

# TOLKTRYCKET



"Ett sånt program är precis vad jag hade önskat fanns när jag tog examen."

Presentation av ny ledamot, s. 05

"Alla professionella kan alltså drabbas av sekundär traumatisering, även om alla inte gör det."

Sekundär traumatisering, s. 10

"Det är viktigt att erkänna hur komplext och avancerat tolktrycket är"

Mental skyddsutrustning, s. 22



**"DE SOM SÄGER ATT DE INTE HAR NÅGRA FÖRDOMAR ÄR DE ALLRA MEST FÖRDOMSFULLA MÄNNISKORNA."**

Marika Carlsson, s. 17

# TOLKTRYCKET

Sveriges teckenspråkstolkars medlemstidning

## KONTAKTA OSS

tolktrycket@sttf.org

## ANSVARIG UTGIVARE

Kristian Kåresjö Nelson

## REDAKTÖR

Alva Rosengren-Blom

## MEDVERKANDE I DETTA NUMMER

Carin Stenberg, Kristian Kåresjö Nelson, Lina Silfwerbrandt, Elin Svanderud Sundgren, Magnus Ryttervik, Joel Bäckström, Erika Lundquist, Evelina Alenäs, Karin Bäckgren, Therese Karlsson, Sanna Lövström, Malin Lingvide, Silke Spangler, Ekaterina Schylander

## STTF:S STYRELSE

Ordförande  
Vice ordförande  
Sekreterare  
Kassör  
Ledamot  
Ledamot  
Ledamot

Kristian Kåresjö Nelson  
Åsa Byléhn  
Lina Silfwerbrand  
Rebeca Ferrer Esquivel  
Tina Wigren Svensk  
Jannicke Kvitvaer  
Carin Stenberg

## ANNONSERA I TOLKTRYCKET

1/1-sida 4000 kr  
2/3-sida 3000 kr  
1/2-sida 2500 kr  
1/3-sida 1800 kr  
1/4-sida 1500 kr  
1/8-sida 1000 kr

Vid köp av halvsidesannonser (eller större) i tidningen, ingår en veckas annonsering på [sttf.org](http://sttf.org) samt en puff i STTF:s flöde på facebook.

## REDAKTIONEN

Alva Rosengren-Blom  
Maria Sköld  
Silke Spangler  
Sanna Lövström

## BLI MEDLEM PÅ STTF.ORG

Aktiv: 350 kr  
Stödjande: 200 kr  
Organisation: 800 kr  
Endast prenumeration: 600 kr  
Extranummer (för pren.) 350 kr  
Studerande: 175 kr

## MANUSSTOPP 5 NOVEMBER 2023



STTF.org



sttfolk



Sveriges teckenspråkstolkars förening (STTF)

**BOKTIPS FRÅN VÅR ORDFÖRANDE  
KRISTIAN KÅRESJÖ NELSON, S. 6**



**KARIN BÄCKGREN SVARAR PÅ VAD  
SEKUNDÄR TRAUMATISERING ÄR, S. 10**

**SAMMANFATTNING AV  
RIKSTOLKKONFERENSEN, S. 16**

**OCH PRESENTATION AV EN NY  
STYRELSELEDAMOT, S.5**



# Innehåll

---

**Enkät om tolkars  
arbetsvillkor** 04

---

**Ny ledamot i STTF:s  
styrelse** 05

---

**Boktips** 06

---

**En hälsning från SU:s  
språkbadsvecka** 09

---

**Sekundär  
traumatisering** 10

---

**Sudoku** 13

---

**Bokcirkel med FST** 14

---

**Skrivtolkens 10 budord** 15

---

**Rikstolkkonferensen** 16

---

**Generationsväxling i  
Göteborg** 22

---

**Det här är taltjänst** 23

---

**Mental  
skyddsutrustning** 24

---



## Hej alla medlemmar

Under sommaren som varit har styrelsen helt stängt av allt vad styrelsearbete inneburit och verkligen slappnat av. Trots otroligt mycket regn har det varit en bra sommar med chans till återhämtning. Jag hoppas att ni medlemmar också haft möjlighet att ladda batterierna.

