

**Studiematerial
VUXEN**



Det ordlösa språket

Kroppsspråk när man inte ser

Innehåll

Inledning.....	5
Till dig som leder studiecirkeln.....	7
Så här kommer du igång:.....	7
Första sammankomsten.....	8
Det som orden inte säger.....	8
Skönt att slippa vara sedd.....	10
Andra sammankomsten.....	11
Måste man se för att uppfatta andras kroppsspråk?.....	11
Röst och tonfall.....	11
Närhet och avstånd.....	11
Beröring.....	11
Dofter.....	12
Yvig eller försiktig.....	13
Tredje sammankomsten.....	13
Att ta plats.....	13
Handtag eller famntag – hur ska man hälsa?.....	16
Fjärde sammankomsten.....	18
Att låna någon annans ögon.....	18
Vad säger våra kläder?.....	18
Tonfall och avstånd.....	19
Obegripliska.....	20
Anställningsintervjun.....	21
Femte sammankomsten.....	22
Det okända språket.....	22
Hur uppfattar jag mig själv?.....	22
Personliga texter.....	23
Bli vän med vita käppen.....	25
Våga prova dig fram – det är okej att misslyckas.....	27
Tjat eller uppfostran.....	29

Inledning

av Sofia Thoresdotter

När jag växte upp på 70-talet fick jag lära mig att vi som var födda med en grav synnedsättning – vi som var barndomsblinda – inte hade något kroppsspråk. Det kunde vi inte ha, fick vi veta, eftersom kroppsspråket lärs in genom att barnet ser och härmar de vuxna. Det hade inte vi kunnat göra, och därmed hade vi inte lärt oss kroppsspråket.

Jag växte alltså upp i tron att ingen kunde se på mig vad jag kände, att jag var en uttryckslös person. Det är lätt att föreställa sig vad det gör med en ung människas självbild.

När jag så småningom utbildade mig till musikterapeut och psykodramaterapeut upptäckte jag att det där inte stämde. Under otaliga övningar utan ord, där vi använde oss av musik, drama och ickeverbal kommunikation, upptäckte jag att mina seende kurskamrater visst kunde förstå och läsa av mina uttryck. Jag förstod att det hade att göra med att jag utgick från min känsla och lät kroppen uttrycka den i stället för att försöka lära mig av någon annan hur jag skulle se ut. Om jag till exempel tänkte på något som gjorde mig ledsen och verkligen kände den känslan så kunde andra människor se att jag var ledsen.

Det var omtumlande på många sätt. Jag blev tvungen att omvärdera min bild av mig själv, men även min uppfattning om att någon alltid vet bättre bara för att hen kan se.

Med bakgrund av detta ville vi göra ett annat slags material kring kroppsspråk än det jag växte upp med. Vi ville att det skulle utgå mer från oss som själva lever med en synnedsätt-

ning och våra tankar och behov. Vi kommer att använda delar av SRF:s gamla material ”Ser du vad jag säger?” och komplettera det med sådant som vi tror att vi som har en synnedsättning kan ha nytta av. För visst finns det saker kring kroppsspråk som vi kan behöva lära oss eller diskutera med varandra. Vad ska man tänka på om man är på en anställningsintervju, till exempel, eller när man håller ett föredrag? Hur bär man sig åt för att ge ett självsäkert intryck? Det, och mycket annat, kommer vi att ta upp i det här materialet. Efter varje avsnitt finns frågor att diskutera och ibland en och annan övning.



Till dig som leder studiecirkeln

Det här materialet är i princip självinstruerande. Din roll som ledare blir främst att se till att alla får möjlighet att uttrycka sig och att alla som vill får möjlighet att testa de olika övningarna.

Att prata om kroppsspråk för oss som har en synnedsättning och kanske ännu mer att göra de praktiska övningarna kan kanske vara känsligt eller kännas obekvämt för en del. Därför är det viktigt att du som ledare har ett inkännande och uppmuntrande sätt.

Det är bra om kursdeltagarna i förväg har läst de texter som hör till varje sammankomst. Då kan ni börja direkt med att diskutera och sedan göra de praktiska övningarna. Det finns inga tydliga instruktioner för varje enskild sammankomst.

