

# Spegeln

OM KONSEKVENSERNA AV  
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

NR 1/2018

ÄRGÅNG 35

---

TEMA:  
Tandläkarrädsla

Rise 

# Ute är det kallt men på Rise är det varmt

När vi skriver det här så börjar det bli kallt och vinter ute, och vi har det varmt och skönt här inne på Rise. Men, på Rise är det varmt på fler sätt än så.

I 37 år har Rise funnits som en hjälpande hand för den som varit utsatt för incest eller andra sexuella övergrepp som barn. En frizon för tusentals kvinnor, och sedan något år tillbaka också för fler och fler män.

När världen känns kall, med avvisanden från vård som inte har kompetensen att fråga eller hjälpa. Avvisanden från anhöriga, vänner eller andra sammanhang som inte kan acceptera sanningen då den väl kommer upp till ytan. Avvisanden från partners som har svårt att förstå och möta konsekvenserna av övergreppen. Då kan värmen på Rise bli livsavgörande.

En plats som välkomnar hela dig, med allt du har med dig och utan krav på att bibehålla hemligheter som inte får pratas om. Där det är förutsägbart, tydligt, tryggt och just - varmt. Kanske för första gången någonsin.

De avvisanden som utsatta på Rise vittnar om är smärtsamt påtagliga och tydliga. Kanske beror det i ett större perspektiv på en samhällsskam där vi inte kan acceptera eller stå ut med att detta verkligen sker i Sverige? Det stämmer inte med vår bild av oss själva.

Människor är inte alltid snälla. Alla hemligheter är inte goda. Det vet vi på Rise.

Men ett ljus sprider sig i Sverige, genom att modiga överlevare av övergrepp i barndomen tar bladet från munnen och fortsätter att berätta. Vilket i sin tur får fler att våga berätta. Och ger förövre mindre skugga att gömma sig i. För ju fler som berättar, desto svårare blir det att förneka våra upplevelser.

Under det senaste året har Rise varit omskrivet i tidningar och hörts i radion i snitt en gång per månad. Det är ett viktigt steg för oss. Vi har även synts på TV genom föreläsningar från Rise-dagen och vi finns i medier som iTunes och Podcaster med vår Rise-podd i fyra avsnitt. Allt detta ska vi fortsätta med. För vi har inget att skämmas för.

Genom att dela med oss av våra smärtsamma erfarenheter bidrar vi också med unik kunskap, för att skydda dagens barn och förebygga nya övergrepp. Vi är de utsatta barnen, som idag kan sätta ord på det vi inte kunde som barn. Och vi gör det!

## *Varma hälsningar*



Katri Berg  
Ordförande



Hermine Holm  
Verksamhetsansvarig





Under 35 år har Rise gett ut tidningen Spegeln, nummer efter nummer med olika format och varierande förutsättningar. Men alltid med lika stor vilja. Det glädjer oss därför att vi tagit fram en ytterligare utvecklad version av tidningen som du nu håller i din hand.

Temat för detta nummer är tandläkarrädsla. Det är oerhört många av de som varit utsatta för sexuella övergrepp som barn, som senare får svårigheter att gå till tandläkaren. Även när övergreppen inte varit mot munnen. Möt Eva, som efter 15 år utan tandvård gick till en tandhygienist som hjälpte henne förbi rädslan. Vi ger dig också tips för trötta och spända käkar.

I ”min egen berättelse” möter vi Ewa och hennes väg från övergrepp, via missbruk och destruktiva relationer till rollen som stödkvinna på Rise. Vi möter också Oskar Sternulf som på ett träffsäkert vis har skapat en teaterföreställning om incestproblematik, utan att själv ha varit utsatt.

*Mycket nöje!*

*Hermine Holm*

Tips	4-5	7 tips för trötta käkar	12
Eva om tandläkarrädsla	6-8	Den juridiska frågan	13
Tips till dig som är tandläkarrädd	9	Min egen berättelse	14-16
Tandhygienisten Joakim berättar	10-11	Föreställningen Imse vimse spindel	17-19

**RISE** – Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen är en ideell förening som startade 1981. Vi erbjuder stöd till vuxna som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Vi har också en viktig roll som informator kring ämnet sexuella övergrepp mot barn, dess konsekvenser samt möjligheter till läkning och utveckling.

### ANSVARIG UTGIVARE

Katri Berg

### REDAKTÖR

Hermine Holm

### SKRIBENT

Cecilia Salamon

### FORM & PRODUKTION

Malin Holm

### RISE - SPEGELREDAKTIONEN

Flintbacken 4,  
118 42 Stockholm  
redaktionen@rise-sverige.se  
www.rise-sverige.se

©Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen.

### TRYCK

REPRO printing companies group

Spegeln ges ut av Rise – Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen.

