

Lunchföreläsning

Skriv begripligt

Introduktion

Karin Forsell

Tillgänglighetsspecialist
och journalist



Efter en förvärvad hjärnskada är det vanligt att individen utvecklar hjärntrötthet. Detta tillstånd karaktäriseras av en avsevärd reduktion av mental uthållighet, där även kortvariga kognitiva aktiviteter kan resultera i disproportional utmattning. Hjärntrötthet kan förväxlas med generell trötthet, men är en distinkt diagnos som påverkar såväl vardagliga sysslor som yrkesmässig återgång. Symtomen förvärras ofta av sensorisk överstimulering, exempelvis vid exponering för ljud eller visuella intryck. Återhämtning förutsätter adekvata vilopauser och anpassningar i aktivitetsnivå.



Skriv begripligt

En förvärvad hjärnskada
kan påverka förmågan
att läsa, förstå och ta till sig information



Skriv begripligt

FN-konventionen: Rätt till begriplig information



Institutet för mänskliga rättigheter

Mänskliga rättigheter Om oss Våra publikationer Aktuellt

Vad är mänskliga rättigheter? Rättighetsområden Konventioner och stadgor

Start > Mänskliga rättigheter > Konventioner och stadgor > Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning

Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning

Svensk förkortning: Funktionsrättskonventionen

Namn på engelska: [Convention on the Rights of Persons with Disabilities \(CRPD\)](#)

Antogs i New York den 13 december 2016

Undertecknad av Sverige den 14 januari 2009



Skriv begripligt

Språklagen §11:
Språket i offentlig verksamhet ska
vara vårdat, enkelt och begripligt

SVERIGES
RIKSDAG

Lättläst Teckenspråk

Aktuellt

Dokument & lagar

Ledamöter & partier

Så fun

Start > Dokument & lagar > Språklag (2009:600)

Språklag (2009:600)

SFS nr: 2009:600
Departement/myndighet: Kulturdepartementet
Utfärdad: 2009-05-28
Ändringsregister: SFSR (Regeringskansliet) >
Källa: Fulltext (Regeringskansliet) >

Lagens innehåll och syfte

1 § I denna lag finns bestämmelser om svenska språket, de nationella minoritetsspråken och det svenska teckenspråket.
Lagen innehåller även bestämmelser om det allmännas ansvar för att den enskilde ges tillgång till språk samt om språkanvändning i offentlig verksamhet och i internationella sammanhang.

2 § Syftet med lagen är att ange svenskans och andra språks ställning och användning i det svenska samhället. Lagen syftar också till att värna svenskan och den språkliga mångfalden i Sverige samt den enskildes tillgång till språk.



Lär dig att skriva begripligt

- Klarspråk
- Lättläst svenska
- 19 råd från Begriplig text



Klarspråk

Riktlinjer från Institutet för språk och folkminnen
för att följa Sveriges språklag

- Tydligt, korrekt
och anpassat efter **mottagaren!**



The screenshot shows the website for Klarspråkshjälpen, a resource for clear and accessible language. The header features the logo of Institutet för språk och folkminnen (Institute for Language and Folklore) and a menu icon. Below the header, the page title "Klarspråk" is displayed. The main content area includes a breadcrumb trail: "Startsida / Svenska språket / Klarspråk / Klarspråkshjälpen". The title "Klarspråkshjälpen" is followed by a description: "Klarspråkshjälpen är en samling redskap och råd för dig som vill ha hjälp med att skriva vårdat, enkelt och begripligt, och anpassa din text efter läsaren. Du väljer själv hur du använder Klarspråkshjälpen: läs igenom allt från början till slut, eller bläddra och ta med dig några tips. Välkommen in!". Below this, there are two links: "Kom igång >" and "Skriv klarspråk >".