Så här kommer du igång:

1. Gör en runda där var och en får säga vad hen har tänkt om texterna som hör till sammankomsten. Se till att alla först får säga något innan du släpper ordet fritt.
2. Diskutera och reflektera tillsammans.
3. Gör de praktiska övningar som hör till sammankomsten. Ge gruppen tid att prata om dem efteråt.
4. Avrunda och utvärdera sammankomsten och gå igenom vad deltagarna ska läsa till nästa gång.

Första sammankomsten

Det som orden inte säger

När vi kommunicerar med varandra gör vi det inte bara med ord, men all ickeverbal kommunikation är inte tyst eller svår att uppfatta för oss med en synnedsättning. Våra röster och vårt tonfall kan ibland säga något helt annat, kanske till och med motsatsen till orden vi använder. Jag tror att alla någon gång har frågat hur en vän mår, men sedan inte trott på svaret att hen mår bra eftersom vi hör något annat i rösten. Andra ickeverbala uttryck kan till exempel vara avstånd eller närhet samt beröring. En person som står lite för nära eller håller kvar sin hand lite för länge i din efter att ni har hälsat kan göra oss osäkra. Vad menar personen? Finns det ett intresse, en attraktion? Kanske använder vi oss av en parfym eller ett smycke med ett vackert ljud för att bli lite mer intressanta för omgivningen.

Detta är exempel på kommunikation som vi som inte ser eller ser dåligt ändå kan använda oss av. Lite knepigare blir det när vi pratar om gester och andra uttryck som inte hörs. Ett leende kan höras i någons röst, men en blick hörs inte. De flesta av oss har säkert varit med om att något har pågått mellan seende personer i en grupp där vi är med. Vi förstår att någon form av kommunikation äger rum, men vi har ingen aning om vad. Då är det lätt att känna sig utanför.

En annan aspekt av kroppens tysta språk är vad vi själva "säger". För oavsett om vi är medvetna om det eller inte, så kommunicerar våra kroppar hela tiden med omgivningen.

Några exempel på det är när någon säger:

- Vad tänkte du på? Du såg ut som om du ville säga något.
- Kände du igen det där? Jag såg att du drog på munnen.

Vissa av oss kanske tycker att det är kul att få en sådan kommentar, medan andra kan tycka att det är lite obehagligt. Som att inte riktigt kunna välja själv vad man vill visa.

Personer som förlorar synen som vuxna kan nästan känna att de förlorar ett språk. Jag träffade en gång en nysynskadad person som sa:

- Jag tycker att det har blivit mycket svårare att förstå vad folk säger nu när jag inte ser dem.

Andra sätt som vi kommunicerar med är rörelse, till exempel gester. Vissa gester kommer kanske naturligt för oss, medan andra är sådana som vi behöver lära in, framför allt gäller det oss som aldrig har sett.

Prata om:

I vilka situationer känner du dig utanför när det gäller kommunikation med andra människor?

Finns det några gester som du vill lära dig?

Skönt att slippa vara sedd

För många av oss kan det vara avslappnande att då och då vara tillsammans med andra personer med synnedsättning. Det kan kännas som en befrielse att inte ständigt vara iakttagen.

Man slipper kommentarer som:

- Oj, nu råkade du spilla där.
- Akta glaset, du välter det nästan.
- Det där gick ju riktigt bra.

Jag tror att det är viktigt med sådana frizoner.

Hur viktigt är det egentligen att inte avvika från normen? Är det så farligt att se blind ut om man nu råkar vara det? Och vem bestämmer det?

Varje människa väljer naturligtvis själv hur hen vill göra, men det blir egentligen inget eget val så länge man inte vet hur man uppfattas av andra. När man har den kunskapen är det lättare att avgöra hur man vill göra och vad man vill lägga energi på.

Prata om:

Måste man alltid verka seende?

Är det viktigt att då och då umgås med andra personer med synnedsättning? Varför? Varför inte?

Är det olika hur man tänker om dessa frågor beroende på hur gammal man är eller när man fick sin synnedsättning?
Dela gärna med er av egna erfarenheter.

Andra sammankomsten

Måste man se för att uppfatta andras kroppsspråk?

När vi pratar om kroppsspråk tänker vi kanske i första hand på den visuella delen. Men kroppsspråk är så mycket mer än det vi kan se.