## MÅ EXTRA BRA AV ATT STICKA



Stickning och andra så kallade repetitiva övningar kan åstadkomma en typ av meditation som lugnar och helar. Stickningen kan ge en deprimerad människa tillgång till känslor som gått förlorade i sjukdomen, som stolthet, förväntan och glädje. En studie i Italien visar också att hjärnan får svårare att känna smärta när den förvirras av att händerna korsas över kroppens mittlinje. Hjärnhalvorna vet inte var smärtan ska vara och det onda känns mindre. 73 procent av de som deltog i en studie och stickade mer än tre gånger i veckan svarade att stickningen hjälpte dem få bättre minne, koppla av från problem och förbättra tålamodet.

*Källa: Tidningen Land och Studien Knitting and well-being.*

## Tips för friska tänder

En tandborste ska kännas bra i handen och i munnen, det är inte så viktigt hur den ser ut. Den bör vara mjuk för att inte skada tandköttet. Byt tandborste ofta, gärna en gång per månad. Ät också mat med tuggmotstånd, så håller sig tänderna i bättre form.

Om du druckit juice till frukost så vänta i 30 minuter innan du borstar tänderna. Då hinner pH-värdet bli normalt igen. Risken är annars att emaljen får frätskador.



### Boktips

## Leva nu – om trauma och dissociation

Just nu talas det mycket om boken "Leva nu – om trauma och dissociation" av Christina Lejonöga och Annica Lilja Ljung. I boken berättar sex personer naket och ärligt sina historier, kantade av dissociation och trauma efter att ha utsatts för sexuella övergrepp som barn. Boken innehåller också fakta och beskrivningar av hur läkning ändå är möjlig.



## Patientföreningen MEDUSA

”Vi har utsatts för sexuellt våld och vi har rätt till vård.” Så säger patientföreningen Medusa som bildades under hösten 2018. Din röst som utsatt är viktig för att påverka tillgång till specialiserad vård, ökad kunskap hos professionella och bättre forskning. Läs mer och bli medlem på: [www.patientforeningenmedusa.com](http://www.patientforeningenmedusa.com)

### D-Vitamin

Kroppen använder vitamin D för att lagra kalcium i ben och tänder. I nordliga länder kan det vara svårt att få tillräckligt med D-vitamin genom ljuset. Ett tillskott kan därför vara nödvändigt för oss under denna mörka årstid.

## Stryk bort tankar

Se till att du sitter så bekvämt som möjligt. Stryk dig försiktigt över huvudet på ett omtänksamt sätt. Låt de omtänksamma strykningarna som du ger dig själv ta med de tankar som inte är viktiga för dig. Ju mer du tränar på det här, desto snabbare och större effekt kommer det att få.

Ur boken ”Ett liv i balans” av Åsa Fe Kockum.



Boken går att beställa från Rise och kostar nu endast 150 kr + frakt.

### Miss inte

På Utbildningsradion, [www.urplay.se](http://www.urplay.se), finns fem föreläsningar från Risedagen 2017. Filmerna handlar bland annat om PTSD och traumabehandling. Sök på Rise.

# SOCKERFRIA CHOKLADBOLLAR

Goda och lite nyttigare chokladbollar, sötade med dadlar istället för vitt socker. Receptet ger cirka tio chokladbollar.

#### INGREDIENSER

1/2 dl rumstempererad kokosolja  
2 dl havregryn (fiber eller vanliga)  
1/2 dl kakao  
1/2 tsk vaniljpulver  
7 st urkärnade dadlar  
2 msk kallt kaffe

#### GÖR SÅ HÄR

Mixa ihop alla ingredienser i en matberedare eller med stavmixer. Forma till bollar och rulla i kokos, hackade nötter eller kakao. Ät och njut!  
Chokladbollarna går att frysa in.





## Efter 15 år kom Eva över sin **TANDLÄKARRÄDLSA**

*Övergrepp i barndomen kan leda till tandläkarskräck som vuxen. Vissa vägrar helt enkelt att gå till tandläkaren med allvarliga konsekvenser som följd. Det tog många år för Eva att komma över sin rädsla men till slut gick det.*

**E**va Sjöberg hade inte gått till tandläkaren på 15 år, trots tandvärk och hål i tänderna. Efter en barndom fylld med våld och grova övergrepp var hon livrädd för att gå till tandläkaren. Hon drabbades av panik bara av tanken på att behöva boka en tid.  
– Jag hade dåliga erfaren-

heter generellt från vården där jag kände att de inte hade lyssnat när jag sagt nej. Det var maktövertaget och det obehagliga i att försöka signalera något som inte gick fram, som var värst, säger hon.

Det var efter att en tandläkare gjorde en rotfyllning utan att bedövningen hade tagit ordentligt som Eva fick nog och bestämde sig för att hon aldrig mer skulle sätta sin fot på en

tandläkarmottagning. Det var till slut Evas mamma som bokade en tid, tog henne i handen och sa att ”nu går vi”.

