






Sociala berättelser

Det finns situationer som kan vara svåra att förstå och hantera. Vissa personer är i extra behov av stöd för att förstå sociala situationer och utveckla sociala strategier. De kan behöva hjälp med att tolka kroppsspråk, oskrivna regler eller ironi, att förtydliga och tolka vad någon säger eller stöd i att hitta strategier och handlingsalternativ. En social berättelse passar personer som tycker att sociala situationer är komplicerade, som tycker det är svårt att veta **hur** de ska göra, **vad** som händer samt **varför** något händer.

En social berättelse är en kort berättelse som visuellt beskriver en specifik situation - ett verktyg att förstå och hantera sociala situationer. Berättelsen ska svara på frågorna **vad** som händer, **varför** det händer och **hur** man bör göra. Berättelsen ska vara positiv och beskriva hur hen ska göra, inte vad hen inte får göra. Personen ska få en lösning på den situation som är problematisk. Den sociala berättelsen utgår alltid från individen den gäller för.

Att vara ren och lukta gott
*Människor tvättar sig och duschar för att bli rena och lukta gott.
 När människor har tvättat sig och duschat sätter de
 på sig rena kläder. Då luktar de gott.
 När man luktar gott tycker andra människor om att vara nära.*

*När jag går upp på morgonen går jag in på toaletten.
 Jag duschar tvättar kroppen och håret.
 Sedan torkar jag mig och borstar tänderna.
 Jag sätter på mig rena kalsonger, strumpor och T-shirt.
 Jag tycker om att vara nära andra människor.
 När jag är ren och luktar gott, tycker andra människor om
 att vara nära mig.*

80
Nep-enheten, Sunderby sjukhus
2018-03-01

Hur skriver man en social berättelse?

Utgångspunkten i en social berättelse är en situation som personen har haft svårt att hantera eller förstå. En berättelse skapas genom att man identifierar och tydliggör händelseförloppet i den sociala situationen. Situationen bryts ned till begripliga steg genom att ta bort onödig information för att hjälpa personen förstå helheten. Sociala berättelser skrivs alltid i första person - "jagform".

Berättelsen presenteras alltid visuellt - man kan både rita/använda bilder och text.

En social berättelse skrivs ofta i fyra steg. Dessa fyra steg hjälper dig och personen/personerna att få struktur i berättelsen.

- **Deskriptiva meningar – beskriver situationen**

Dessa ska åskådliggöra och beskriva en situation, händelse eller ett beteende. De ska också ge förklaringar på ett objektivet sätt, utifrån specifika situationer.

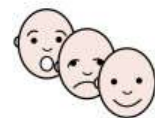
Den sociala berättelsen får inte börja med ”pekpinnar” som till exempel ”Jag gör fel när jag sätter mig vid Andreas dator och ändrar hans inställningar...” Personen ska vare sig anklagas eller förebrås.



© Sergio Palao / ARASAAC

- **Perspektiva meningar – förklarar** känslor och reaktioner hos mig själv och andra.

Dessa beskriver reaktioner och tolkningar av situationen men även åsikter och känslor.



© Sergio Palao / ARASAAC

- **Direktiva meningar – önskvärt beteende**/reaktioner

Dessa är meningar som utformas positivt. De ger strategier för att hjälpa personen förstå och reagera på ett accepterat sätt och att bli motiverad till önskvärda reaktioner och förväntade beteenden. I denna del kan personen delta och ge förslag på bra metoder. Ofta börjar meningarna med: Jag ska försöka...



@Svictara

- **Kontrollmeningar** – en **ledtråd** för att komma ihåg eller hålla sig motiverad, avslutande positiva meningar. Kontrollmeningarna är personens nycklar, redskap för att komma ihåg och klara av situationen.