Institutet för språk och folkminnen

Klarspråk

[Startsida](#) / [Svenska språket](#) / [Klarspråk](#) / [Klarspråkshjälpen](#)

Klarspråkshjälpen

Klarspråkshjälpen är en samling redskap och råd för dig som vill ha hjälp med att skriva vårdat, enkelt och begripligt, och anpassa din text efter läsaren. Du väljer själv hur du använder Klarspråkshjälpen: läs igenom allt från början till slut, eller bläddra och ta med dig några tips. Välkommen in!

[Kom igång >](#)

[Skriv klarspråk >](#)



Klarspråk

1. Välj relevant innehåll.
2. Disponera texten logiskt.
3. Förklara allt som behöver förklaras.
4. Stryk allt som inte behövs.



Klarspråk

5. Skriv informativa rubriker.
6. Undvik långa och invecklade meningar.
7. Använd begripliga ord
och förklara nödvändiga facktermer.
8. Gör en genomtänkt grafisk formgivning.



Lättläst svenska

1. Myndigheten för tillgängliga medier
2. Anpassade texter för personer som har svårt att läsa eller förstå
3. Kortare meningar, enklare ord, tydlig struktur
4. Bra vid hjärntrötthet och kognitiv nedsättning

 MYNDIGHETEN FÖR
TILLGÄNGLIGA MEDIER

[Start](#) / [Vägledning och handledningar](#) / [Att skriva lättläst](#)

 Lyssna 

Att skriva lättläst



Lättlästa texter är skrivna så att barn och vuxna med lässvårigheter enklare ska kunna läsa och förstå information och



Lättläst svenska

1. Ingen lag
2. Målgruppen är läsare med störst behov av anpassningar
3. Myndigheten för Tillgängliga Medier (MTM)
4. Frasanpassat radfall
5. Stora problem
 - Webben
 - Frasanpassat radfall
 - Alla gör olika



Begriplig text – 19 råd

Projektet Begriplig text

- Dyslexiförbundet
- Afasiförbundet
- Autism Sverige
- Riksförbundet FUB



Begriplig text – 19 råd

Projektet Begriplig text

1. Dyslexiförbundet
2. Afasiförbundet
3. Autism Sverige
4. Riksförbundet FUB



19 råd

för att skriva begripligt



1. Rubriker
2. Punktlistor
3. Längd på text
4. Styckeindelning <https://begripligtext.se/>
5. Mellanrubriker
6. Radavstånd
7. Ingress
8. Sammanfattning
9. Radlängd
10. Storlek på bokstäverna
11. Fetstil istället för mellanrubrik
12. Bilder som gör innehållet tydligare
13. Det viktigaste först
14. Film
15. Uppläsning
16. Markera nyckelord med fetstil
17. Avstavningar
18. Förkortningar
19. Marginaler



Exempel 1



Inre Ringens Riksstämman

På riksstämman samlas representanter för Inre Ringens medlemmar från hela landet. De bestämmer vad Inre Ringen Sveriges styrelse ska arbeta med och vilka som ska vara med i styrelsen.

Här nedanför finns minnesanteckningar (protokoll) från de tre senaste riksstämmorna.

Klicka på den du vill läsa:

- **Riksstämman 2024**
- **Riksstämman 2022**
- **Riksstämman 2021**



Exempel 1

På riksstämman samlas representanter för Inre Ringens medlemmar från hela landet.

De bestämmer

- vad Inre Ringen Sveriges styrelse ska arbeta med
- vilka som ska vara med i styrelsen.

Här är minnesanteckningar (protokoll) från de tre senaste riksstämmorna.

[Riksstämman 2024](#)

[Riksstämman 2022](#)

[Riksstämman 2021](#)



Exempel 1

På riksstämman samlas representanter för Inre Ringens medlemmar från hela landet.

De bestämmer

- vad Inre Ringen Sveriges styrelse ska arbeta med
- vilka som ska vara med i styrelsen.

Här är minnesanteckningar (protokoll) från de tre senaste riksstämmorna.

