

Att ledsaga synskadade

Synskadades Riksförbund tar till vara synskadades intressen och är ett språkrör gentemot samhället. Målet är att synskadade ska kunna leva ett aktivt och jämlikt liv.

För våra ca 15.000 medlemmar är SRF också en träffpunkt för utbyte av erfarenheter och för att ha trevligt tillsammans.

Endast synskadade kan bli röstberättigade medlemmar. Minderåriga företräds av sina föräldrar.

SRF är uppdelat i 24 distrikt och har lokal-föreningar med verksamhet i de flesta kommuner.

Riksorganisationen Unga synskadade är en självständig organisation för ungdomar.

Vill du veta mer?

Kontakta oss:

Synskadades Riksförbund,
122 88 Enskede,
08-39 90 00,
info@srfriks.org,
www.srfriks.org

Idet här informationsbladet får du tips på hur du ledsagar en person som är synskadad i några vanliga miljöer. Sättet att ledsaga en person är i grund den-samma i olika miljöer som kan vara mycket skiftande. Vid speciella tillfällen som fjällvandring, kanotpaddling och skidåkning måste naturligtvis ledsagningen anpassas till de aktuella förhållandena.

Prata med varandra

Det viktigaste är att du som ledsagar och den person du ledsagar pratar med varandra innan ledsagningen startar. Den du ledsagar måste tala om hur han eller hon vill att ledsagningen ska ske.

Regler och tips

Grundregeln är att den synskadade personen håller sin hand på ledsagarens armbåge eller överarm och går ett halvt steg bakom. Fördelen är att den du ledsagar känner när du till exempel går uppför eller nerför en kantsten. En annan fördel är att du själv kan röra dig ungefär som du brukar göra.

Vilken sida av dig den du ledsagar vill gå bredvid kan vara olika från person till person. En del vill alltid gå på höger eller vänster sida, andra vill variera för att till exempel inte stelna till i armen. När ni ska byta sida sker det enklast genom att den du ledsagar går bakom ryggen på dig och tar tag i din andra arm.

Tänk dig att du är dubbelt så bred som vanligt när du ledsagar. Ta hellre ut svängarna för mycket, så att den du ledsagar inte slår i stolpar, dörrkarmar, möbler, trädgrenar eller annat.

Det kan vara svårt att veta hur fort man ska gå, för att det inte blir problem för den synskadade personen att hänga med, eller att hon/han tycker det går för

långsamt. Starta gärna lugnt tills ni vant er vid varandra. Den rätta takten infaller automatiskt. Prata er fram som vanligt.

När du vill göra den du ledsagar extra uppmärksam på något i er väg, kan du trycka till lite med armen. Det kan gälla när ni till exempel ska gå över en kantsten eller liknande.

När ni går är det bra om du talar om vad ni passerar och efter intresse hos den synskadade personen kommenterar omgivningen. Kom överens om ungefär hur mycket information som är önskvärd.

Prata med den du ledsagar men absolut aldrig i stället för henne/honom i affärer eller andra sammanhang. Synskadade vill, precis som alla andra, tala för sig själva och inte bli behandlade som "mindre vetande".

Här är några situationer som du bör vara särskilt uppmärksam på:

Vid möten och avsked

Tala om att du kommer genom att säga något, exempelvis hej och ditt namn. Tala också om när du går, så att den synskadade inte "pratar ut i luften".

Att passera genom dörrar

När ni kommer till en stängd dörr är det bra att tala om att ni ska passera genom en dörr, och hur den öppnas samt på vilken sida av er som handtaget sitter. Du säger exempelvis "dörren går mot oss, handtaget sitter på din sida".

När handtaget sitter på samma sida som den du ledsagar, öppnar du dörren, ni går igenom, stannar till och du stänger dörren. När handtaget sitter på din sida, öppnar du dörren, ni går igenom, den du ledsagar "tar över" dörren och stänger den. Var särskilt

försiktig om dörren har en fjäder som stänger dörren automatiskt.

När ni går igenom karusell dörrar måste ni vara extra försiktiga. Vänta hellre in nästa utrymme i stället för att snabba er in i det som just passerar! Välj om möjligt ett tomt utrymme, för att säkert få plats.

När ni går igenom exempelvis en dörröppning och inte får plats båda i bredd, kan du låta den du ledsagar dra sig mer bakom dig. Om du drar armen lite bakåt/mot dig, märker oftast personen att hon/han ska "smala in sig". Att hålla handen på ledsagarens axel fungerar oftast bäst där det är riktigt trångt och den du ledsagar behöver gå helt bakom dig, exempelvis i butiker med mycket folk.

Om du aldrig ledsagat förut, kan ni börja med att öva på någon dörr.

Att gå i trappor

När ni kommer fram till en trappa bör du sakta ner farten eller stanna om det behövs. Tala om att det kommer en trappa och om den går uppåt eller neråt. Visa var ledstången finns genom att lägga den synskadades hand på denna.

Det går oftast bra för den synskadade personen att åka rulltrappa. Led-saga som vid vanliga trappor, men ta det lugnt när ni stiger på och av.

Att visa något

När du vill visa något kan du lägga den synskadade personens hand på föremålet. När ni till exempel ska sätta er, lägger du handen på stolens ryggstöd eller armstöd. Då förstår han eller hon var stolen finns.

När den du ledsagar ska stiga in i en bil, lägger du personens hand på bildörrens handtag, eller ovankant om dörren är öppen.

Att vänta

När den du ledsagar ska stå och vänta, ska hon/han ha kontakt med något, exempelvis en vägg, en möbel eller ett träd. Lämna inte personen mitt på golvet eller på en öppen plats där det kan kännas otryggt.

Att bära saker

"Touch-metoden" är bra om den synskadade personen vill bära exempelvis sin matbricka själv eller har mycket packning att släpa på. Då går ni bredvid varandra, och den synskadade personens arm snuddar vid din arm. Då är det mycket viktigt att du säger åt vilket håll ni ska gå och när ni ska svänga. Annars är det lätt att tappa kontakten.

Att äta

Tala om vad det är för mat som serveras, och om den är kall eller varm. En del synskadade vill veta hur maten ligger placerad på tallriken. Förklara då med utgångspunkt av urtavlan, det vill säga att ärtorna ligger på klockan tolv, köttet på klockan tre, potatisen på klockan sex och salladen på klockan nio.

Toalettbesök

När den du ledsagar ska gå på en toalett som hon/han inte känner till behövs lite extra information, eftersom du inte är med.

Tala om var ljusknappen sitter och hur man låser dörren. Berätta var toalettstol, toalettpapper och spolknapp finns. Säg var handfat, handduk/lufttork och papperskorg sitter. Du kan tända lampan om den du ledsagar vill det. Du säger till exempel: "Toaletten är rakt fram och handfatet till höger. Toapappret sitter till vänster om toaletten härifrån sett och rätt högt upp. Spolknappen sitter på väggen bakom toaletten. Handdukarna finns i huvudhöjd på väggen till höger om handfatet och papperskorgen på golvet till vänster under handfatet". Kontrollera att det finns toalettpapper!