



Ledsaga och syntolka

INNEHÅLL

Att ledsaga	3
Prata med varandra	3
Teknik	3
Dörrar	5
Trappor	6
Visa något	6
Vänta	7
Bära saker	7
Toalettbesök	7
Vandra eller löpträna	8
Åka skidor	9

Att syntolka	11
Syntolka ett föremål	12
Syntolka en miljö	12
Ge målande beskrivningar	12
Syntolka på resa	13
Miljö	14
Väder	14
Skyltar	14
Människor	14
Kläder	15
Inne i fordonet	15
På bussresa	15
Med syntolkningsutrustning	15

Att ledsaga

Att ledsaga betyder att som seende visa en person som inte ser hur den lättast tar sig fram i olika miljöer. Det är inte alltid som den vita käppen räcker till. Ledsagning kan till exempel behövas i okända miljöer eller när det är bråttom.

Här får du tips hur du ledsagar en person med synnedsättning i några vanliga miljöer. Sättet att ledsaga på är i princip detsamma i de olika situationerna. Vid speciella tillfällen som till exempel vid fjällvandring, kanotpaddling och skidåkning måste ledsagningen anpassas till de aktuella förhållandena.

Prata med varandra

Ge dig till känna när du kommer genom att hälsa och säga ditt namn. Men säg också när du går, så att personen du ledsagar inte ”pratar ut i luften”.

Det viktigaste är att du och den du ska ledsaga pratar med varandra innan ledsagningen startar. Den som ledsagas kan då tala om hur hen vill att ledsagningen ska gå till. Samt även berätta hur mycket syntolkning hen vill ha av det som händer omkring er.

Teknik

Det vanligaste är att den synskadade personen håller sin hand på ledsagarens armbåge eller överarm och går ett halvt steg bakom. Fördelen är att den ledsagade då 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.

Vilken sida av dig den du ledsagar vill gå på är olika från person till person. När ni ska byta sida sker det enklast om den



Vid ledsagning är det vanligt att den synskadade personen håller sin hand på ledsagarens armbåge eller överarm och går ett halvt steg bakom.

du ledsagar går bakom ryggen på dig och tar tag i din andra arm.

Tänk på 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. Där det är riktigt trångt och den du ledsagar behöver gå helt bakom dig, exempelvis i butiker eller på perrongkanter med mycket folk, fungerar det oftast bäst om den du ledsagar håller handen på din axel, vänster hand på vänster axel eller höger hand på höger axel.

För att veta hur fort man ska gå är det bäst att starta lugnt tills ni vant er vid varandra.

Den rätta takten brukar infalla automatiskt.

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.

Prata aldrig istället för hen du ledsagar i affärer och andra sammanhang. Personer med synnedsättning vill tala för sig själva.

Dörrar

När ni kommer till en stängd dörr är det bra att tala om att ni ska passera genom en dörr, hur den öppnas och 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 karuselldörrar måste ni vara extra försiktiga. Vänta hellre in nästa utrymme istället för att snabba er in i det som just passerar! Välj om möjligt ett tomt utrymme för att få plats båda två.

När ni går igenom 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”.



Stanna gärna till innan ni börjar gå uppför trappan.

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 synskadade att åka rulltrappa. Ledsaga då som vid vanliga trappor, men ta det lugnt när ni stiger på och av.

Visa något

När du vill visa något kan du lägga personens hand på föremålet. Gäller det en stol så lägger du hens hand på stolens ryggstöd eller armstöd.

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

Vänta

Om personen du ledsagar måste vänta, se till att hen står intill exempelvis en vägg, en möbel eller ett träd. Detta skapar trygghet för personen. Om det finns en bänk eller stol i närheten kan det kännas bra för personen att sitta och vänta där.

Bära saker

Om du har saker med dig när du ska ledsaga är det bäst att ha dem i en ryggsäck, men en axelväska kan också fungera. Samma sak gäller för personen du ledsagar, som både ska hålla i dig och sin vita käpp. Ett tips är att den ledsagade håller käppen i handen på ledsagarens sida. Då måste den synskadade hålla sin arm runt ledsagarens arm, så käppen hamnar framför er. På så sätt får personen en hand fri för exempelvis en hand- eller rullväska.

”Touch-metoden” är bra om personen vill bära sin matbricka själv eller släpar på mycket packning. Då går ni bredvid varandra, och snuddar vid varandras armar.

Kom ihåg att säga till åt vilket håll ni ska gå om ni ändrar riktning, annars tappar ni lätt kontakten.