– Mamma hade fått en rekommendation om en tandläkarmottagning på Östermalm som hade gott rykte för att de var lyhörda för personer med tandläkarskräck, berättar Eva.

### Alla tänder gick inte att rädda

Eva tog lugnande tabletter innan mötet men ville ändå vända i dörren.

– Men jag mötte tandläkaren och han såg exakt hur rädd jag var. Jag kände att han förstod. Dessutom fanns en gammal hund

på mottagningen som följde efter mig in i rummet som om den ville beskydda mig. Det kändes på något sätt tryggt, säger Eva och ler åt minnet.

Det blev vändningen. Eftersom hon hade väntat så länge med att gå till tandläkaren behövde munnen en helrenovering. Det skulle bli både dyrt och smärtsamt. Eva gick dit en gång i veckan under en hel termin. Hon fick dra ut tre tänder som inte gick att rädda och göra flera rotfyllningar och bygga nya tandkronor. Eftersom Eva var så rädd fick de dela upp behandlingen under flera korta sessioner.

– Allt eftersom tiden gick tålde jag mer och vi kunde hålla på lite längre och göra lite mer varje gång. Vi hade kommit överens om ett

stopptecken och i början använde jag det ofta, men med tiden använde jag det mindre och mindre. Det var viktigt att känna att jag hade kontroll på situationen och att det var jag som bestämde. Jag gick flera gånger i veckan i början och det tog fyra veckor innan jag slutade ta tabletter före.

Den stora skillnaden för Eva var att tandläkaren till skillnad från tidigare vårdkontakter verkligen lyssnade på henne och lät henne ta den tid hon behövde. Men hon är

noga med att poängtera att hon är övertygad om att ingen har gjort henne illa med flit inom vården utan att det snarare har handlat

”maktövertaget och det obehagliga i att försöka signalera något som inte gick fram”

om tidsbrist och okunskap.

– De har velat väl men inte haft kunskap av hur en person som är traumatiserad och livrädd betar sig.

### Tar ansvar över sig själv

Idag när Eva kommer i kontakt med sjukvården och tandvården får hon fortfarande ett

Eva Sjöberg

Ålder: 52

Familjesituation: Ensamstående

Sysselsättning: Har jobbat som förskolelärare

Intressen: Politik, läser, lyssna på klassisk musik och går promenader.

Bor: Huddinge



obehag i kroppen men det är inte på långa vägar så illa som det var förut. Hon menar att det till största del beror på att hon har lärt sig att ta ansvar över sig själv. Hon har blivit extremt tydlig med att informera innan och under behandlingen om sina behov som patient.

– När jag är tydlig med vad jag behöver är

de allra flesta lyhörda och förstående tillbaka.

Eva ser ljusst på framtiden och sin egen läkning efter de traumatiska övergreppen, men betonar att det inte är något som skett över en natt.

– Det har tagit lång tid för mig att stå upp för mig själv. Det är en pågående process. Men jädrar vad stolt jag är över mig själv!

Text Cecilia Salamon

## Fem procent lider av svår tandvårdsfobi

Varannan vuxen svensk känner ångest inför att gå till tandläkaren och ungefär fem procent lider av svår tandvårdsfobi. För en person som varit utsatt för övergrepp kan ett tandläkarbesök trigga igång minnen och skapa ångest. I tandläkarstolen befinner man sig som patient ofta i en utlämnad position. Dels genom den liggande ställningen och det faktum att tandläkaren står böjd över dig. Dels genom att man kan ha svårt att kommunicera med verktyg i munnen och kan uppleva att man blir ”överkörd”, och dels över att inte ha kontroll över händelseförloppet eller hur ont det kommer att göra. Många med tandvårdsrädsla väljer därför att inte gå till tandläkaren alls med stora problem med munhälsan som följd. Eva Wolf är tandläkare och specialist i endodonti vid Malmö universitet. Hon har gjort djupintervjuer med 13 tandvårdsrädda personer som har varit utsatta för sexuella övergrepp. Eva leder just nu ett unikt projekt för att upptäcka patienter som utsatts för sexuella övergrepp. Syftet med studien ”Tandvården som arena för upptäckt av sexuella övergrepp” är att öka beredskapen för att identifiera dessa patienter och utbilda tandvårdspersonal i att känna igen subtila signaler som indikerar på sexuella övergrepp. På sikt är förhoppningen att fler sexuella övergrepp kan upptäckas och att det leder till snabbare och bättre behandling.