Röst och tonfall

Som jag har nämnt tidigare är rösten och hur vi säger det vi säger en viktig del av kommunikationen. Vi kan höra om en person är lugn, stressad, glad eller ledsen. Ibland säger en persons röst och ord helt olika saker. Ett exempel som alla säkert känner igen är när vi frågar hur någon mår. Personen kan säga att hen mår bra, men vi hör direkt om det inte stämmer. Det här är lättast att höra på människor vi känner, men det går ofta att höra även på andra.

Närhet och avstånd

Ni känner säkert igen känslan man får när någon ställer sig för nära. Vilket samtalsavstånd vi är bekväma med beror dels på kulturella skillnader, dels på vår egen revirkänsla. Ibland kan det nästan bli komiskt när någon kommer för nära och man backar undan och personen följer efter. Det kan helt enkelt bero på att personerna som talar med varandra har olika uppfattning om hur nära som är bekvämt att stå.

Beröring

Vi tar ofta i den vi pratar med, i alla fall om det är en person vi känner väl. Vi kanske lägger en hand på en väns arm för

att förstärka något vi säger eller ger någon en uppmuntrande klapp på axeln. Annorlunda är det med okända människor. Vi skulle inte klappa en okänd person på kinden och skulle antagligen bli väldigt förvånade om någon vi inte känner gjorde det med oss. På samma sätt som vi har olika tolerans när det gäller avstånd och revir så accepterar vi olika mycket beröring från andra. Dels beroende på sammanhanget, dels beroende på hur vi är som personer.

Praktisk övning:

Jobba två och två. Testa hur nära det känns bekvämt att stå när ni pratar med varandra.

Har ni olika stora revir eller är ni någorlunda överens?

Prata om:

När man inte ser händer det ofta att okända människor tar i en för att göra en uppmärksam. Ett exempel kan vara på ett flyg eller i en bullrig miljö där någon frågar något och den som inte ser har svårt att förstå vem frågan är riktad till.

Hur tänker ni om beröring i ett sådant sammanhang?

Vad är okej?

Vad är inte okej?

Dela gärna med er av andra tankar kring beröring.

Dofter

Även om det har blivit mindre vanligt med starka parfymer så har dofter fortfarande stor betydelse. Vi kan känna igen vänner på deras doft, till exempel. Vi väljer schampo och tvål som vi tycker luktar gott, särskilt om vi ska träffa någon för första

gången. Om vi inte tycker att en person luktar gott kanske vi håller avstånd och låter bli att prata med personen även om hen egentligen är trevlig.

Prata om:

Tänker du på hur andra luktar?

Tycker du att det är viktigt med dofter?

Yvig eller försiktig

Vi kan höra hur en person rör sig när hen pratar. Är det långsamma rörelser, knyckiga och lite osäkra, eller yviga och dramatiska?

Tredje sammankomsten

Att ta plats

Det är lätt hänt att vi som har en synnedsättning blir försiktiga och återhållsamma i våra rörelser. Vi är kanske rädda för att välta något om vi gestikulerar för yvigt. Vi är ständigt beredda på att det ska finnas något framför våra fötter eller att något ska sticka ut i huvudhöjd. Det gör att vi rör oss försiktigt och lite stelt. Då kan vi ge intryck av att vara tillbakadragna och försiktiga, även om vi kanske inte är det egentligen.

En vit käpp gör att man lättare kan ta ut stegen och röra sig mer avspänt. Men att använda en vit käpp gör det också tydligt för omgivningen att man har en synnedsättning. Det kan göra att människor bemöter oss på sätt som vi inte vill.

När jag själv började använda ledarhund kände jag att jag äntligen kunde röra mig på ett sätt som överensstämmer med

hur jag är. Jag kunde ta ut stegen, gå snabbt och bestämt och med rak rygg.

Praktisk övning:

Testa olika sätt att gå, till exempel med korta steg, böjd nacke och sänkt huvud.

Prova sen motsatsen: långa steg, rak rygg och blicken rakt fram.

Testa också om det blir någon skillnad om du använder en vit käpp.

Prata om:

Hur var det att göra övningen?

Har du tänkt på hur du själv rör dig?

Skulle du vilja ändra på något i ditt sätt att röra dig?

Vad finns det för fördelar och nackdelar med att använda en vit käpp?