Två av våra styrelsemedlemmar har precis landat hemma i Sverige igen efter en givande helg i Grekland på Efslis konferens. Det har varit några intressanta dagar med trevliga möten, workshops och föreläsare från hela världen.

Vi har även haft styrelsemedlemmar på resande fot i Malmö, där Dövas dag anordnats. Som alltid har det varit många spännande möten och många nya kontakter har knutits.

I dagsläget har vi fullt upp med att planera årsmötet 2024. Vi ser fram emot att äntligen få ses igen! Om du har önskemål på föreläsare eller andra tankar får du gärna skicka till [kontakt@sttf.org](mailto:kontakt@sttf.org).

Ta hand om er!

*Lina Silfwerbrand, sekreterare*

# Enkät om tolkars arbetsvillkor

Den 15 september avslutar STTF en enkätundersökning där teckenspråkstolkar får berätta om sina arbetsvillkor. Enkäten gjordes av en arbetsgrupp för tolkars villkor (se tidigare nummer av Tolktrycket) bestående av Isabel Engwall och Pontus Fredhage. Resultaten är avsedda att användas som underlag för framtida diskussioner och frågorna handlar om löner, arbetsvillkor och tolkars syn på yrket. I skrivande stund har över 100 svar kommit in. Tolktrycket ser fram emot att få höra mer om detta spännande arbete!



# Ny ledamot i STTF:s styrelse

Carin Stenberg heter jag och nu har det gått några månader sedan jag blev invald som styrelseledamot i STTF. Därför tänkte jag att en liten presentation av mig skulle vara på sin plats.

Jag är 47 år gammal och kommer från Ludvika i Dalarna. Under mitt yrkessamma liv har jag arbetat på många olika arbetsplatser och inom olika branscher. 2017 så föll sig livet så att jag av en slump hamnade på en distanskurs för grunderna i teckenspråk. Kursen gick på Härnösands Folkhögskola. När kursen närmade sig sitt slut började jag fundera på vad jag kunde göra med min nyfunna kunskap. Plötsligt såg jag en reklam för tolkutbildningen på Västanviks Folkhögskola. Jag sökte, kom in, och 2022 tog jag examen som teckenspråks- och dövblindtolk. På Västanvik var jag aktiv i många olika grupper. Bland annat var jag ordförande för studentkåren i tre år.

Våren innan innan examen hade jag turen att få jobb som "kontaktperson med specialkompetens" till en person med dövblindhet. Detta innebar att jag fick träna väldigt mycket på min dövblindtolkning, med allt vad det innebär. Har även efter examen arbetat som frilansande tolk. Jag är enormt tacksam att jag fick möjligheten att få jobba direkt efter examen. Jag har en hel del arbetslivserfarenhet och jag har ett hum om hur saker och ting fungerar inom en del yrken. Men tolkyrket är helt nytt för mig.

Har som sagt inte varit tolk så länge, så jag känner fortfarande ibland förvirring över hur och var man ska söka jobb, vilken typ av anställning man ska ha, vilket fack man ska vara ansluten till, hur jag ska hantera mina känslor efter uppdrag som kanske inte blev som planerat? Frågorna kan

hopa sig och man vet inte var man ska vända sig, speciellt om man är frilans och kanske inte har kollegor nära på samma sätt som om man jobbar på en tolkcentral.

Därför blev jag väldigt glad när styrelsen informerade om att de ville starta upp ett fadderprogram och frågade om jag ville vara delaktig i utformandet. Ett sånt program är precis vad jag hade önskat fanns när jag tog examen. Vi är i början av planeringen men tanken är att ny-examinerade tolkar ska kunna paras ihop med erfarna tolkar. Tolkar som ska kunna finnas där som ett stöd, bollplank och som kan ge tips och råd på hur man kan göra i olika situationer. Den nya tolken och faddern får själva styra hur de vill att just deras fadderskap ska fungera. Tanken är att man ska känna sig lite mindre ensam där ute i den riktiga tolkvärlden. Vi kommer också framöver besöka tolkutbildningarna och informera mer om programmet. Jag är övertygad om att det här kommer att vara en win-win situation, både för den nya och för den erfarna tolken. Vi kan alltid lära av varandra. Det är också viktigt, tycker jag, att vi har en lagkänsla, att vi tolkar finns där för varandra oavsett hur många år vi har i yrket. Speciellt när tolkvärlden ser ut som den gör och vi måste kämpa för vårt värde som tolkar, då behöver vi göra det tillsammans, stå enade.