Källor: [aquadental.se](http://aquadental.se), [tandlakartidningen.se](http://tandlakartidningen.se)



# Evas tips till dig som lider av tandläkarsträck

## 1. Var snäll mot dig själv

Ta det steg för steg, låt det ta tid. Belöna dig själv när du klarat av ett besök. Försök att hålla kalendern fri innan och efter behandlingen så att du slipper annan stress.

## 2. Ta emot all hjälp och stöd du kan få

Be en vän eller släkting att följa med dig. Kanske kan någon hålla dig i handen under behandlingen?

## 3. Gå till den bästa!

Det är värt lite längre väntetid för att få gå till någon som är duktig på tandvårdsrådsla. Gå på rekommendationer och försök hitta en tandläkare som du känner dig trygg med.

## 4. Informera innan

Ta kontakt med mottagningen innan och förbered dem på att du är mycket rädd. Det är bättre att överdriva än att underdriva. Ju mer du vågar öppna upp dig och berätta om tidigare erfarenheter, ju lättare är det för tandläkaren att hjälpa dig. Tandvården har tystnadsplikt.

## 5. Ta kontrollen

Ta reda på så mycket information som möjligt så att du vet exakt vad som kommer att hända. Be att få känna och titta på de verktygen som kommer att användas.

## 6. Prata med ditt inre barn

Jag brukar samla mig en stund innan besöket och "prata med mitt inre barn". Då säger jag något i stil med att "nu kommer jag göra något som du kommer tycka är obehagligt, men det är ingen fara."

## 7. Låt det inte gå för lång tid mellan gångerna

Det bästa är att boka in en ny tid på en gång när du varit hos tandläkaren. Varje gång du klarar dig genom ett möte hyvlar du ner tröskeln litegrann. Ju längre du väntar mellan gångerna, ju värre blir det.

## 8. Använd stopptecken

Kom överens med din tandläkare om ett stopptecken, till exempel att när du viftar med handen så stoppas behandlingen direkt.

## 9. Se till att du har gott om tid

Det är bättre att göra behandlingen i flera steg än att riskera att det uppstår stress och press för att hinna med alla moment.



## Tandhygienisten Joakim: Det är viktigt att bygga tillit

*J* Flackande blickar och svårigheter att kommunicera är tecken som Joakim lärt sig tolka som tandläkarrädsla. Han menar att det auktoritära synsättet, där tandläkaren bestämmer, är på god väg att ersättas med förståelse för patienten i en utlämnande situation.

Joakim Edsbrand arbetar som tandhygienist på Stora Gungan i Stockholm. Han har mött många patienter med tandvårdsskräck.

– Även om vissa patienter inte säger rätt ut att de är rädda så märker man det tydligt på deras beteende. Flackande blickar och svårigheter att kommunicera är signaler som

ofta visar att någonting är fel, berättar Joakim.

Han menar att den vanligaste orsaken till tandvårdsskräck är dåliga erfarenheter sedan tidigare, men han poängterar att tandvården har förändrats mycket de senaste åren.

– Idag lägger vi stort fokus på att informera och samarbeta med patienten under hela behandlingen. Det håller på att ske en förändring från det auktoritära synsättet där



tandläkaren har makten och patienten är underordnad, menar Joakim, men tillägger att han har full förståelse för att det är en utlämnande situation för patienten.

– Varje vecka träffar jag folk som inte varit hos tandvården på allt från fem till tio år. Många upplever ett stort obehag och rädsla och skjuter upp besöket, trots att de vet att det bara gör situationen värre.

***Vilken utbildning får ni kring tandvårds-skräck i samband med sexuella övergrepp?***

– I utbildningen till tandhygienist läser vi psykologi, men inte specifikt om tandvårds-skräck i samband med sexuella övergrepp. Det skulle vi kunna få ännu bättre kunskap om.

***Vilka rutiner har ni för att ta reda på vilka patienter som lider av tandvårdsskräck?***

– Många är duktiga på att informera innan och berätta att de tycker att det är jobbigt. Dessutom låter vi alla fylla i en hälsodeklaration där vi frågar specifikt om detta.

***Hur går du tillväga rent praktiskt när du möter en extremt rädd patient?***

– Det finns ingen mall som vi följer utan varje patient har olika önskemål för vad den behöver. Vissa vill bara få besöket överstökad så fort som möjligt medan andra vill gå väldigt långsamt fram. Det handlar hela tiden om ett samarbete på patientens villkor. Generellt så försöker jag vara så tydlig som möjligt och hela tiden informera om nästa steg i processen. Vi kommer även överens om ett stopptecken. Det ger patienten en känsla av kontroll över situationen. Det är viktigt att bygga upp en tillit och det får ta den tid som det tar. I vissa fall har vi bara pratat och tittat i munnen med en spegel under de

första tillfällena innan vi ens börjat med själva behandlingen.

