



Det handler om samtale:

Praktiske råd om det å snakke sammen

Tid og pauser

I forrige nummer av *Afasiposten* snakket vi om det å skape gode fysiske omgivelser for en samtale. Et slikt samtalemiljø kan skapes på en enkel måte. Hvis alle personene i samtalen lett kan se og høre hverandre, hvis det ikke er forstyrrende bakgrunnsstøy, og hvis det ikke er for mange personer med i samtalen, så kan vi snakke om et godt fysisk samtalemiljø.

I denne utgaven av *Afasiposten* skal vi konsentrere oss om en annen side ved det å snakke sammen, nemlig tid og pauser. Vi har tidligere i denne spalten understreket betydningen av å ha – og å ta seg – god tid. Ved å forsikre den som har afasi (og deg selv) om at ”vi har god tid”, kan vi bidra til at pausene i samtalen ikke oppleves som forstyrrende ”pinlige pauser”.

Samtalemiljø I – Afasiposten 3/2015

Samtalemiljø II – Afasiposten 4/2015

Tid og pauser – Afasiposten 1/2016

Samtalestrategier I

Samtalestrategier II

Samtalestrategier III

Kroppsspråk

Lese – skrive – tegne

Oppsummering

I en såkalt normal samtale er pausene mellom det som sies ytterst korte. Ofte er det bare snakk om et millisekund eller to fra noe er sagt til neste person tar ordet. Og faktisk er det slik i "normalsamtaler" at vi ofte tillegger selv ganske korte pauser betydning. La oss si at du spør meg om jeg har lyst til å gå på kino i kveld. Hvis jeg ikke svarer deg med en gang, men drøyer et par-tre sekunder, er det sannsynlig at du tolker denne pausen som et uttrykk for at jeg av en eller annen grunn ikke *kan* eller *vil* svare "ja" på spørsmålet. Det blir dermed trolig ingen kinotur... Men når en person som har afasi deltar i samtalen, sier det seg selv at tempoet må senkes. Dette vil være til hjelp og nytte – både for den som har afasi og for samtalepartneren.

Det kan ofte være nyttigere å bidra til god tid, enn ukritisk å begynne å gjette hva personen med afasi forsøker å formidle. Å innta en lyttende holdning og å forsøke ikke å avbryte vedkommende unødig, er en del av det å demonstrere at vi faktisk *har* god tid i samtalen. Samtidig er én side ved det å ha en god samtale, det at vi faktisk hjelper hverandre når vi står fast. Å ha god tid i

samtalen betyr nemlig *ikke* å være unaturlig passiv i samtalen. Det betyr derimot å være en samtalepartner som aksepterer at pausene må være lengre og tempoet lavere enn ellers. Å ha god tid betyr å innta en aktivt lyttende holdning, samt å være oppmerksom og interessert. Dermed vil den som har afasi få mulighet til å delta i samtalen på en mer likeverdig måte enn ellers. Poenget må imidlertid være at vi på en naturlig måte kommer med innspill som hjelper samtalen videre, uten at vi "snakker for" personen med afasi.



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 ny og lettere revidert utgave av boken ble utgitt på Novus forlag i 2014 .

En samtaledeltaker som har afasi trenger tid til å oppfatte det som blir sagt, men også til selv å finne rett ord eller uttrykksmåte. Ofte kan budskapet "vi har god tid" være det som skal til for at vedkommende greier å prestere bedre i samtalen. Dette gjelder særlig dersom han eller hun uttrykker at "jeg vet det så godt, men jeg får ikke sagt det". Men det gjelder

- **Gi åpent uttrykk for at "vi har god tid!"**
- **Innta en lyttende holdning, vær en "aktiv lytter"**
- **God tid gir den som har afasi tid til å forstå og til selv å formidle**
- **God tid roer samtale- og tale tempoet**
- **Samtidig som vi avventer og gir god tid, så må vi hjelpe til eller gjette på de stedene i samtalen der samtalen og/eller personen med afasi selv "inviterer" til dette**

også generelt for samtaler der personer med afasi deltar. Opplevelsen av å ha god tid kan lette det presset den som har afasi legger på seg selv. God tid er dermed ofte den beste hjelpen vi kan gi.

Holdningen "vi har god tid" øker dessuten vår egen toleranse for pauser eller opphold i samtalen. Samtidig kan denne holdningen føre til at vi mer naturlig innstiller oss på å senke vårt eget tale tempo, noe som i seg selv roer samtalen og gir den vi snakker med, større muligheter til å forstå det som blir sagt. Å ta seg god tid vil øke sannsynligheten for at samtalen blir vellykket. Samtidig vil det å ta seg god tid i samtalen slett ikke nødvendigvis "ta så lang tid" som vi kanskje skulle tro.