Det var lite om mig och vad jag brinner för. Jag hoppas att ni alla får en fantastisk höst och att vi ses där ute på fältet.

*Carin Stenberg, ledamot*



# Höstmörker, tända ljus, en mysig filt och en bra bok

Hösten är här! Löven faller, det mörknar ute, och kanske hör du regnet smattra mot fönstret. Som tur är har Kristian satt ihop en boktipslista för alla de där kalla, regniga kvällarna. Fyll favoritkoppen med något varmt, kryp upp i en fätölj, och slå upp första sidan i någon av dessa böcker.

## Ditt liv och mitt

Majgull Axelsson

Märit har levt ett helt vanligt liv de senaste åren. Hon har gjort karriär i storstan, långt från det lilla samhälle där hon växte upp. Men nu, på ålderns höst, är hon på väg tillbaka. Vi får se skeenden ur hennes uppväxt som alla format den hon är i dag – brodern som lästes in på Vipeholmsanstalten, bästa väninnan som hon långsamt växte ifrån

och som i dag är en helt annan person, och mormoderns mystiska död som präglade Marits liv under många år.

En berättelse om flera gripande livsöden som stannar hos en länge efter att man stängt igen boken.



”En del kände förstås till sanningen men även de gratulerade Azita. Att ha en låtsasson var bättre än att inte ha nån alls och de gav henne komplimanger för att hon var så påhittig.”

Citat ur: De förklädda flickorna i Kabul, Jenny Nordberg.



### De förklädda flickorna i Kabul Jenny Nordberg

Som journalist för både Svenska Dagbladet och New York Times har Jenny Nordberg mottagit flera priser. I den här boken berättar hon om ett fenomen, ”bascha posh”, som hon stötte på under tiden hon spenderade i Afghanistan: föräldrar som klär ut sina döttrar till söner för att ge dem ett liv de annars aldrig hade kunnat få. I det här fängslande reportaget får vi följa flera familjer som berättar om beslutet att förklä sina döttrar, och vilka möjligheter det öppnar för flickorna såväl som för familjerna.



### Damernas detektivbyrå Alexander McCall Smith

Precious Ramotswe bor i Botswana, och nu har hon bestämt sig. Hon ska med hjälp av arvet från fadern starta en detektivbyrå i huvudstaden Gaborone.

Tillsammans med sin enda anställda – och med tiden tillsammans med vänner och bekanta – löser hon mysterier som inte nödvändigtvis handlar om ond, bråd död. Till Mma Ramotswe kommer människor som behöver få sina problem lösta – otrohet, stölder, försvinnanden – och trots att många tvivlar på hennes förmåga att driva en detektivverksamhet tar hon sig an alla möjliga intressanta fall. En perfekt bokserie (23 delar än så länge!) för den som letar efter historier ur perspektiv vi ofta inte får ta del av.



## Kvinnan i fönstret

A.J. Finn

En dag bevittnar psykologen Anna Fox genom sitt fönster hur grannfrun blir brutalt mördad i huset på andra sidan gatan. Men dagen efter står grannfrun där igen, livs levande, och varken hennes familj eller polisen tror på Annas berättelse. Anna kämpar mot sin egen sociala fobi, den som stängt in henne i hennes egen lägenhet under så länge, för att ta reda på sanningen. Vem blev egentligen mördad den där kvällen? Vem ljuger och vem talar sanning? Är det världen som är galen – eller är det Anna själv?

En bladvändare för den som är ute efter mysterier, detektivarbete och kanske en och annan twist!



