

Bättre sömn med stöd på jobbet

● De som känner sig rättvist behandlade på jobbet, har medmänskligt stöd där och möjligheter till kontroll över sitt arbete har mindre sömnstörningar än andra, enligt en ny systematisk utvärdering av Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU.



Koncentrationslägret Bergen-Belsen 1944.



Så här skrev chefen för tyska säkerhetspolisen till tyska UD i Berlin, den 1 oktober 1943: "Kurt Oppenheimer //...// och Elli Oppenheimer//...// har den 4/8 1943 utvandrat från Amsterdam via Berlin till Sverige. Deras egentligen avsedda överföring till uppehållsläget Bergen-Belsen har därför blivit överflödig." Utdraget ovan finns med i den bok som Bertil Oppenheimer (nedan) har skrivit.



Foto: Ingemar Lindvall

Barn till överlevande berättar

● Många barn till överlevande från Förintelsen berättar om den "tystnad" som de har levt med i familjen. Den amerikanska journalisten och författaren Helen Epsteins bok "De överlevandes barn. Möten med andra generationen", blev en viktig och banbrytande bok som visar hur trauman kan påverka i generationer. Boken kom ut i USA 1979 och översattes till svenska 1990.

● I Sverige höll psykologen och överlevaren Hédi Fried samt gestalt- och terapeutpueten Judith Beerman Zeligson, själv barn till en överlevare, under många år dialogmöten mellan judiska flyktingar som överlevt nazitidens förföljelser och deras barn.

● Nu på söndag, den 21 april klockan 17.00, hålls ett samtal på temat "barn till överlevande från Förintelsen" på Judiska museet i Stockholm. Ingrid Lomfors, historiker och tillträdande generalsekreterare för Judiska församlingen, samtalar med Henrik Frenkel, näringslivsjournalist och ordförande för Stiftelsen Judisk Krönika. Henrik var tolv år när han första gången förstod att hans familj var judar. Han berättar om hur livet i Förintelsens skugga påverkat livsval, relationer, beteenden, föräldraskap och karriär. Obligatorisk föranmälan, se www.judiska-museet.se

krigets fasor

och dessutom unikt nog svenskt medborgarskap, tack vare en släktings kontakt med den svenska justitieministern. Men först var paret tvungna att muta sig till utresestillstånd från Holland av en Gestapoman samt bege sig till den svenska legationen i Berlin under brinnande krig för att få visum till resan.

–De måste ha varit mycket rädda, säger Bertil Oppenheimer.

Senare har Bertil funnit dokument som visar att föräldrarna var listade för att transporteras till koncentrationslägret Bergen-Belsen. Tack vare det svenska medborgarskapet blev de räddade.

Vad tänker du i dag om den tystnad som fanns kring dina föräldrars tidigare liv?

–Mamma och pappa ville skona oss från allt det hemska som hänt under kriget. Det var ett trauma. Och det är någonting som jag möter

Mamma och pappa ville skona oss från allt det hemska som hänt under kriget.

ofta hos barn till överlevande judar. Mina föräldrar satt inte i läger, men de var så pass skadade och utmattade av kriget att de inte orkade berätta. De levde i ständig skräck under många år. Folk bara försvann, och de visste att det kunde drabba dem. **Hade det förändrat något för dig om de hade berättat vad de hade varit med om?**

–Det vet jag inte, troligen hade jag fått en större förståelse för mina föräldrar. Jag upplevde alltid att jag skilde mig från mina kompisar. Mina föräldrar var gamla, de fick barn sent på grund av kriget. Vi pratade tyska hemma och såg annor-

lunda ut. Det fanns en väldig oro och nervositet i hemmet som jag skulle ha haft lättare att förstå om de hade berättat mer, säger Bertil.

Bertil Oppenheimers sökande efter sina föräldrars levnadsöde blev till slut en bok som kom ut 2010. Den heter "Till Sverige. Historien som aldrig blev berättad" (Jure förlag). Han är ofta ute och föreläser om den.

–Det är jätteviktigt för mig. Inte bara för att det handlar om mina föräldrars levnadsöde utan också för att jag ser det som en informationsplikt att berätta om vad som hände under kriget.

–Så sent som på 1970-talet fick mina föräldrar hakkors målade på sin villa. Och se bara på Sverigedemokraternas framfart, främlingsfientligheten finns mitt ibland oss även i dag.

emma.lofors@dn.se



Hitta vårformen. Med nya "springa milen"-programmet kan du orka 10 kilometers löpning efter bara fem veckors träning. Aprilutgåvan av DN Kom i form innehåller uppdaterade träningsråd och stöd för att du ska behålla motivationen. Ladda ned Kom i form och förvandla vårens joggingrundor till njutning. Det är lättare än du kanske tror.



Så laddar du hem DN Kom i form

För dig som redan är prenumerant.

● Aktivera din digitala prenumeration på dn.se/aktivera, helt utan extra kostnad.

● Ladda ner appen **Dagens Nyheter** till din surfplatta (Appstore eller Android Market).

● DN Kom i form, med filmer, bildspel och rörlig grafik, hittar du på appens startside.

För dig som inte är prenumerant.

● Teckna digitala prenumeration idag på dn.se/digital.

● Ladda ner appen **Dagens Nyheter** till din surfplatta (Appstore och Android Market).

● DN Kom i form hittar du på appens startside. Här kan du också köpa artikeln som enskild utgåva (75 kr).