Dikt:

Gå på tå jag går på tå
vill inte störa
vara på fel plats
inte gå på cykelbanan
sitta i första klass med en andraklassbiljett
eller prata för högt och okontrollerat i den tysta avdelningen

ständigt beredd att flytta på mig
om någon skulle bli störd
bli rädd
bli obehagligt berörd

ständigt beredd att släta över
skratta bort
så att ingen ska bli generad
tappa ansiktet.

ständigt beredd att lämna lokalen
för allas vår trevnad.



Handtag eller famntag – hur ska man hälsa?

När man inte ser hur den andra personen gör är det svårt att veta hur man ska hälsa på varandra. Det är lätt att känna sig fånig och klumpig. Tänk om personen sträcker ut armarna för en kram och man själv sträcker fram handen för en mer neutral handskakning. Då kanske den andra personen uppfattar att man är avvisande trots att det inte alls var ens avsikt. Efter pandemin har det blivit ännu krångligare, för nu finns fler val: att vinka eller kanske lägga handen på hjärtat.

I vissa situationer är det lättare att räkna ut hur man ska hälsa. På en anställningsintervju är det till exempel inte särskilt troligt att någon vill kramas.

Alla är inte heller bekväma med att kramas, kanske inte ens fast man känner varandra. En gång när jag hade avslutning med en av mina grupper frågade jag eleverna, en efter en, om jag fick ge dem en kram. En av eleverna svarade ”helst inte”. Det var ett svar som gjorde mig glad. Det måste vara okej att tacka nej till en kram, men då måste man först ha fått frågan. En seende person kan se om den andra vill kramas och visa med sin kropp om hen vill göra det eller inte. För oss som inte ser blir det lite krångligare.

Det bästa är kanske att fråga.

– Ska vi kramas?

eller

– Får jag ge dig en kram?

Det kan kännas klumpigt och osmidigt, men då slipper man åtminstone vara osäker.

Men om det är man själv som inte vill kramas, hur gör man då? Ja, kanske räcker det med att ta ett litet steg bakåt eller, som exemplet i början av det här avsnittet, vara först med att sträcka fram handen till hälsning.

Prata om:

Hur brukar ni göra när ni är osäkra på hur ni ska hälsa?

Hur tänker ni om att kramas, när känns det okej och när gör det inte det?

Och hur brukar ni göra för att visa om ni vill eller inte vill kramas?

Finns det något ni skulle vilja göra annorlunda?

Fjärde sammankomsten

Att låna någon annans ögon

Ett sätt att lära sig mer om kroppsspråk är att låna någon annans ögon. En ledsagare kanske är bra på att beskriva hur andra människor rör sig eller vilka gester de gör. På syntolkad film och teater kan man också lära sig en del om andra människors kroppsspråk.

I skönlitteratur får vi ofta veta mycket om den tysta kommunikationen mellan människor: blickar, gester, ansiktsuttryck. Dessa beskrivningar är ofta bra och tydliga, eftersom de utgår från att läsaren inte kan se det man beskriver.

En övning som kan vara spännande att göra tillsammans med seende personer är att försöka visa till exempel en känsla utan att säga något och be en seende person att beskriva vad hen ser och förstår av det du visar. Min erfarenhet är att man blir förstådd oftare än man tror. Om du vill prova, så börja med att göra den tillsammans med människor du känner.

Vad säger våra kläder?

Våra kläder, vad vi väljer att ha på oss och hur vi bär dem, är också ett sätt för oss att kommunicera med vår omgivning. Vi kan visa vilken politisk tillhörighet vi har, vilken yrkesgrupp vi tillhör, om vi är friluftsmänniskor eller kontorsråttor.

Med klädernas hjälp kan vi också dölja sådant som vi inte vill visa för andra.

Vi väljer också kläder efter vad vi ska göra. Om vi ska på bröllop eller begravning är vi väldigt noga med hur vi klär oss,

medan vi kanske inte alls är lika noga om vi ska hem till en vän som vi träffar ofta.

Hur vi vill klä oss, färgglatt eller diskret, löst och ledigt eller mer strikt, beror inte bara på vad vi ska göra. Det beror också på hur vi är som personer och vad som klär oss. Många av oss tar hjälp av vänner för att få veta vad vi passar i, men det finns också människor som arbetar professionellt med kläder och stil.

Prata om:

Hur väljer du kläder?

Tycker du att din klädstil stämmer överens med hur du är som person?

Praktiska övningar

Tanken med övningarna i det här avsnittet är att de ska vara praktiska. Alla övningar går att göra både i storgrupp och två och två. Ett sätt kan vara att först göra övningen parvis och sedan i storgrupp.