## Follow the rabbit-proof fence

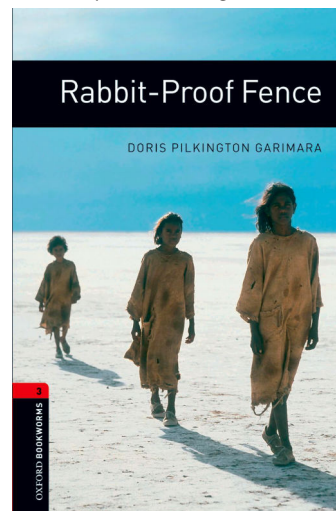
Nugi Garimara (Doris Pilkinton)

*(OBS! Boken är svår att hitta på svenska)*

Nugi Garimara (mer känd under sitt engelska namn Doris Pilkinton) berättar den sanna historien om hennes egen mamma, Molly. Som ung aboriginsk flicka i Australien togs Molly och hennes släktingar, också de unga flickor, från sina familjer och sattes i ett läger för att assimileras in i den vita kulturen, till exempel genom att förbjudas att tala sitt modersmål. Till sist bestämde sig Molly och hennes jämnåriga släktingar för att fly och ta sig hem. I boken får vi följa deras över 2 000 kilometer långa vandring längs med kaninstänglet i Western Australia. Vandringen som ska ta dem hem igen.

Trevlig läsning!

Kristian Kåresjö Nelson





# En hälsning från Stockholms universitets språkbadsvvecka

En hälsning från Stockholms universitets språkbadsvvecka för tolkstuderanter

Höstterminen har nu dragit igång för studenterna på Kandidatprogrammet i teckenspråk och tolkning. Varje hösttermin ordnas ett läger för studenterna som läser år 2 och år 3, i år var lägret ute på Kärsögården. Studenterna vad där under en vecka, tillsammans med lärarna från universitetet och så kallade språkcoacher – döva personer som deltar och bor tillsammans med studenterna under veckan. På dagtid deltog också studerande och lärare från SIMA folkhögskola.

Syftet med lägret är att erbjuda tolkstuderanterna en teckenspråkig miljö där vi hittar på allt möjligt, allt från frågesport till femkamp eller bara att umgås. På lägret får studenterna chansen att utveckla sitt teckenspråk i ett socialt sammanhang. Vi lärare ser vikten av att studenterna får den språkliga input som är så viktig för språkutvecklingen, så därför är vi extra glada att kunna erbjuda studenterna dessa dagar.

Under lättsamma former umgås vi och gör olika aktiviteter – allt från härliga utomhusaktiviteter som det teckenspråkiga företaget *Vi ut* ordnat, till

att lära oss allt om discgolf av Thomas Björkstrand. Vi har haft fantastiska stunder både i naturen och i storstan – och allt vi gör sker på teckenspråk!

Gabriella Stojilkovic och Tuwa Stålstedt är studenter på Kandidatprogrammet i teckenspråk och tolkning.

- Det har varit roligt att få umgås med andra döva, säger Gabriella.
- Ja, det är kul och intressant att få en inblick i dövvärlden när vi umgås så här, tycker Tuwa.

Manal Sundin som har deltagit under veckan som språkcoach tycker också dagarna har varit fina.

- Det är härligt att se hur studenterna utvecklas de här dagarna, så nu önskar jag dem lycka till med deras utbildning!

*Lärare på kandidatprogram i teckenspråk och tolkning*

*Elin Svanerud Sundgren, Magnus Ryttervik, Joel Bäckström, Erika Lundquist*



Fotograf: Elin Svanerud Sundgren

# Vad är sekundär traumatisering?

Sekundär traumatisering är ingen egen diagnos utan beskriver en samlad bild av de konsekvenser som kan uppstå av att du i din profession har mött och upplevt andra människors lidande och trauman (sekundär exponering). En skillnad mellan sekundär traumatisering och PTSD (posttraumatiskt stresssyndrom) är att de som utsätts för sekundär traumatisering har valt att arbeta i yrken där man möter och tar del av andras trauman. De som drabbas av PTSD utsätts för en direkt och ofrivillig traumatisering.

Yrkesgrupper som tolkar, terapeuter, vårdpersonal, socialarbetare, poliser, advokater med flera utsätts både regelbundet och mer frekvent än andra yrkesgrupper för detta och löper därmed större risk att drabbas av sekundär traumatisering.

Som tolk, samordning och ledning, skall ni hålla koll på följande tecken hos tolken:

*”Tecken på sekundär traumatisering kan vara att man har blivit mer hårdhudad eller avstängd från sin egen empati än man brukade vara. Andra tecken kan vara en ny cynism, att man undviker social kontakt, tar med sig arbetet hem, att man får kroppsliga problem eller sömnrubbningar och att man plötsligt kan bli arg i vissa situationer då man annars brukat vara lugn.”* (Hämtad 2023-08-30, <https://www.komlitt.se/vad-ar-sekondar-traumatisering>).