***Vad tror du är största anledningen till att vissa patienter har negativa erfarenheter av tandvården?***

– Jag tror att tidsbrist är den vanligaste anledningen. Man upplever att tandläkaren är stressad och inte läser av ens signaler. Det är bättre att dela upp behandlingen på flera tillfällen om inte tiden finns och att vara väldigt tydlig innan med att man är rädd och behöver extra stöd.

***Vad kan konsekvenserna bli om man undviker att gå till tandläkaren under många år?***

– Tar man inte hand om sina tänder finns det risk att man måste rotfylla eller dra ut tänder som inte går att rädda, eller att man helt enkelt tappat tänderna senare i livet, så kallad tandlossning. Det blir lätt en ond spiral. Ju längre man väntar med att gå till tandläkaren, ju mer blir det att göra när man väl går dit. Därför behöver man gå på regelbundna kontroller.

Text Cecilia Salomon



**Joakim Edsbrand**

Yrke: Tandhygienist på Stora Gungan i Stockholm

Ålder: 31 år

Utbildning: Universitetsutbildning på tre år

# 7 steg för att mjuka upp spända käkmuskler

Vaknar du med värk i käkarna, eller knakar och knastrar dina käkar? Många på Rise berättar att de vaknar med spända käkar eller sönderbitna tänder. De svåra processer läkningen innebär är ofta fyllda av stress, oro och anspänning. Du kanske biter ihop för att klara dagarna? Då gör du det troligen även fysiskt, vilket anstränger både käkar och tänder. Och det du gör på dagen, tenderar hjärnan ofta att fortsätta med när du sover. Till slut går tänderna sönder och käkarna blir nedslitna. Man kan använda bettskena för att skydda tänderna på natten. Men det finns också tips för hur du kan slappna av i dina käkar på dagarna, och på sätt skydda tänder och käkar på natten.

## 1. Slappna av

Sitt på en stol. Dra axlarna upp mot öronen, och låt dem sedan falla ned. Gör det några gånger. Lägg dina händer på magen och ta ett djupt andetag. Håll andan i tre sekunder och andas sedan ut. Upprepa tre till fem gånger.

## 2. Tappa hakan

Låt din underkäke vila genom att ”tappa hakan”. Låt tungan vila i underkäken och släpp mer underkäken tillräckligt mycket så att dina tänder uppe och nere inte har kontakt med varandra. Det här kan du göra med öppen mun. Låt sedan avståndet mellan käkarna vara kvar och stäng läpparna. Det kommer säkert att kännas konstigt först, men så här bör du ha dina käkar på dagtid då du inte pratar.

## 3. ”Joggå” käken

Gör små avslappnande rörelser med käken, upp och ner och åt båda sidorna – utan tandkontakt – och känn om du känner dig lös och ledig.

## 4. Knuten hand

Sätt en knuten hand under hakan. Gapa lite och gör motstånd mot hakan med handen. Håll kvar sex sekunder och vila. Upprepa tre gånger.

## 5. Sidopress

Gör nu sidorörelser med motstånd: Lägg vänster handflata mot vänster underkäke. Pressa underkäken mot handen. Håll kvar i sex sekunder, vila. Upprepa samma sak på höger sida. Upprepa minst tre gånger på varje sida.

## 6. Öppen hand

Sätt handflatan mot hakan i framkant. Skjut fram hakan mot handen. Håll kvar i sex sekunder, vila. Upprepa tre gånger.

## 7. Gapa stort!

Gapa stort. Stretcha käkarna och munnen genom att pressa fingrarna mot över- och underkäkens framtänder. Håll kvar cirka 15 sekunder, vila. Upprepa en gång till.

Hej!

Efter att jag till slut berättade om de övergrepp min förälder utsatt mig för har det fått stora konsekvenser. Bland annat har min familj brutit kontakten med mig. Jag oroar mig ibland över vad som kommer att hända med min arvsrätt. Jag tror att mina föräldrar vill göra mig arvslös och att mina syskon ska få allt innan mina föräldrar dör så att ingenting sedan finns kvar till mig. Finns det något jag kan eller borde göra redan nu för att säkra mitt arv? Eller hur ska jag tänka?

### SVAR

En förälder kan inte göra sitt barn helt arvlöst enligt den svenska arvsrätten, inte ens genom testamente. Barnet skyddas nämligen av en arvsrättslig garanti i form av laglotten. Laglotten motsvarar hälften av vad bröstarringen, barnet i detta fall, skulle ha ärvt efter sin förälder om det inte funnits ett testamente. Barnen har alltid rätt att få ut laglotten, därför brukar man kalla den okränkbar. Viktigt att veta är att det inte innebär att barnet har rätt till ett bestämt föremål eller andel i fastighet. Laglotten ger endast rätt att få ut ett visst värde. Får barnet ut egendom till ett värde som motsvarar laglotten finns det ingen kränkning av laglotten, inte ens om det också finns ett testamente som säger att övriga syskon ärver resten.

