

# VIKTIG INFORMATION INFÖR MITT BESÖK

När man varit utsatt för sexuella övergrepp i barndomen är det inte ovanligt att man känner stor skräck att gå till tandläkaren.

Vissa har en sådan påtaglig rädsla att de hellre låter tänderna falla ur...

Därför har vi samlat på oss många personers vittnesmål och här är några av de sakerna som lyfts:

- Stark rädsla för flashbacks i tandläkarstolen
- Dissocierar under besöket. (Man stänger av en bit av sig själv och är inte riktigt närvarande. Man minns oftast inte besöket i efterhand)
- Rädsla när något främmande förs in i munnen
- Att bli behandlad som ett objekt
- Känslan att kvävas när salivet rinner under behandling och man inte kan stänga munnen

## **För er tandvårdspersonal som vi med tandläkarskräck önskar utifrån tandvårdsbesöket:**

- Att personal är vänliga, lugna och inlyssnande – absolut inte ha någon stress
- Att personalen ställer frågor, pratar med en och inte pratar över huvudet på en
- Att personalen berättar **vad** de ska göra och **när** det ska göra det
- Att patienten får möjlighet att berätta vad som känns svårt inför och under besöket

## **För dig som patient inför ditt tandvårdsbesök:**

Meddela redan när du bokar din tid att du har varit utsatt för sexuella övergrepp och att du har stark rädsla, så tandläkaren och personalen har möjlighet att förbereda sig på bästa sätt.

Om du behöver lugnande för att komma dit, fråga redan vid bokning om hur det går tillväga.

### **Vid besöket:**

Om du behöver, ta med dig någon du känner dig trygg med!

Förutsätt att personalen vill dig väl. Oftast hänger ett dåligt bemötande på okunskap och ju mer information de får innan besöket, desto bättre förutsättningar för ett bättre mottagande.

Du kan mejla detta dokument eller lämna in det till din tandläkare innan om du tycker att det är svårt att berätta själv.



## **Några punkter som känns viktigt för just dig:**

---

---

---

---

---

---

---