Tecken på sekundär traumatisering kan dyka upp när som helst och utan förvarning. Det kan utlösas efter en enda exponering för trauma. Dessa tecken kan komma månader, eller år, i efterhand och triggas av något som du som tolk inte alltid kan koppla ihop den traumatiska upplevelsen med. Detta behöver både tolkar och samordning/ledning ha en förståelse och ödmjukhet inför. De tolkar som är särskilt i farozonen är de tolkar med egna trauman i bagaget. Även alla tolkar som möter barn och unga med trauman. Tolkens inre sårbarhet spelar också in och hur balansen mellan det som ger och tar energi för tillfället ser ut.

Det är dock viktigt att komma ihåg att alla människor reagerar olika på traumatiska händelser. Det behöver inte per automatik leda till



att du utvecklar ett trauma om du är utsatt själv, eller till sekundär traumatisering om du möter trauma i din yrkesroll. En sak vet vi dock och det är att människors utsatthet för trauman inte går någon professionell obemärkt förbi. Alla professionella kan alltså drabbas av sekundär traumatisering, även om alla inte gör det. Vår erfarenhet av liknande situationer gör att vi kan vänja oss, men händelsen måste ändå bearbetas på något sätt så att man inte blir känslomässigt avstängd.

Det är i detta sammanhang viktigt att lyfta fram stress eftersom stress, och symtom på stress, liknar de vid sekundär traumatisering. Symtomen man får har emellertid uppstått av olika anledningar. Stress och sekundär traumatisering behandlas också på olika sätt. (Läs även artikeln om Mental skyddsutrustning, s. 24.)

På individuell nivå kan du som tolk tänka på att:

- Se till att hålla vattenglasets fyllt. När saker tar energi behöver du fylla på med något som ger energi. Lite vatten i glaset ökar spänningarna och försämrar ditt välmående och din motståndskraft. Tillräcklig återhämtning är en förutsättning för att stressen inte ska bli skadlig.
- Ta hand om dig själv och håll koll på dig själv och dina beteenden, d.v.s. dina tankar, känslor, kroppsliga reaktioner och vad du gör. Ta beteenden som avviker från dina normala beteenden på allvar, t.ex. sömnproblem, att du drömmer om det som hänt, att du lätt blir irriterad och kanske får oförklarliga utbrott, att du börjar undvika saker som du normalt tycker om etc.
- Berätta alltid för minst samordning/ledning att du bevitnat ett trauma i en tolkad kontext, oavsett i vilken grad du tycker att du blivit påverkad. Berätta även med fördel annan personlig information för samordningen så att de kan skydda dig från risker för sekundär traumatisering och/eller annan onödig stress.
- Be om (kräv) professionell hjälp om dina symtom håller i sig. Det kan vara enskild handledning och/eller behandling.
- Om du har egna obearbetade trauman skall du inte tolka traumabehandlingar.

**”Tecken på sekundär traumatisering kan dyka upp när som helst och utan förvarning.”**

## På strukturell nivå:

- Ge gott om plats för ämnet psykologi/ psykiatri på tolkutbildningar, särskilt under den senare delen av utbildningen då yrkesrollen står i extra fokus.
- Erbjud fortbildningar inom området.
- Ge alla tolkar rätt till regelbunden och yrkesrelaterad handledning på arbetstid (i grupp och enskilt vid behov).
- Lyft tolkars psykiska arbetsmiljö lika mycket som den fysiska arbetsmiljön i olika forum inom tolkverksamheter.
- Med anledning av att alla tolkar löper ökad risk och att reaktionerna sällan kommer direkt hos tolken kan det vara en idé att införa obligatorisk ”briefing” när en tolk bevittnat någon annans trauma. Det handlar om att inte vänta tills problem uppstår, utan att agera förebyggande.