#### Får inte ges bort

Det finns regler i Ärvdabalken, vars syfte är att skydda barnet och laglotten från att föräldern ger bort alltför mycket av sin egendom till

någon annan, exempelvis genom gåva. 7 kap. 4 § innehåller det som kallas det förstärkta laglottsskyddet. Det handlar till exempel om gåvor som ges på ett sätt att de kan likställas med ett testamente. Det kan röra sig om en gåva som föräldern ger bort kort innan sin bortgång eller en gåva som innebär att föräldern ändå behåller den huvudsakliga nyttan av den egendom som givits bort, ett vanligt exempel är att föräldern ger bort sitt hus eller sin lägenhet men sedan ändå bor kvar i bostaden precis som innan. Det förstärkta laglottsskyddet innebär att barnets laglott beräknas som att föräldern aldrig gett bort gåvan utan att den fortfarande finns kvar bland det som finns att ärva efter den avlidne föräldern.

#### Bara barn skyddas

Ett barn som vill få ut sin laglott måste inom ett år från det att bouppteckningen efter den avlidne föräldern registrerats hos Skatteverket,

väcka talan i tingsrätten mot den som har fått gåvan. Detta kan leda till att gåvotagaren får "lämna tillbaka" en så stor del av gåvan till föräldrarnas dödsbo att barnet kan få ut sin laglott. Är detta inte möjligt får gåvotagare istället betala motsvarande belopp i pengar.

Det är bara bröstarringars arvsrätt som skyddas genom rätten till laglott. Om du själv saknar barn och vill undvika att dina föräldrar och/eller syskon ärver dig vid din bortgång kan du därför upprätta testamente och i det skriva vem du önskar ska ärva dig i stället för dina föräldrar eller syskon. Om du inte skriver testamente fördelas dina tillgångar efter den legala arvsordningen som innebär att din ursprungsfamilj ärver dig.

Rebecca Lagh  
Advokat på advokatbyrån  
Barbro Sjöqvist &  
Rebecca Lagh AB







Min egen  
berättelse

*Ewa är stödkvinna på Rise. Hon utsattes själv för övergrepp av en granne och föräldrarnas negativa reaktioner på händelsen blev som ytterligare ett övergrepp. Nu skriver hon en bok som ska fungera som en självhjälpsguide. Här berättar hon sin egen historia om sitt liv.*

Jag är Ewa, en stolt stödkvinna på Rise. Under 30 år har jag arbetat som beroendeterapeut för kvinnor, varav de senaste tio åren främst med det som jag anser oftast vara orsaken till beroendets olika skepnader, traumabindningar efter sexuella övergrepp.

Jag grundade och drev det första behandlingshemmet utan sinnesförändrande läkemedel i

Västra Götaland. Då jag avyttrade det, hade vi avtal med kriminalvården och 54 kommuner i landet.

När jag tänker på den tiden, känner jag en stark mening med mitt liv och vill dela med mig av de

ovärderliga erfarenheter jag gjort. Mer egen tid som senior har gett mig möjligheten att påbörja skrivprocessen av en bok om de svåraste ämnena

vi har i samhället. De ämnen som vi inte vill prata om, som vi skäms för och som vi håller hemliga – sexuella övergrepp, misshandelsrelationer och beroendeproblematik.

### Journal som stöd och bevis

När jag var fyra år, utsattes jag för sexuella

övergrepp av en granne. Något år senare uppdagades det och mamma tog mig till ortens första psykiatriska mottagning. Tack vare det har jag en journal som stöd och bevis. När jag läser i den blir jag fortfarande ledsen över hur mina föräldrar behandlade mig som barn.

Min pappa, som hade ett våldsamt humör, var riktigt arg och lade skulden på mig. Min mamma hade svårt att ta i mig, tyckte till och med att jag var äcklig.

Deras reaktioner och den tunga skamkänsla de förde över på mig har varit oerhört svåra att bära. Det blev som ännu ett övergrepp. Flera sexuella övergrepp har tillkommit som ung kvinna och i vuxen ålder.

”Hon håller tyst, bevarar sin hemlighet, byter förövare och upprepar sitt trauma”

### Alkoholpåverkad för att klara sex

Min sexuella debut gjorde jag som 17-åring då jag berusade mig på alkohol för att klara av det. Så fortsatte

det i mina förhållanden, inför sex såg jag till att vara alkoholpåverkad så att mina hämningar försvann. 22 år gammal gifte jag mig med en man som i berusat tillstånd ofta var våldsam. Jag fick barn tätt efter giftermålet och i tio år levde jag i denna destruktiva relation med psykisk och fysisk misshandel.