[Riksstämman 2024](#)

[Riksstämman 2022](#)

[Riksstämman 2021](#)



Inre Ringens Riksstämma

På riksstämman samlas representanter för Inre Ringens medlemmar från hela landet.

De bestämmer vad Inre Ringen Sveriges styrelse ska arbeta med och vilka som ska vara med i styrelsen.

Här nedanför finns minnesanteckningar (protokoll) från de tre senaste riksstämmorna.

Klicka på den du vill läsa:

- **Riksstämman 2024**
- **Riksstämman 2022**
- **Riksstämman 2021**



Exempel 2

Vanlig text

Med anledning av att verksamheten under innevarande vecka bedriver personalutbildning kommer kontaktmöjligheten med ansvarig handläggare att vara begränsad till eftermiddagstid från och med tisdagen.

Begriplig text

Vi har utbildning den här veckan.
Från tisdag kan du kan därför bara nå
ansvarig handläggare på eftermiddagar.



Exempel 3

Vanlig text

Beslut om insatsen ledsagning har bifallits fr.o.m. 2025-07-01. Du ombeds att inkomma med uppgift om eventuell önskad utförare snarast möjligt.

Begriplig text

Du får ledsagning från och med 1 juli 2025.
Meddela oss gärna så snart du kan
om du önskar en särskild utförare.



Exempel 4

Vanlig text

Personal finns tillgänglig för assistans vid behov. Vid akuta situationer kontaktas jouransvarig enligt gällande rutiner.

Begriplig text

När du behöver hjälp finns vi i personalen här för dig.
Ring jourtelefonen om något akut händer.
Vi visar dig gärna hur det fungerar.



Kommer du ihåg den här texten?

Efter en förvärvad hjärnskada är det vanligt att individen utvecklar hjärntrötthet. Detta tillstånd karaktäriseras av en avsevärd reduktion av mental uthållighet, där även kortvariga kognitiva aktiviteter kan resultera i disproportional utmattning. Hjärntrötthet kan förväxlas med generell trötthet, men är en distinkt diagnos som påverkar såväl vardagliga sysslor som yrkesmässig återgång. Symtomen förvärras ofta av sensorisk överstimulering, exempelvis vid exponering för ljud eller visuella intryck. Återhämtning förutsätter adekvata vilopauser och anpassningar i aktivitetsnivå.



Klarspråkstext

När du får en förvärvad hjärnskada kan du bli hjärntrött. Det betyder att hjärnan blir mycket trött, även om du bara gör något en kort stund.

Hjärntrötthet är inte samma sak som att vara vanlig trött. Du kan till exempel bli helt slut av att läsa en text eller att prata en stund.

Många blir också trötta av mycket ljud eller starkt ljus. För att orka bättre behöver du vila ofta och anpassa vad du gör under dagen.



Begriplig text

Har du en hjärnskada kan du bli hjärntrött.

Hjärntrött betyder att din hjärna blir trött snabbare än tidigare.

Hjärntrötthet är inte samma sak som vanlig trötthet.

Du kan till exempel bli utmattad av att läsa en kort text eller prata en liten stund.

Många blir också trötta av starkt ljus eller störande ljud.

Du kan behöva vila ofta och göra lagom mycket varje dag för att må bra.



Fler tips för att skriva begripligt

1. Var tydlig med syftet, vad vill du att personen ska veta eller göra?
2. Utgå från mottagarens förutsättningar
3. Läs informationen högt, lyssna hur den låter
4. Skriv mer som du talar
5. Låt någon annan läsa



Varmt tack för att du har lyssnat!

- Klarspråk
www.isof.se/klarsprak
- Lättläst svenska
<https://www.mtm.se/vagledning-och-handledningar/att-skriva-lattlast/>
- Begriplig text
<https://begripligtext.se/19-raden/>
- Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft
www.hjarnskada.se
- Begripsam AB
www.begripsam.se



Nationellt kompetenscentrum förvärvad hjärnskada

www.hjarnskada.se

