afectada por un aborto.*

### Tu experiencia es única

Toma en cuenta que no hay una forma correcta o incorrecta de reaccionar.

No hay un tiempo fijo para asimilar emociones, vivir el duelo, o sanar. Tu experiencia es única. El duelo es un proceso de sanación. Es una forma de encontrar un nuevo camino hacia adelante.

### ¿En dónde puedo encontrar ayuda o apoyo?

Si estas experimentando dificultades después de un aborto es probable que necesites apoyo. Esto puede ser inmediatamente o mucho tiempo después del aborto.

Hay diferentes tipos de apoyo, por ejemplo:

- Hablar con alguien cercano, como tu pareja, algún familiar o amigo
- Visitar anónimamente sitios de internet como [elabortotecambia.com](http://elabortotecambia.com)
- Llamar a la línea de ayuda: 866-482-5433
- Hablar con un guía espiritual
- Asistir a un grupo de apoyo para el duelo
- Ver a un profesional de la salud mental

Diferentes recursos funcionan para diferentes personas. Algunos recursos son gratis, otros pueden aceptar aseguranza médica. Todos los recursos protegerán tu confidencialidad.

Reconocimientos:

- Harris, J. (2015). A Unique Grief. *International Journal of Childbirth Education*, 30(1), 82-84.
- Kluger-Bell, K. (2000). *Unspeakable Losses: Healing from Miscarriage, Abortion, and Other Pregnancy Loss*. New York, NY: Harper Collins.
- Venter, H. J. (2002). Understanding Reproductive Grief. (pp. 39)
- Worden, W. J. (2009). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York, NY: Springer Publishing Company.