

# Praktiske råd om det å **snakke sammen**

■ Margit Corneliusen, Line Haaland-Johansen,  
Eli Qvenild og Marianne Lind

I denne spalten har vi gjennom åtte artikler her i Afasiposten forsøkt å belyse ulike sider ved den dagligdagse samtalen når den ene deltakeren har afasi. Målet vårt har vært å gi noen råd om hvordan man lettere kan hankses med de utfordringene man møter i kommunikasjon med personer som har afasi. Artikkene har først og fremst vært myntet på pårørende, men alle som i sitt arbeid eller på annen måte kommer i kontakt med personer som har afasi, kan ha nytte av det vi har skrevet. Vi har forsøkt å gi råd som passer for personer med ulike typer og grader av afasi. Men fordi variasjonen er stor, vil det nok være slik at noen råd passer bedre for enkelte enn andre.

**S**om vi kjenner til, kan en person som har afasi, ha vansker med å finne de riktige ordene, sette dem sammen til setninger og uttale dem. Noen kan også ha problemer med å forstå alt som blir sagt til dem. Disse forholdene gjør det problematisk for en person med afasi å delta i samtaler på samme måte som før. Personer med afasi og deres pårørende opplever ofte at det kan være vanskelig å snakke sammen, og mange føler seg hjelpeløse i en kommunikasjonssituasjon. Hvordan kan vi så legge forholdene til rette for at en person med afasi kan delta i dagligdagse samtaler på en best mulig måte? I artikkelserien har vi satt fokus på følgende temaer som står sentralt når det gjelder kommunikasjon med personer med afasi: **samtalemiljø, tid og pauser, samtalestrategier og totalkommunikasjon (kroppsspråk og støtte**

**gjennom å lese, skrive eller tegne).**

#### **Samtalemiljøet**

En god samtale avhenger blant annet av et godt psykologisk samtalemiljø. Viktige forutsetninger for et slikt miljø er trygghet, tillit og respekt. En vennlig innstilling, god tid og åpne premisser for samtalen vil bidra til å skape disse forutsetningene. Samtaler hvor den ene deltakeren har afasi, er ikke alltid enkle, noe som det kan være lurt å sette ord på ved starten av samtalen. Det innebærer blant annet at man bør bli enige om å kunne si i fra når noe er vanskelig eller uforståelig. Likeledes bør man ha en felles forståelse for at det går an å avslutte et emne som blir for komplisert.

Vi kan også legge det fysiske samtalemiljøet til rette på en slik måte at forutsetningene for å få til en god samtale blir oppfylt. Det innebærer at alle



## “ Begge parter skal delta likt som sendere og mottakere av budskap ”

▷ deltakerne i samtalen kan se og høre hverandre. For mange personer med afasi kan det være anstrengende å delta i samtaler, og det vil være en fordel om man kan begrense antall samtaledeltakere. Mange kan også bli distraheret dersom en radio eller TV står på. Det er derfor viktig at samtalen foregår i så rolige omgivelser som mulig uten forstyrrende bakgrunnsstøy.

### **Tid og pauser**

I flere artikler har vi understreket betydningen av å ha – og å ta seg – god tid. God tid er ofte den beste hjelpen vi kan gi, spesielt dersom vi i tillegg åpent sier at «vi har god tid, vi tar den tiden vi trenger». Å ha god tid betyr å innta en aktivt lyttende holdning, altså å være oppmerksom og interessert. God tid vil også føre til at vi naturlig senker vårt eget taletempo. Da får den som har afasi tid til å oppfatte det som blir sagt, og tid til selv å finne ord og uttrykksmåte. Disse forholdene gir personen med afasi mulighet til å delta i samtalen på en mer likeverdig

måte enn ellers. Opplevelsen av å ha god tid kan også bidra til at pausene som forekommer i samtalen, ikke oppleves som forstyrrende «pinlige» pauser.

### **Samtalestrategier**

Med samtalestrategier tenker vi på de ulike metodene vi bruker – bevisst eller ubevisst – for å takle de problemene som oppstår i en samtale. Det kan være når en av partene ikke forstår, når vi misforstår hverandre, eller når personen med afasi ikke greier å formidle det han eller hun tenker på. I artikkelserien har vi omtalt ulike samtalestrategier, blant annet fire enkle prinsipper som det kan være nyttig å huske på i samtaler med personer som har afasi. Disse prinsippene dreier seg om:

*Likeverdighet:* Begge parter skal delta likt som sendere og mottakere av budskap i samtalen.

*Innhold eller tema:* Man bør sørge for at den som har afasi også får komme fram med sine temaer og meninger i samtalen.

*Kommunikasjonskanal:* Personen med afasi bør fritt få velge om han eller hun vil uttrykke seg muntlig, skriftlig, ved hjelp av gester eller på annen måte.

*Tilbakemelding:* Samtalepartneren må ikke late som han eller hun forstår, men gi oppriktig tilbakemelding.

For å kunne omsette disse prinsippene i praksis, kreves det samarbeid mellom deltakerne. Samtale betyr at man sammen skaper en sammenhengende helhet. Vi må hjelpe den som har afasi med å komme til orde når det er nødvendig, og hjelpe ham eller henne til å lytte når det er nødvendig. Vi må være oppmerksomme og ta oss tid slik at personen med afasi slipper til med hele bidraget sitt. Oppklaring av uklarheter og misforståelser er en sentral del av alle samtaler, men det er viktig å huske på at helhetsforståelsen er det sentrale i kommunikasjonen. Det er ikke nødvendig å rette opp «feil» hvis vi allikevel forstår meningen. Husk at en samtale ikke er undervisnings- eller behandlingssituasjon.