Övningarna går inte i första hand ut på att ”lära sig hur man ska göra”, utan ska hellre fungera som diskussionsunderlag. Förhoppningsvis får vi även nya insikter om oss själva och om hur vi kommunicerar.

Tonfall och avstånd

Hur vi säger något, hur rösten låter och hur nära vi står varandra när vi pratar är två saker som vi som inte ser kan kontrollera och vara medvetna om. Här är två övningar där vi får testa

på ett roligt sätt.

Börja två och två. Gå iväg så att ni inte kan höra de andra i gruppen. Välj tillsammans ut något som ni vill diskutera, helst något som ni är eller kan låtsas vara oense om, till exempel vem som ska diska kopparna på jobbet eller något annat som inte är så allvarligt.

Om ni vill kan ni testa att först ”bråka” med varandra i vanlig dialogform. När ni känner er uppvärmda gör ni om samma sak, men nu använder ni siffror i stället för ord. Använd vilka siffror som helst, det viktiga här är att ni provar olika tonfall. Testa om ni kan förstå den andras känsla och mening utifrån hens tonfall. Gör sifferdialogen kort, så att ni kan upprepa den.

Prova sedan att göra om den några gånger, men nu ska ni stå nära respektive långt ifrån varandra.

Bli det någon skillnad på hur det känns? Vad händer när ni ökar avståndet mellan er och när ni går närmare?

Gå tillbaka till gruppen och dela med er till varandra om hur övningen har gått och vad ni tänker om den.

Om några i gruppen vill visa sin sifferdialog för er andra så är det bara kul.

Obegripliska

Den här övningen passar bäst att göra i storgrupp. Välj en person som ska berätta något för er andra. Personen får inte prata något språk som någon i gruppen kan, utan ska hitta på låtsasord. Om det känns obekvämt går det också att använda siffror som i förra övningen.

När ni har valt ut en person ska hen tänka ut något som hen vill säga. Därefter ska ni också välja en tolk.

Nu ska person nummer ett börja prata på obegripliska eller på sifferspråk. Då och då ska hen göra en paus och låta tolken översätta till er i publiken. Tolken vet ju lika lite som ni andra vad personen egentligen säger, utan ska bara gissa utifrån tonfall.

Nu är det dags för er i publiken att gissa vad det hela har handlat om, och sist får huvudpersonen berätta vad hen ville säga ... Låt även tolken berätta hur det var att tolka.

Anställningsintervjun

Jobba i par. Välj vem av er som ska vara arbetssökande. Gör dialogen enkel, till exempel så här:

– Jaha, Kalle, berätta varför du tänker att du skulle passa för det här jobbet.

– Jo, jag är ju en person som ...

Här går det bra att improvisera.

Gör först dialogen precis som ni brukar prata. Testa sen att göra om den och sitta på olika sätt, till exempel rak i ryggen, båda fötterna i golvet och händerna stilla i knät eller med armar och ben i kors och med huvudet lite sänkt.

Överdriv gärna de olika sittstilarna. Känn efter vilken skillnad det blir och prata om ifall det hörs någon skillnad. Byt roll så att båda får prova att vara den som söker jobb. Den som spelar intervjuaren får gärna komma med synpunkter på vilket intryck den arbetssökande gör med de olika sätten att sitta.

Om ni vill kan ni spela in dialogerna och lyssna tillsammans

efteråt.

Gå tillbaka till storgruppen och dela med er av hur övningen har gått och vad ni har tänkt.

Om några i gruppen vill visa sin anställningsintervju för er andra så är det bara kul.

Femte sammankomsten

Det okända språket

Alla vill vi bli accepterade och omtyckta. Vi vill ingå i en gemenskap med människor vi tycker om och respekterar. Men gemenskap är så mycket mer än det talade ordet. Det pågår en "underjordisk verksamhet", det finns ett ohörbart språk. Kroppsspråket.

Och världen tycks vara full av detta tysta språk. Alla sprider vi signaler, koder, omkring oss, ofta utan att vi själva har en aning om det. De som behärskar och kan tolka detta språk har ett övertag, de vet saker om oss som vi själva knappt känner till. Orden vi uttalar och åsikterna vi uttrycker berättar bara en liten del av sanningen. Ibland motsägs det vi säger av hur vi säger det eller av våra gester. Det är det vi kallar för kroppens språk ... allt det där som inte orden berättar.