© Papunet, Elna Vanninen

Börja skriva:

- Bestäm ett ämne – försök ringa in ett behov/problem
- Bestäm målet för berättelsen – vad exakt vill du att personen ska lära sig/förstå?
- Fundera över hur personen tänker om situationen
- Är det rimligt för personen att lära sig?
- Beskriv bakgrunden:
 - Var händer det?
 - När händer det?
 - Vem är med?
 - Varför händer det?
- Beskriv hur personen kan göra i situationen
- Försök ge personen en ledtråd som hjälper hen att komma ihåg hur hen ska göra

Att tänka på!

- Skriv i jag-form
- Skriv i nutid
- Försök undvika uttryck som "alltid", "aldrig", skriv hellre "ofta", "ibland"
- Undvik ordet "inte" skriv hellre "jag kan..."
- Avsluta med en positiv kommentar

Bearbeta texten!

- Ta bort ord – ransonera bland orden
- Ändra/byt ut ord
- Förvissa dig om att personen förstår alla ord som du har använt och känner igen sig i situationen
- Förenkla – använd gärna "Validera text" i Word (under fliken Granska)
- Flytta om
- Läs för någon kollega – och justera igen

"Att hälsa på varandra"



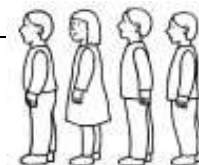
© Sergio Palao / ARASAAC

När människor möts brukar vi hälsa på varandra. Vi hälsar på varandra för att visa att vi sett varandra. Människor tycker att det är trevligt att hälsa på varandra. Att hälsa på varandra kan vi göra på olika sätt. En del säger: "Hej". Andra säger: "God dag". Ibland tar vi varandra i hand och säger: "Hej" eller "God dag".

På morgonen när jag kommer till jobbet hälsar mina arbetskompisar på mig. De säger: "Hej". De visar att de har sett mig. När mina arbetskompisar hälsar på mig kan jag hälsa tillbaka. Jag kan säga: "Hej".

När jag säger hej blir arbetskompisarna glada och förstår att jag har sett dem.

”När jag ska gå till bankomaten”



Varje fredag går jag till bankomaten och hämtar ut pengar. Det är många människor som hämtar ut pengar då.

Alla som ska hämta ut pengar står i kö och väntar på sin tur. Jag tycker det är tråkigt att stå i kö och vänta. Jag skriker att de andra ska skynda sig.

De andra som står i kön tycker också att det är tråkigt att vänta.

När jag skriker blir de arga och en del blir rädda.

Jag kan försöka använda min fidgetspinner när jag tycker det är tråkigt i kön istället för att skälla på de andra som köar.

När jag är tyst i kön är det ingen som blir arg eller rädd för mig. Jag vill inte att någon ska bli arg eller rädd.

När jag har hämtat ut pengar köper jag mitt fredagsmys. Det tycker jag om.

© Papunet, Elna Vaininen

”När jag ska på medicinuppföljning”



En gång om året åker jag till öppenvårdspsykiatri och träffar min läkare. Hon följer upp min medicin. Detta görs för att alla (både läkaren och jag) ska veta att medicinen fungerar som det är tänkt och att jag mår bra av den.

Innan mötet förbereder jag mig med frågor jag vill ställa till läkaren. Det kan till exempel vara frågor om medicinen.

Läkaren kommer också att ställa frågor till mig om hur jag mår och hur min vardag fungerar.

Om jag behöver stöd vid läkarbesöket kan min personal följa med. Personalen kan också hjälpa mig att anteckna vad som sägs. Då blir det lättare för mig att komma ihåg vad som sades.

När jag går på mina uppföljningar och min medicinering fungerar bra mår jag bra!

Läs mer:

Kent Hedenvåg ”När mallen inte stämmer”, Autism- och Aspergerförbundet 2016

Birgitta Andersson ”Sociala berättelser och Seriesamtal” 2000

Gunnel Lundkvist ”När tålamodsburken rinner över – Om att ritprata” 2003

Läs mer i Kunskapsbanken:

Kommunikation

Bildstöd

Ritprata