- Till sist, tänk på att den yrkesgrupp som oftast är minst förberedd inför mötet med trauman är ni tolkar. Förberedelse med utförlig information inför tolkuppdrag liksom möjlighet till uppföljning och återhämtning efteråt är alltid viktigt, men i dessa fall extremt viktigt. Något som kan motverka eller minska risken att tolken drabbas av sekundär traumatisering.

Fler och fler, både yrkesverksamma och arbetsgivare, får upp ögonen för sekundär traumatisering vilket är jättebra och viktigt.

En bok som är ett stöd för alla roller/ funktioner inom en tolkverksamhet är Kerstin Asker Palmers bok i ämnet. Asker Palmer, K. (2019). *Trauma smittar! Allt du behöver veta om sekundärtrauma*. Komlitt.

Ta hand om er därute!

*Karin Bäckgren*

”De tolkar som är särskilt i farozonen är de tolkar med egna trauman i bagaget.”

## KARIN BÄCKGREN

Arbetar för närvarande som organisationskonsult KBT-terapeut och föreläsare. Ansvarar även för uppdragsutbildningar för verksamma tolkar (Tolkning inom psykiatri, Handledarutbildning samt Att säkerställa patientsäker kommunikation)

Har en bakgrund som teckenspråks- och dövblindtolk och har utbildat teckenspråks- och dövblindtolkar på Fellingsbro folkhögskola sedan 2001.

"Life is like a sudoku puzzle, if one number is misplaced then everything goes wrong."

- Okänd

Foto: Pexels.com

			8	1				5
		7	2				9	
	8	3	9	5				
2	6	9						
8		1						
							6	9
							2	4
	7				2	1		
6					4	3		

						4	9	3
			7					8
8				4		1		5
	7				1			
		4		3		5		
			2				6	
4		1		5				
	2				6			
3		5				7		



Classic XVI och Classic XVII av Gustaf Hafvenstein.

Vanliga sudoku-regler gäller: Placera siffrorna 1 till 9 i varje rad, kolumn och 3x3 box utan att upprepa en siffra.

Facit finns på sida 31.



# Bokcirkel och diskussioner som mynnat ut i nya idéer



Så var det då höst igen och dags att koppla på föreningshjärnan - till skillnad från föreningshjärtat som väl aldrig stängs av!

2022 kom den allra första boken om skrivtolkning: Skrivtolkning - forskning och praktik (Norberg m.fl), och den är ett viktigt steg i att ge oss skrivtolkar ett gemensamt språk och akademiska begrepp för det vi gör. På kort sikt stärker det vår yrkes stolthet och på lång sikt kommer det bidra till att höja skrivtolkarkretsens status.

För att sprida boken och verkligen dra nytta av dess samlade kunskap fortsätter FST därför under hösten med vårens "bokcirkel". Utifrån olika teman, såsom etik eller teknik, kombinerar vi läsning av några bokkapitel med lyssning av liknande avsnitt av Tolkpodden. Därefter träffas vi digitalt i grupper om 5-7 personer och diskuterar materialet. De fyra tillfällen vi hittills haft om etik har varit otroligt uppskattade. Där har vi diskuterat etik i förhållande till tolkanvändaren, till hantverket (tolkningen) och till kollegan. Det senare har bland annat mynnat ut i idéer om nya sätt att förbereda sig tillsammans med kollegan inför uppdrag och vi håller på att titta på ett material som kan passa



både skriv- och teckenspråkstolkar. Det arbetet kan vi avslöja mer om längre fram.

Fram till dess vill vi återigen passa på att sprida våra "10 budord". Här har vi samlat viktiga punkter gällande allt som rör vår arbetssituation, såväl på kontoret som på fältet och alla kollegor emellan. Vi tror att de är till nytta för hela tolksverige, för att vi lättare ska kunna hävda våra rättigheter och påminnas om våra skyldigheter, oavsett om vi är skriv- eller teckenspråkstolkar. Vi delar ju trots allt samma tolkhjärta!