Hur uppfattar jag mig själv?

Om jag som barn har blivit bekräftad för den jag är har jag förmodligen en ganska positiv och tillåtande inställning till mig själv. Har jag däremot blivit avvisad och tillrättavisad är jag mer osäker på mitt jag. Jag har kanske lagt mig till med vissa manér för att försöka bli mer lik den man velat göra mig

till. Detta gäller oavsett om jag är synskadad eller ej, men min osäkerhet förstärks av om jag inte själv kan uppfatta andras reaktioner eller min bild i spegeln.

Prata om:

Hur känns det att som synskadad tänka på att kroppsspråket är en så stor del av kommunikationen mellan människor?

Vet du om du använder mycket gester, miner och kroppsställningar för att uttrycka känslor eller för att understryka det du säger? Berätta om hur du använder dem och i vilka sammanhang!

Vad har du för erfarenheter av att hålla tillbaka kroppsspråket? Har du tagit hjälp av någon för att få reda på om det andra ser av dig stämmer med din självbild?

Personliga texter

Kroppen – ett redskap i kommunikationen

Text från studiematerialet

”Ser du vad jag säger 1995” av Monika Ahlqvist

När jag förlorade synen upptäckte jag hur viktigt kroppsspråket var i kommunikationen mellan människor. Min synförlust gjorde att jag inte längre kunde avläsa andra människors kroppsuttryck. Det gjorde mig osäker och förändrade också mitt sätt att använda kroppen för att kommunicera. Många seende känner sig blockerade i samtal med synskadade personer, när de upptäcker att det vanliga sättet att agera i samtal inte fungerar till alla delar. Språket innehåller många ordlösa signaler, och det kan vara svårt att i stunden spontant hitta andra sätt att förmedla det man menar. Det är viktigt att

ha en tillåtande attityd till kroppsspråket. Det är bättre att människor själva förstår att de måste sätta ord på sina gester än att jag säger: "Det är ingen idé att du använder gester till mig."

Missförstånd uppstår ofta när kroppen säger ett och munnen något annat. Till exempel när någon säger "jag vet inte", men visar med en min att det bara är på skoj. Jag började gå med små, försiktiga steg. När jag går i miljöer där jag hittar och där min vita käpp är ett tillräckligt redskap känner jag mig lugn och säker. Om jag kommer fel eller om okända ljud stör mig syns min oro mer än jag tror. Det känns som om jag rör mig precis som "vanligt" och som de flesta andra människor gör. Det är tack vare att jag har haft folk omkring mig som berättat vad de sett och upplevt av mina uttryck som jag i dag vet att en del av det jag gör avviker från det "normala".

Här är några exempel på hur mitt sätt att röra mig förändrades: Jag började att gå med små försiktiga steg och höll ofta händerna en bit framför mig. Ofta vände jag örat mot den som pratade eller så satt jag med nedböjt huvud utan att titta upp. Jag gestikulerade sparsamt i samtal, och det kändes inte längre självklart att exempelvis peka eller vinka. Det uppstod många missförstånd när mina känslor inte stämde med mitt kroppsspråk. Seende tolkade in hjälplöshet, osäkerhet, ointresse, nedstämdhet med mera. Det som känns viktigt i dag är att ta reda på hur mina avvikelser uppfattas. När jag vet det har jag möjlighet att välja hur jag vill bli sedd och att arbeta bort det som stör min kommunikation med andra, inte för att verka seende utan för att förbättra mina möjligheter att fungera så bra som möjligt socialt. Jag har medvetet jobbat med de ut-

Får synskadan oss att lägga band på temperamentet och bli mer dämpade och försiktiga? Det har Monika också tankar om:

Bli vän med vita käppen

Den vita markeringskappen förminskar inte. Den förklarar och river murar.

Som synsvag så är icke verbal kommunikation ibland svårt. Omgivningen tror ofta att du ser bättre än vad du gör. Detta kan leda till missförstånd.

