



# Att uttrycka sig begripligt

Med inspiration från Jill Roghedens hemsida: [ettannatsattattanka.wordpress.com](http://ettannatsattattanka.wordpress.com)

Många personer med psykisk och/eller kognitiv funktionsnedsättning har svårigheter med kommunikation på ett eller annat sätt. Det kan vara lätt att missa detta, eftersom många är väldigt verbala och har ett stort ordförråd.



© Papunet, Elna Varminen

Många har också svårt att koncentrera sig och har perceptionsstörningar. Då kan omgivningen (ljud, ljus, lukter m.m.) eller inre röster störa och man kanske inte orkar lyssna lika länge som andra, vilket påverkar vad man tar in av ett samtal.

Det är inte heller säkert att det märks om hen har förstått eller inte. Många har svårt att ställa frågor och att be om hjälp. Om någon frågar personen ifall de har förstått kan det hända att de svarar ja även om det inte stämmer, eftersom det är enklast eller för att de tror att det förväntas.



© Sergio Palao / ARASAAC, redigerad av Papunet

Det är därför viktigt att tänka sig för noga när vi ska informera, instruera eller samtala med personer med kognitiv funktionsnedsättning, så att det blir begripligt.

Men - det är inte helt enkelt att plötsligt byta sätt att uttrycka sig på. Alla har sin egen kommunikationsstil. Först måste du bli medveten om hur du brukar göra - vilka ord eller manér du använder.

## Grundläggande tips

- Säg det du vill förmedla EN gång – tydligt
- Prata långsamt
- Använd få ord
- Använd enkla, korta, vanliga ord
- Var konkret
- Ge gott om tid för svar, så att personen du pratar med hinner bearbeta det du sagt och fundera ut det egna svaret.



© Sclera

## Undvik

### Ironi och sarkasm

För att förstå ironi måste man först kunna sätta sig in i hur andra tänker. Ett tonfall eller ett ansiktsuttryck kan också avslöja att det handlar om ironi, men personer med kognitiv funktionsnedsättning har ofta väldigt svårt att förstå hur andra tänker. De lyssnar inte alltid på tonfallet eller tittar i ansiktet, utan tolkar det som sägs bokstavligt.

Ex: "Vilket underbart väder vi har idag!" (det ösregnar)

### Abstrakta begrepp

Innan man lärt sig behärska konkret tänkande kan man heller inte förstå abstrakt tänkande. Det krävs



en viss mognad för detta. Barn med normal utveckling börjar vanligtvis inte tänka abstrakt förrän i 11-års åldern. För personer med t.ex. autism kan det ta betydligt längre tid. Har de dessutom en intellektuell funktionsnedsättning kanske de aldrig förstår det som är abstrakt.

*Ex: Värdegrund, jämställdhet, tyngdpunkt, evolution*

### **Ovanliga och svåra ord**

Många ord är svårare än du tror. Se upp med internationella fackord, yrkesjargong, modeord, låneord, engelska webb-ord.

*Ex: implementera, involverad, teamwork, web site*

**Liknelser** – ett bildligt uttryck med en jämförelse

*Ex: Du är blek som ett lik*

**Metaforer** – ett bildligt uttryck utan jämförelse

*Ex: Du är en klippa*

*Ex: Mello-feber*

### **Idiomatiska uttryck**

*Ex: Bitar i det sura äpplet*

### **Tvetydigheter, blandade bilder och tillkrånglat bildspråk**

*Ex: Bomberna kan bli både mindre (storlek) och mer explosiva*

*Ex: Flickorna är i stark minoritet*

*Ex: SAS har tappat var femte passagerare*

### **Anspelningar och svårförståeliga uttryck**

*Ex: Vi har blivit utsatta för en Kafkaartad process*

*Ex: Ersättning utgår*

### **Slang**

*Ex: chilla*

### **Tveksamheter**

*Ex: kanske, ofta, snart, vi får se, eventuellt*

**Homonymer** - ord med flera betydelser

*Ex: Sätta en bock i kanten*

### **Dubbla negationer**

*Ex: Jag är inte längre säker på att det inte finns Ufon*

### **Syftningsfel**

*Ex: Kraftigt berusad grep polisen honom i en taxi*

## Tänk på detta när det gäller:

### Att informera

#### **Säg det viktigaste först**

Svara på nedanstående frågor:

- Vad ska jag göra?
- Med vem ska jag vara?
- Vad behöver jag?
- Var ska jag vara?
- Hur ska jag göra?
- Hur länge ska jag hålla på?
- När?
- Varför ska jag göra detta?
- Vad ska jag göra sedan?
- Reservutgång: Om det inte fungerar, vad ska jag göra då?