Toalettbesök

När den du ledsagar ska gå på en toalett som hen inte känner till behövs extra information, eftersom du inte är med. Tala om var ljusknappen finns och hur man låser dörren. Berätta var toalettstol, toalettpapper och spolknapp finns samt var

handfat, handduk/lufttork och papperskorg sitter. Tänd lampan om den du ledsagar vill det. Du kan säga: ”Toaletten är rakt fram och handfatet till höger. Toapapper finns till vänster om toaletten härifrån sett och rätt högt upp. Spolknappen är på väggen bakom toaletten. Handdukarna finns i huvudhöjd på väggen till höger om handfatet och papperskorgen på golvet till vänster under handfatet”.

Glöm inte att kontrollera innan att det finns toalettpapper!

Vandra eller löpträna

Om du vandrar eller löptränar tillsammans med en person med synnedsättning finns det flera sätt att ledsaga på. Du kan till exempel låta personen hålla i din överarm eller ha ett kortare gummiband eller snöre som ni båda håller i. Med gummibandet kan ni anpassa hur fritt eller hur tajt ni rör er i förhållande till varandra beroende på omgivningarna. Testa er fram till det som fungerar bäst. Använd gärna reflexvästar som det står Synskadad och Ledsagare på så att omgivningen lättare kan visa hänsyn.

Om personen du ledsagar ser lite grann och kan ta sig fram utan att hålla i någon är även en ledsagarväst utmärkt att ha som riktmärke.

Har man behov av att hålla koll på sträcka och tid så kan man göra det med en smart telefon. Med dess inbyggda tal-syntes och gratisappar kan man få automatisk distansangivelse och tid uppläst. En pulsmätare i form av ett bröstband kan även läsa upp det aktuella pulsvärdet.



Om du springer eller vandrar tillsammans med en person som har en synnedsättning finns det flera sätt att ledsaga på. Exempelvis kan man hålla ett kortare snöre eller gummiband emellan.

Åka skidor

Att ledsaga en skidåkare kan göras på flera sätt. Använd även här reflexvästar som det står Synskadad och Ledsgare på. Det är en säkerhetsfråga och uppmärksammar omgivande åkare på er. Om personen du ledsagar är synsvag och kan åka skidor utan instruktioner är även ledsagarvästen utmärkt för hen att ha som riktmärke.

Längdskidor åker man oftast självständigt. Den som ledsagas får då muntlig information om hur spåret ser ut, när backar, snäva kurvor och hinder kommer. Åker man i ett område med dubbelspår kan man åka parallellt för tydligare ledsagning.

Vid utförsåkning kan man ha en lång bankäpp som båda håller i. På så vis kan ni åka parallellt och ändå ha gott om utrymme för att svänga. Vill personen som ledsagas åka fritt och

fort och samtidigt kunna höra dina instruktioner tydligt är ett tips att använda en komradio. Med ett headset inkopplat hör den du ledsagar dina instruktioner medan hen åker.

Vill du veta mer om ledsagning på skidor finns utförligare information hos Synskadades Riksförbund. Du kan också kontakta Svenska Parasportförbundet.

Västarna visar omgivningen att visa hänsyn.



Här på disken framför oss ligger ett berg
av färska morötter med lång grön blast.



Att syntolka

Att syntolka är att med ord beskriva sådant som syns men inte hörs. Det kan vara miljöer, personer, gester, blickar, händelser, relationer, djur, växter, kläder, konst och mycket annat.

Syntolkningen skapar inre bilder och på så sätt kan upplevelsen bli roligare, intressantare och därmed större.

När du ledsagar kan du passa på att beskriva lite av allt det du ser. Här kommer några tips på hur du kan tänka.

Äta

Tala om vad det är för mat som serveras och om den är kall eller varm. En del synskadade vill veta matens placering på tallriken. Förklara med utgångspunkt från urtavlan, exempelvis salladen ligger vid klockan tre och potatisen vid klockan sex.

Syntolka ett föremål

Det är lättast att bygga en inre bild av ett föremål om du börjar med att tala om vad det är. Beskriv föremålets funktion, material, storlek och egenheter.

Börja till exempel att tala om att det är en kopp ”den är gjord i keramik, stor och röd med lila prickar, välanvänd med några repor i glasyren”.

Färger kan vara viktiga för vi kan ha relationer till färger även om vi inte ser dem.

