

# Att uttrycka sig begripligt

Jill Rogheden

De flesta personer inom autismspektrat har svårigheter med kommunikation på ett eller annat sätt. Det kan vara lätt att missa detta eftersom många är väldigt verbala och har ett mycket stort ordförråd.

Många jämför barn med Aspergers syndrom med små professorer eftersom en del använder mycket mer avancerade formuleringar och svårare ord än jämnåriga.

Min äldsta son med Aspergers syndrom har alltid använt ett avancerat språk. Han började tala väldigt tidigt. Det har fått som följd att människor i hans omgivning har talat till honom som om han vore mycket äldre än vad han egentligen är. Men även om de använder ett åldersadekvat språk kan han ha svårt att förstå det de säger, trots att han dessutom har en väldigt hög intelligens.

Ibland kan det handla om eko-tal. Det kan vara lätt att missa eftersom eko-tal kan vara fördröjt. Jag har själv blivit lurad av detta. När min son var 7 år berättade han för mig vad gravitation är: "den lag som säger att varje partikel drar varje annan partikel till sig med en kraft som är direkt proportionell mot produkten av partiklarnas massor och omvänt proportionell mot det ömsesidiga avståndet". Jag blev förbluffad, men inte förvånad eftersom sonen är intresserad av vetenskap. Någon vecka senare när jag gick upp till hans rum för att stänga av Bamse-skivan för kvällen visade det sig att det inte var sonens egna ord utan en exakt upprepning av Skalmans ord. Det får mig att fundera på vad mer sonen sagt som egentligen varit eko-tal...

Har man en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning kan man ha svårt att koncentrera sig. Eftersom många har perceptionsstörningar kan omgivningen dessutom störa (ljud, ljus, lukter m.m.). Då kanske man inte orkar lysna lika länge som andra i samma ålder.

Inte heller märks det alltid på någon med autism att hen inte har förstått. Det kan vara svårt att ställa frågor och att be om hjälp. Om någon frågar ifall man har förstått kan det hända att man svarar ja även om det inte stämmer, eftersom det är enklast eller för att man tror att det förväntas.

Därför gäller det att tänka sig för noga när man ska informera, instruera, undervisa eller samtala med någon inom autismspektrat, 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. Be en kollega eller närstående observera dig när du pratar och pricka av i checklistan. Nedan följer mer information och tips.

När du väl vet vad du behöver jobba på för att bli mer begriplig, är det dags att börja träna. Lycka till!

## 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.

## 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 inom autismspektrat 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.

Även många "standard-barn" har svårt att förstå ironi och sarkasm. De flesta barn börjar förstå andras tänkande i 6-12 års ålder. Men det är inte ovanligt att ha svårt för detta ända upp i högstadiet.

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

Ex: *"Tycker du att min teckning är fin?" "Den är ju skitful!"*

### Abstrakta begrepp

Innan man helt har lärt sig behärska konkret tänkande kan man inte helt förstå abstrakt tänkande. Det krävs en viss mognad för detta. Barn med standardutveckling börjar vanligtvis inte tänka abstrakt förrän i 11-års åldern. Men för barn med en kognitiv funktionsnedsättning kan det ta betydligt längre tid. Har man dessutom en intellektuell funktionsnedsättning kanske man 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: *Bita 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: *Linjeflyg 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 UFO:n*

### **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 man missar det som egentligen är viktigt. Många med autism 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 autism. 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!"*

### **Visuellt stöd och minneshjälp**

Visa bilder på det som ska ske. Skriv upp informationen på tavlan i klassrummet, visa en Powerpoint eller rita upp händelseförloppet. Ge också ut informationen på papper att ta med.

## **Att ge instruktioner**

En av mina vänner fick en gång höra av kassapersonalen i mataffären att hon tilltalade sin son (med autism) som en hund när hon pratade med honom. Det var säkerligen inte menat som en komplimang, men eftersom min vän är mån om att det hon förmedlar till sonen ska vara begripligt blev hon smickrad. Det var ju precis det hon ville uppnå: Kortfattat och tydligt, utan någon onödig information.

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

## **Att undervisa**

### **Inga tjusiga inledningar**

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

Ex: *"Redan de gamla grekerna..."*

### **Det viktigaste först**

Börja med sammanfattning, slutledning, förslag och budskap.

Var inte för detaljerad i början. Undvik exakta sifferuppgifter, de kan komma senare.

Undvik passiva satser där verbet kommer sist. Om någon inte orkar höra meningen till slut kan innebörden helt missuppfattas.

Ex: *Den nya ombyggnaden på skolgården under vårterminen kommer inte att kunna genomföras.*

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

Många med autism har svårt att lära sig saker de inte ser någon nytta med. För att kunna lära sig är det viktigt att förstå varför. Då räcker det inte att komma med orsaker så som att

det står i läroplanen. Om det inte är något som intresserar eleven är det extra svårt. Om eleven 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 heller rätt tillfälle.

### **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 personer inom NPF. Undvik en anklagande ton. Undvik ögonkontakt. Sitt gärna vid sidan av varandra istället för mitt emot. För många inom autismspektrat 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 inom autismspektrat har 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. Det är pang på som gäller!

### **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 man kan förebygga situationen i framtiden. Glöm inte att också ta hänsyn till dina farhågor när ni tillsammans gör upp en plan.