#### **Säg inte mer än det som behövs**

All information är inte viktig för alla. För mycket information kan öka stressen. Brodera inte ut det som ska sägas. Då kan det hända att det som egentligen är viktigt inte uppfattas. Många personer har svårt att sälla viktig från oviktig information.

#### **Blanda inte in känslor och förväntningar** – inget säljtugg

Inblandning av känslor ökar faktiskt stressen hos många med kognitiv funktionsnedsättning. Hur kan någon annan veta vad jag kommer att känna? Men om det inte blir roligt då, vad händer då?

Ex: "I morgon när vi ska till museet ska vi ha en fantastiskt rolig dag!" (hur vet du det?)

#### **Visuellt stöd och minneshjälp**

Visa bilder på det som ska ske. Skriv upp informationen på tavlan på mötet, visa en Powerpoint eller rita upp händelseförloppet. Ha alltid med papper och penna för att kunna skriva - och ge ut informationen på papper som personen kan ta med.

#### **Att ge instruktioner**

Kortfattat och tydligt, utan någon onödig information.

- Tydligt och begränsade
- Konkret
- Max tre led i taget – men observera att en del personer endast klarar en instruktion åt gången
- Förtydliga visuellt; med bild och/eller text

## Vid möten

### **Inga tjugiga inledningar**

Använd inte djupt och högtidligt språk, allmänna reflektioner, imponerande citat osv. Undvik onödiga tillbakablickar och förhistoria.



### **Det viktigaste först**

Börja med sammanfattning, slutledning, förslag och budskap. Var inte för detaljerad i början. Undvik meningar där budskapet kommer sist. Om någon inte orkar höra meningen till slut kan innebörden helt missuppfattas.



© Sclera, redigerad av Ritva Hämäläinen, Savas

### **Vad ger det mig?**

Många personer har svårt att ta till sig saker de inte ser någon nytta med. För att kunna bli motiverad är det viktigt att förstå varför. Då räcker det inte att komma med orsaker som vi som personal tycker är viktiga. Om det inte är något som intresserar personen själv är det svårt. Om personen istället får veta vad just hen kommer ha för nytta av det blir det mer motiverande.

## Att samtala om något som inträffat

### **Välj rätt tillfälle**

Om någon är orolig, upprörd eller mycket trött är det extra svårt att lyssna och prata. Att samtala precis när något hänt är inte rätt tillfälle.



© Sergio Palao / ARASAAC

### **Välj plats**

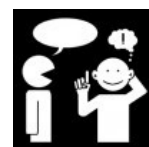
Välj en plats där personen du ska samtala med känner sig trygg. Välj en lugn miljö utan störande intryck, så som bakgrundsljud, lukter, obehagligt ljus m.m. Välj en plats där ni kan vara ifred utan att någon annan kan komma och avbryta.

### **Agera lågaffektivt**

Försök att inte visa dina känslor; var neutral. Annars kan det öka stressen hos personen. Undvik en anklagande ton. Undvik ögonkontakt. Sitt gärna vid sidan av varandra istället för mitt emot. För många personer kan det vara svårt att lyssna samtidigt som de fokuserar på att se dig i ögonen. Många tycker också att det är obehagligt. Håll dig på samma nivå som den du samtalar med, så att den inte känner sig i underläge. Stå inte om den andra sitter ner.

### **Säg som det är**

Personer med kognitiv funktionsnedsättning kan ha svårt att läsa mellan raderna. Ofta förstår de bara exakt det du säger. Att försköna, försöka vara artig eller att linda in saker som man ofta gör när man ska säga något negativt till andra, fungerar inte eftersom personen då inte förstår vad du menar.



### **Använd visuellt stöd**

Ritprata eller använd seriesamtal för att konkretisera det som hänt. Om personen tycker att det är jobbigt att prata om det, kan man också skriva till varandra, t.ex. via en dator, sms eller på papper.



### **Låt svaret ta tid**

Låt personen bearbeta det den hört och ge tid för att formulera ett svar. Det kan ta mycket längre tid än du tror.

### **Signalera tydligt vems tur det är att prata**

Det kan vara så att personen inte har förstått att det är deras tur att prata eller över huvud taget varför hen ska prata.



### **Samarbeta**

Låt personen komma till tals och berätta sin syn på det som hänt. Orsaken är sällan det man tror. Låt också personen komma med egna förslag på hur situationen kan förebyggas i framtiden. Glöm inte att också ta hänsyn till dina farhågor när ni tillsammans gör upp en plan.

### **Läs mer i Kunskapsbanken:**

*Kommunikation*

*Ritprata*

*Samtalsmatta*

*Bildstöd*

*Visualisera mera*

*Sociala berättelser*