Vi har også omtalt en metode kalt «Støttet samtale for voksne med afasi», som bygger på ideen om «samtalepartnerskap», det vil si at samtalepartneren skal være en ressurs for personen med afasi og dele aktivt på kommunikasjonsbyrden. Det er samtalepartneren som har ansvaret for at kunnskapene og kompetansen hos den som har afasi blir synliggjort. Metoden beskriver blant annet ulike teknikker som kan lette utvekslingen av informasjon, meninger og følelser, spesielt hvis personen med afasi har omfattende språklige vansker. Bruk av kroppsspråk, lesing, skrivning og tegning inngår i disse hjelpeteknikkene.

### **Totalkommunikasjon**

Vi har i flere sammenhenger snakket om at samtalepartneren må være åpen for å forstå og akseptere at hovedsaken for den som har afasi er å få formidlet et budskap slik at andre skjønner det. Da er det mindre viktig hvilken måte det formidles på. For å få til en så god totalkommunikasjon som mulig, bør vi derfor oppmuntre personen

med afasi til å bruke alle mulige måter å kommunisere på.

I den forbindelse har vi satt fokus på kroppsspråket som en viktig del av kommunikasjonsprosessen. Det innebærer at vi tar i bruk ansiktsuttrykk, øyebegivelser, kroppsholdninger, arm- og benbevegelser for å uttrykke oss og på den måten vise at vi er med i samtalen. Ved å bruke tydelig mimikk og gester, kan samtalepartneren bidra til at innholdet blir lettere å forstå for den som har afasi. Ut fra sine forutsetninger bør også personen med afasi oppmuntres til og påminnes om å bruke tegn og gester som en støtte i kommunikasjonen. For noen kan en illustrerende bevegelse faktisk aktivere ordet slik at det også kan sies.

På samme måte kan lesing, skrivning og enkel tegning være til god hjelp for både den som har afasi og samtalepartneren. Selv om afasien har svekket noen deler i lese- og skriveprosessen, kan fortsatt andre deler av kunnskapene og ferdighetene være intakte.

Dersom personen med afasi har problemer med å oppfatte innholdet i det som sies, kan det være til hjelp om samtalepartneren noterer ned viktige stikkord, navn eller en del av en setning. For noen kan det være lettere å skrive én eller flere bokstaver i det ordet som er vanskelig få uttrykt muntlig. Det kan være nok til at samtalepartneren forstår hvilket ord det er, og samtalen kan gå videre. Hvis personen med afasi ikke har slik ortografisk kunnskap om ordet, er enkle strektegninger et alternativ. Som ved bruk av gester, kan skrivning og tegning dessuten lette tilgangen til ordet for den som har afasi. Derfor er det viktig at vi har papir og blyant eller penn eller et nettbrett tilgjengelig i samtaler med en person som har afasi.

### **Lykke til som samtalepartner!**

I denne artikkelserien har vi tatt for oss hvordan vi best mulig kan legge til rette for at personer med afasi kan delta i dagligdagse samtaler. Vårt mål har vært å bevisstgjøre leserne på



“ Små og store hindre i kommunikasjonen kan overvinnes. ”

- ▷ hvilke muligheter som finnes for å bedre kommunikasjonen med en person med afasi. Selv om rådene vi har gitt, kan synes enkle og selvfølgelig, er de nødvendigvis ikke like lette å følge bestandig. Det vil avhenge både av samtalsituasjonen og deltakerne i samtalen. Enhver må derfor prøve seg fram og finne løsninger som passer best for den enkelte i den aktuelle situasjonen. Samtidig bør vi ikke stille for store krav til oss selv som samtalepartnere, for vi kan ikke makte å gjøre alt optimalt hele tiden. Men klarer vi å ha noen av rådene med oss i samtalen, er sjansene større for at små og store hindre i kommunikasjonen kan overvinnes.

### Om artikkelserien «Det handler om samtale»

En nesten identisk versjon av disse artiklene sto på trykk i Afasiposten i 2002 – 2004. Forfattere av teksten var logopedene Margit Corneliusen, Line Haaland-Johansen og Eli Qvenild, samt språkforsker Marianne Lind. Alle jobbet da i afasiteamet ved Bredtvet kompetansesenter.

Vil du lese mer om afasi og samtale? Boken «Afasi og samtale. Praktiske råd om det å snakke sammen» (Novus forlag, 2006) ble til som følge av artikkelserien i Afasiposten. En revidert utgave av boken ble utgitt på Novus forlag i 2014. Artiklene er lagt ut på Afasiforbundets nettsider: [afasi.no/Afasiposten/Artikler/Om-samtale](http://afasi.no/Afasiposten/Artikler/Om-samtale)

### Artikler i serien «Det handler om samtale – praktiske råd om det å snakke sammen»:

- Samtalemiljø I – Afasiposten
- Samtalemiljø II – Afasiposten
- Tid og pauser – Afasiposten
- Samtalestrategier I
- Samtalestrategier II
- Samtalestrategier III
- Kroppsspråk
- Lese – skrive – tegne
- Oppsummering