Du sitter mitt emot någon på ett tåg och skalar en apelsin. Du ser din medpassagerare, bordet du sitter vid, frukten och skalet. Däremot ser du inte den vita plastpåsen under bordet, som hänger mot den vita väggen bakom och som det är tänkt att slänga fruktskalet i. I bästa fall lyckas du treva dig fram till den. I värsta fall hamnar skalet på golvet. Du måste då förklara, be om hjälp. Ha en längre diskussion om att du ser bra men att du råkade skräpa ner för att du inte såg papperskorgen. En annan situation kan vara att du måste be folk att läsa på skyltar för att du i vanlig ordning glömt din kikare hemma. Det blir lite konstiga samtal. Det står ju på skylten. Vad ska jag läsa?

Du har tillgång till en del koder, men inte alla.

Det tog lång tid för mig att bli vän med min vita markeringsskäpp. Under alla år jag bodde i Växjö var det sällan jag plockade fram pinnen. Jag hittade ju överallt. Dessutom var jag övertygad om att jag skulle bli bemött som annorlunda om jag gick omkring med en vit stav i handen.

Då var jag ändå rejält aktiv i synskaderörelsen.

Jag var mäkta irriterad på en av mina bästa vänner som tjatade på mig om att jag skulle använda käppen. Det skulle väl hon skita i!

Vändningen kom efter att jag hade varit i gräl med en busschaufför för något som hade med min syn att göra.

Fly förbannad berättade jag för en annan vän om den där dumma busschauffören som inte begrep att jag såg dåligt. Hans raka svar blev den väckarklocka jag behövde: "Hur fan ska han begripa det om du inte använder käppen?"

Det hade han ju helt rätt i.

Sedan knappt 20 år bor jag i Stockholm. När jag flyttade hit hade jag bestämt mig för att använda käppen ordentligt med motiveringen att man vill ju inte bli påkörd, och det vet man ju hur de kör i Stockholm, eller hur?

Min erfarenhet är att käppen kan vara en enorm murbräcka för oss som ser halvhysat. Den förklarar för folk varför jag måste läsa nära. Den förklarar varför jag måste be om saker eller ställa lite udda frågor. Det är mycket lättare att få hjälp med käppen i näven. När man väl får hjälp är det också lättare att styra den hjälp man behöver. Det är betydligt lättare att röra sig på platser, i butiker eller på möten med mycket folk. Det räcker med att markera att man inte ser, du behöver inte nödvändigtvis käppa dig fram. Käppen i sig signalerar att du ser taskigt. Resultatet blir ett mycket bättre bemötande än om du inte använder den.

Jag ska erkänna att jag fortfarande glömmer att ta fram den, livet är som det är, men plötsligt är man där, i den där situationen där man känner att, just ja, här blev det lite avigt. Och visst, det är upp till dig att bestämma när du vill använda den vita käppen. Är du på en trygg plats, bra! Men du kommer att nå en bättre kommunikation om du har den med dig. Förhoppningsvis slipper du slänga apelsinskal på golvet av misstag nästa gång, troligen kommer hen mitt emot att berätta var påsen är.

Våga prova dig fram – det är okej att misslyckas

Text av Linus Johansson 2024

Jag är född med en grav synnedsättning. När jag var liten såg

jag lite detaljer på ungefär en halv meters avstånd, men med åren har synen försämrats ännu mer. I dag, 23 år senare, ser jag endast ljus och mörker samt skarpa färger. Jag kan vid vissa tillfällen uppfatta stora föremål som är framför mig, men jag kan inte längre se människor och hur de rör sig. Detta gör att det blir omöjligt för mig att uppfatta vad andra vill säga när de uttrycker sig med kroppsspråk.

Under hela min uppväxt fick jag då och då olika uppmaningar från min familj om att exempelvis rikta blicken mot den jag pratar med, inte hålla händer eller armar på vissa sätt, olika saker jag bör göra för att underlätta när jag äter och så vidare. Det händer än i dag och kan bli väldigt tjatigt och jobbigt för stunden, även om jag vet att de alla menar väl med det och att jag har nytta av det i mötet med andra människor. Vissa av dessa saker är betydligt svårare än andra att göra eller att träna bort, men det viktigaste enligt mig är att man hela tiden försöker att göra det bästa av det. Ibland blir det inte helt perfekt. Man kanske råkar titta bort för en stund när man pratar med någon eller råkar skära lite fel på en köttbit så att man får med den stora biten på gaffeln och den lilla man skurit av är kvar på tallriken, men det är okej att det blir fel ibland, även om det kan vara riktigt frustrerande när någon påtalar det. Det viktigaste hos seende personer är att inte döma alla oss som har en grav synnedsättning eller är blinda, bara för att vi gör ett misstag. De flesta av oss vill inget annat än att passa in bland andra människor, och alla gör olika misstag då och då oavsett om man ser eller inte.