# ”Innan det levde jag ”överleva- livet” men nu lever jag ”leva- livet” sedan 25 år tillbaka”

För mina tre älskade barns skull satte jag till slut en gräns och tog ut skilsmässa.

Men minnena kom ikapp mig. Jag fick starka panikångestattacker. Utan att veta om det har jag lidit av posttraumatiskt stressyndrom i hela mitt liv. Psykiatrin som jag sökte vård hos kände inte heller till diagnosen utan gav mig sinnesförändrande droger – starka sömntabletter blandat med lugnande och så kallade lyckopiller som jag snabbt blev beroende av. När jag insåg att det inte längre var jag som bestämde över mitt liv sökte jag hjälp i en tolvstegsbehandling och är sedan dess totalt nykter och drogfri. Jag brukar säga att innan det levde jag ”överlevandet” men nu lever jag ”levandet” sedan 25 år tillbaka.

### Självhjälpsguide

Under de 30 år jag har varit verksam i behandlingsvärlden, har vården haft oerhört lite kunskap om hur sexuella övergrepp och dess konsekvenser ska behandlas. Därför vet jag att det finns ett stort behov av den bok som jag nu skriver. Första delen består av en kvinnas livshistoria. Andra delen är en självhjälpsguide som berättar om hur hon tillfrisknar från sexuella övergrepp, destruktiva våldsrelationer och beroendeproblematik genom terapi, stödgrupper, förändringsarbete och utbildning.

Den röda tråden och syftet med min berättelse är att visa hur traumabindningar

#### Ewa Östebrant

Bor: På Tjörn utanför Göteborg  
Familjesituation: Sambo,  
3 vuxna söner och 5 barnbarn  
Sysselsättning: Skriver en bok och  
är stöd kvinna på Rise sedan 2017



lever kvar hos en vuxen kvinna – hon håller tyst, bevarar sin hemlighet, byter förövare och upprepar sitt trauma.

Detta är en bok som handlar om smärta, kränkningar, våld, stress och sorg. Men framförallt handlar den om tro, hopp och kärlek, och om att det går att tillfriskna och leva ett liv i frihet!

## Vill du bli STÖDKVINNA

Vi på Rise söker kontinuerligt fler stöd kvinnor i hela Sverige. Bor du utanför Stockholm kan vi till exempel stödja dig i att starta en stödgrupp på din hemort.

Som stöd kvinna behöver du ha kommit till en plats där du orkar och vill ge stöd vidare till andra och inte själv vara i behov av stöd på Rise. Du får då genomgå vår interna utbildning. Rollen som stöd kvinna innebär en fortsatt läkning, med utbyte och handledning tillsammans med andra stöd kvinnor på Rise.

Hösten 2019 erbjuder vi stödgrupp i Malmö, Göteborg, Varberg, Örebro, Stockholm, Uppsala, Bollnäs, Sundsvall och Falun.

Kontakta oss på: [stod@rise-sverige.se](mailto:stod@rise-sverige.se)



Oskar Sternulf, aktuell med föreställningen "Imse vimse spindel"

# "Jag har alltid fascinerats av det folk är rädda för"

*Oskar Sternulf är en kreativ mångsysslare. Författare, musikalartist, modell, skådespelare och dramatiker är några av hans titlar. Han menar att han lockas av teman som gör folk obekväma, och med föreställningen "Imse vimse spindel" lyckas han med det.*

I föreställningen "Imse vimse spindel" får vi möta Jens som efter fem år återvänder hem för att konfrontera sin mamma. Publiken förstår snart att Jens blivit utsatt för sexuella övergrepp av sin pappa medan hans mamma har blundat för detta under alla år.

## Falsk trygghet

Namnet på föreställningen kommer från barnsången med samma namn, som vävs in i historien genom att Jens mamma berättar om att Jens som liten var rädd för spindlar. Han kröp upp i sin mammans famn och hon sjöng sången för att skrämja bort spindlarna.

– Det handlade om en falsk trygghet, för hon kunde inte skydda honom mot det som

var det verkliga monstret – hans egen pappa.

Oskar har själv ingen personlig erfarenhet av sexuella övergrepp, men han var mån om att lägga extra tid på att göra en grundlig research och det var på så sätt han fick kontakt med Rise.

## Hjälp av Rise med researchen

– Jag fick väldigt bra hjälp av Rise med förarbetet till föreställningen. De hjälpte oss även att ta fram arbetsmaterial som vi kunde använda före och efter föreställningen när vi spelar i skolor. Jag ville inte fastna i fällan att bara skriva om hur man tror att något är – utan ville ta reda på tillräckligt med fakta. Jag hade själv en bra barndom och var ett



bortskämt ensambarn, med två föräldrar som inte var skilda och fyra hundar. Jag förstår att jag har haft det bra.