Hjärtliga hälsningar FST

*Evelina Alenäs, ordförande*

PS. Skrivtolkning - forskning och praktik finns att ladda ner hos Myndigheten för tillgängliga medier:

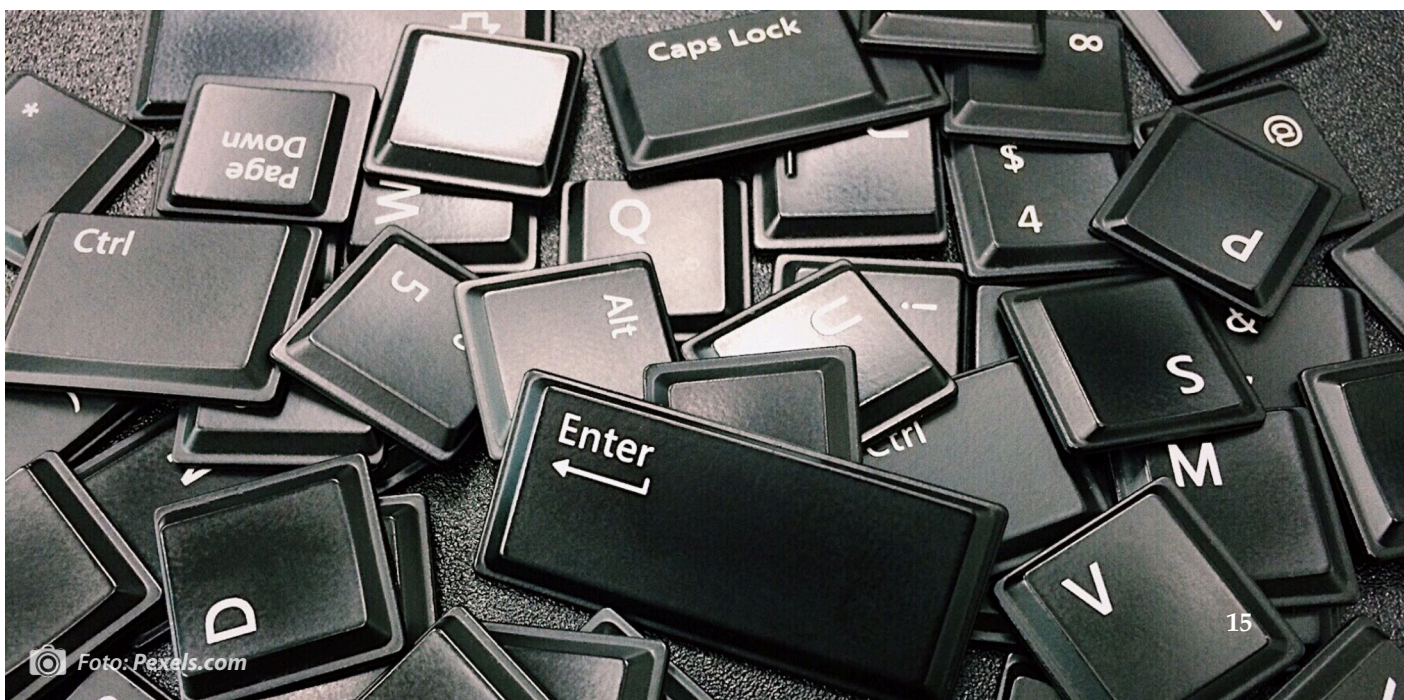
[mtm.se](http://mtm.se) -> Forskning -> Beställ våra rapporter

**"Vi håller på att titta på ett material som kan passa både skriv- och teckenspråkstolkar."**

# Skrivtolkens 10 budord

Föreningen för Skriv- och TSS-tolkar har tagit fram ”Skrivtolkens 10 budord”. Tanken med dem är att de på ett konkret, kärnfullt och lättillgängligt sätt ska sammanfatta de krav, rättigheter och skyldigheter som vi alla ska kämpa för i skrivtolk-Sverige. De kan utgöra underlag för diskussioner på arbetsplatser, med arbetsgivare och mellan kollegor.