En större utmaning för mig har varit och är än i dag att

tolka vad andra menar när de använder sig av kroppsspråk och ansiktsuttryck. Många saker uttrycks inte verbalt, vilket kan bli en stor utmaning. Det är exempelvis lätt att missuppfatta när någon är ironisk eller visar att de vill avsluta konversationen om de inte rakt ut säger det eller har ett tydligt tonläge som visar det. Det blir ofta en gissningslek att förstå, vilket kan leda till feltolkningar. Det kan också kännas oerhört jobbigt att fråga ”Vad menade du egentligen?” eftersom man kan uppfattas som trög och påträngande. Men jag vill bara förstå. Min lärdom från olika situationer jag varit med om är att tonläget och personens intresse när det gäller exempelvis att söka kontakt eller fortsätta att hålla en konversation vid liv ofta är till stor hjälp och något man får lära sig att försöka tolka.

Tjat eller uppfostran

Insändare av Eva Björk i Föräldrabet nr 5 1984

”Så ska du inte göra, så gör inte de som ser” eller ”Du ser så blind ut när du gör så där”.

Hur många synskadade barn har inte fått höra den visan gång på gång under sin uppväxt? Och hur många föräldrar till synskadade barn har inte tröttnat på att tjata? Men är det tjat eller uppfostran? Har man rätt att ”uppträda synskadat” och till vilket pris?

Själv är jag barndomsblind. Jag har aldrig kunnat se hur andra gör, när de gör det och var de gör det. Det här kan verka löjligt för den som ser. Man tänker inte på varför man gör si eller så, utan det är ett inlärt mönster. Man gör som alla andra, man märker när folk tittar konstigt på en.

Min mamma var en riktig tjatmamma. Jag skulle ha lampan tänd, utom när jag skulle sova förstås. Om jag skulle gå in i badrummet, för att hämta en kam till exempel, skulle lampan tändas, fast jag hittade kammen lika lätt ändå och det bara tog tio sekunder. När vi var ute på stan, och jag skulle vänta någonstans, skulle jag alltid stå och titta på något. Absolut inte stå med ansiktet mot en vägg. Gärna se mig omkring.

Jag fick aldrig känna med handen på tallriken om maten var slut eller leta runt på ett kakfat efter någon särskild sorts kaka. Jag fick inte gå med händerna utsträckta framför mig där jag inte hittade, i så fall skulle käppen användas. Och att prata med någon eller några utan att titta åt det hållet var otänkbart.

Jag tyckte ofta att morsan var tjugig och petig. Vad spelade det för roll om jag hade händerna i ögonen? Jag såg ju ändå inget. Det viktiga måste väl ändå vara att man var en trevlig person. Sen om man hade lite praktiska svårigheter, så spelade det väl ingen roll?

Nu, när jag är vuxen, inser jag att det spelar mycket stor roll. Om man uppför sig konstigt får man aldrig chansen att visa om man är trevlig eller ej. Folk bildar sig en uppfattning utifrån ens uppförande, och den är det svårt att ändra på. De är inte intresserade av kontakt om man avviker för mycket.

Jag menar inte att man som synskadad måste uppföra sig precis som om man såg. Jag tycker mycket väl att man kan få kissa i mörker, känna med handen på tallriken, klia sig både här och där bland folk. Det som är viktigt är att man ska veta att det ser konstigt ut. Sen är det upp till var och en att välja.

Se bara till att kunskapen som ger oss möjlighet att välja

finns! När vi har blivit vuxna synskadade är det mycket svårare att korrigera oss. Det är inte så lätt att säga till en vuxen person att det ser äckligt ut när man kliar sig i håret vid matbordet. Barn är inte alls lika känsliga. Och det är lättare att lära in ett beteende från början. Sådana här saker är lika mycket inläring som svenska och matte.

Prata om:

Reflektera kring texterna. Känner vi igen något från våra egna erfarenheter?





Denna folder finns i följande versioner: på papper i tryckt text, som punktskrift, som word-fil, samt inläst på CD i DAISY-format. Beställs hos SRF Materialservice, tel: 08-39 90 00 eller e-post: material@srf.nu