### Krävande föreställning

Att manuset kom till förklarar Oskar med att han, trots att han är en öppen och glad, och lite naiv person, är motsägelsefull och har en djup botten vilket gör att han alltid varit fascinerad av det folk är rädda för.

– Det är den psykologiska aspekten som intresserar mig mest. Att sätta mig in i folks tankar och försöka förstå hur de kan göra som de gör. Det krävs ett starkt psyke att spela den här föreställningen, den är väldigt krävande både mentalt och fysiskt. Det är det mest utmanande jag gjort.

Oskar berättar om att han i och med föreställningen Imse vimse spindel blivit kontaktad av människor som varit utsatta för övergrepp som barn.

– Det är människor som har berättat för mig att de varit tysta i 20 år men som efter att de sett föreställningen har vågat berätta om de övergrepp de utsatts för som barn och söka hjälp. Det är fantastiskt.

Oskar tycker att han har fått med sig flera lärdomar under denna resa. Han har förstått hur lätt det är att människor tror att det är

deras eget fel att de blivit utsatta och hur mycket skam som ofta är inblandat.

– Att omgivningens reaktioner ofta är att bagatellisera händelser som de får berättat för sig för att de inte orkar ta in övergreppen är något jag också har förstått. Så är det i fallet med Jens mamma i föreställningen.

### Många järn i elden

Skammen och tabu kring incest behöver skingras och Oskar menar att vare sig det handlar om psykisk ohälsa eller något annat vi skäms för, så minskar skammen när vi delar med oss till andra.

– Det är lätt för mig att säga som inte varit med om det, men jag är övertygad om att det bästa är att våga prata om det.

Oskar har många järn i elden och jobbar just nu med en föreställning om sociala medier och psykisk ohälsa som heter ”#snygg #snyggare #utbränd” och har premiär sensvåren 2019.

– Jag gillar att jobba med teman som är i tiden och är lite obekväma. Förutom ”#snygg #snyggare #utbränd” så spelar jag i en musikalföreställning samt åker utöver det även runt i skolor med föreställningen ”Komma ut”. Det är underbart med kontraster i livet, avslutar Oskar.

Text Cecilia Salamon

#### Oskar Sternulf

Ålder: 33 år

Bor: Stockholm

Familjesituation: Fästmannen Jonas

Jobbar som: Dramatiker, kulturentreprenör, skådespelare och författare

Aktuell med: Egna föreställningarna Komma ut, Imse vimse spindel och #snygg #snyggare #utbränd. Samt boken "Gay straight eller mittemellan?"

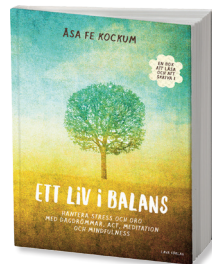
Läs mer om Oskar på [sternulf.se](http://sternulf.se) och på Instagram @sternulf.se



# BESTÄLL BÖCKER PÅ RISE!

Vid beställning av material kontakta kansliet på Rise genom att mejla din beställning på [kansli@rise-sverige.se](mailto:kansli@rise-sverige.se)  
(Frakt tillkommer på böcker och tidningar)

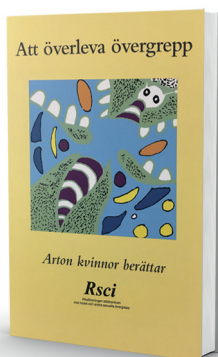
Gamla nummer av "Spegeln" kan också beställas.  
Senaste numret: 25 kronor per tidning.  
De två senaste åren: 50 kronor för samtliga exemplar.



## ETT LIV I BALANS

En praktiskt bok med övningar att göra på egen hand för ett liv i balans med ökad självkänsla och minskad oro, ångest och sömnsvärigheter.

150 kr



## ATT ÖVERLEVA ÖVERGREPP, 18 KVINNOR BERÄTTAR

En antologi med texter skrivna av medlemmar i Rise 2014.

20 kr för medlemmar;

40 kr för icke medlemmar



## HÄR BOR JAG

Om kvinnors berättelser om incest, rituella och andra övergrepp. Antologi av Rise och Stödcentrum Bedas medlemmar.

25 kr



## INCEST OCH ANDRA SEXUELLA ÖVERGREPP

En genomgripande bok till självhjälp. Av Ellen Bass och Laura Davis. Ica Bokförlag 2005.

50 kr - ord. pris 139 kr

Nästa nummer  
har tema  
SÖMN

# Rise

Rise – Riksföreningen mot incest och andra sexuella övergrepp i barndomen är en ideell förening som startade 1981. Vi erbjuder stöd till vuxna som har utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Vi har också en viktig roll som informator kring ämnet sexuella övergrepp mot barn, dess konsekvenser samt möjligheter till läkning och utveckling.

[www.rise-sverige.se](http://www.rise-sverige.se)