Syntolka en miljö

Precis som när det gäller föremål är det lättast att skapa en inre bild av en miljö om du först får reda på vad det är för en sorts plats exempelvis en granskog, ett villaområde, en skolgård eller en båthamn. Sedan kan du bygga på platsen med detaljer, men kom ihåg att bilden kan bli grumlig av för många detaljer.

Ge målande beskrivningar

Det är viktigt att komma ihåg att olika personer tycker att olika saker är vackra eller fula, roliga eller tråkiga. Om du istället för att berätta vad du tycker om något du ser ger en målande beskrivning får lyssnaren själv tycka.

En solnedgång kan exempelvis syntolkas så här: ”Solens sken färgar himlen i gula och röda toner som speglar sig i det

glittrande djupblå havet. Solens klot vibrerar av guldgula nyanser där den vilar på havets horisont.”

Hade du bara sagt att solnedgången är vacker är det ju din egen värdering.

Syntolka på resa

För den som inte ser kan en resa genom Islands fantastiska lavalandskap vara väldigt lik en resa hemma i vardagen. Syntolkning av vad som finns omkring er är en avgörande skillnad. Börja även här med att ge en överblick och beskriv typ av miljö och gå sedan till detaljerna. Zooma in och ut i bilden. Varva överblick och detaljer under resan.

När du beskriver utsikten som fladdrar förbi kan du inte hinna beskriva allt, men här är några saker som kan vara intressanta att välja i berättandet.



Miljö

Vilka miljöer finns utanför just nu? Berätta! Åker vi genom ett industriområde, en vinodling på en solig sluttning, längs strandängar eller genom tät granskog?

Väder

Inne i bussen märks inte mycket av vädret utanför. Berätta gärna om vädrets växlingar, exempelvis himlen är klart blå, de mörka, grå regnmolnen hopar sig, vinden är hård, träd-kronorna vajar i vinden. Solen sprider sitt sken över de obrukade åkrarna och så vidare.

Skyltar

Skyltar som berättar var vi är, vilken ort vi passerar, hur långt det är kvar till ett mål kan vara intressanta. Alla möjliga skyltar ger ledtrådar; avspärrningsskyltar, butikernas skyltar, hemmagjorda födelsedagsskyltar, varning för älgar etcetera.

Människor

Den inre bilden blir ofta mer spännande om det finns människor med. Du kanske ser vägarbetare som asfalterar eller diskuterar, poliser som dirigerar eller stoppar en bil. Ett utryckningsfordon som passerar kanske hörs in i bussen.

Relationer mellan människor och djur kan vara intressanta, försök hitta berättelser längs vägen. Exempelvis ”En flicka promenerar med en hund i koppel, hunden drar och vill gå åt motsatt håll och flickan släpper efter. Då viftar hunden på sin yviga svans och sträcker nosen i vädret”.

Kläder

Det kan för vissa vara intressant att höra hur folk är klädda där vi just nu befinner oss. Vilket snitt, vilket material och vilken färg plaggen har. Exempelvis ”Kvinnan bär en röd kavaj i manchester och ett par jeans där knäna är slitna”.

Inne i fordonet

Även det som händer inne i själva fordonet ni färdas i går den som inte ser ofta miste om. Bullret dränker steg och röster och det kan vara roligt att veta lite om vad som händer. Exempelvis ”I mittgången står Göran och pratar med Berit, hon lyssnar och nickar”.

På bussresa

Är du ledsagare på en bussresa med guide och guiden inte använder bussens mikrofon, kan du eller någon annan ledsagare beskriva omgivningarna. Men tänk då på att ljudet går ut i hela bussen, även till den som vill vila eller samtala och till resenärer som kanske inte ingår i gruppen.

Här är det lämpligt att kolla med samtliga resenärer hur mycket syntolkning som är av intresse under färden.

Med syntolkningsutrustning

Med en utrustning för syntolkning kan en person berätta i en mikrofon och alla i fordonet kan välja om och när de vill lyssna på beskrivningar, genom att lyssna i lurar. Kom ihåg att börja med att presentera dig och att kolla så att alla som vill har fått lurar och att alla som har lurar hör.





Syntolkningen skapar inre bilder och därmed kan upplevelsen bli större.

Synskadades Riksförbund arbetar för ett liv utan begränsningar för personer med synnedsättning.

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



Stöd gärna vårt arbete.
Pg 90 00 90-2

Synskadades Riksförbund · 122 88 Enskede
tel: 08-39 90 00 · fax: 08-39 93 22 info@srf.nu · www.srf.nu