- S. Samarbete - Jag ser samarbete mellan tolkar, med chef och samordning samt med beställare och tolkanvändare som en förutsättning för en bra tolkning.
- K. Kollega - Jag bidrar till en god kåranda och kollegialt stöd. Jag har rätt till kollega vid längre och/eller svårare uppdrag, och jag har rätt till kontinuerlig handledning och stöd.
- R. Respekt - Jag möts av respekt från uppdragsgivare och tolkanvändare för min kompetens, min arbetsmiljö och mina yrkesmässiga behov. Jag visar respekt för mina kollegor och jag accepterar inte dåliga villkor som kan påverka yrkeskåren negativt.
- I. Information - Jag får all den information jag behöver om tolkuppdraget för att kunna förbereda mig, anpassa mina förväntningar och inventera mina förkunskaper. Jag ger information om tolkning vid tolkuppdrag och som ambassadör för mitt yrke.
- V. Vidareutbildning - Jag ska ha möjlighet att utvecklas professionellt. Jag ska hålla mig ajour och arbetsgivaren ska stötta mig i min fortbildning.
- T. Teknik - Jag använder mig av mina tolktekniska färdigheter för att leverera en hög kvalitet på min skrivtolkning. Jag ska ha de rätta tekniska förutsättningarna vid varje tolkuppdrag. Detta gäller både hård- och mjukvara.
- O. Opartisk - Jag är en oberoende part i det tolkade samtalet. I min tolkroll eftersträvar jag ett objektivt förhållningssätt till de personer, situationer och reaktioner jag ställs inför.
- L. Lön - Jag ska få ersättning för hela mitt arbete - såväl arbetstid som förberedelser, restid och utlägg kopplade till uppdragets genomförande.
- K. Kompetens - Jag ska erbjudas tolkuppdrag som motsvarar min förmåga/skrivhastighet/utbildning/allmänbildning/tekniska kunskap etc. Jag ska ha möjlighet att säga nej till uppdrag där jag inte har rätt kompetens men även erbjudas stöd och handledning för att höja min kompetensnivå.
- A. Arbetsmiljö - Jag har rätt till en god fysisk och psykosocial arbetsmiljö. Bra ljudmiljö och god ergonomi är förutsättningar för att jag ska kunna utföra mitt arbete.





Fotografer:  
Sanna Lövström & Malin Lingvide



**TILL VÄNSTER: VÄSTERNORRLAND OCH VÄSTERBOTTEN SOM TAR ÖVER VÄRDSKAPET OM TRE ÅR.**

**NEDAN: PLANERINGSGRUPPEN FÖR RIKSTOLKKONFERENSEN 2023.**

---





# Rikstolkkonferensen 2023

8-9 juni var det dags för Rikstolkkonferensen som hålls var tredje år, denna gång på Scandic Opalen i Göteborg. Sanna Lövström och Malin Lingvide fick möjligheten att delta, tillsammans med teckenspråkstolkar från hela Sverige. Det var ett fullmatat program med föreläsningar, stand-up, tävlingar, god mat och trevligt umgänge. Väldigt bra ordnat av Habilitering och Hälsa som var värd det här året. Om tre år är det dags igen och då är det Västernorrland och Västerbotten som tar över värdskapet.

Konferensen hade två spår som var anpassade för teckenspråkstolkar respektive skrivtolkar, vi följde programmet för teckenspråkstolkar och nedan följer en sammanfattning av de föreläsningar som vi tog del av samt några reflektioner som dök upp.



**Christina Eriksson** – teckenspråkig (pensionerad) psykolog, specialiserad inom neuropsykologi. Föreläsningen "Döva hör inte – språkstimulans och kognitiv utveckling".

Christina Eriksson inledde med att berätta hur det var att växa upp på 50- och 60-talet. Att tack vare stöttande föräldrar fungerade vardagen och skolgången bra. Men även hur tufft det var på grund av den då bristfälliga kunskapen om dövhet och hörselnedsättning.

Christina berättade även om psykisk ohälsa för personer med dövhet och hörselnedsättning, men även om ofrivillig ensamhet samt om hur viktigt det är med närhet och anknytning för denna grupp.

Till sist tog hon upp att autism är vanligare hos denna grupp om man jämför med Sveriges befolkning i stort. Och Christina belyste att det finns ett stort behov av forskning kring dessa personers språkutveckling.

”De som säger att de inte har några fördomar är de allra mest fördomsfulla människorna”



**Marika Carlsson** – komiker, föreläsare och programledare. Uppträder med föreställningen "Fördomsmedvetenhet".

Marika Carlsson pratade, skämtade och generaliserade om fördomar. Alla människor har fördomar. ”De som säger att de inte har några fördomar är de allra mest fördomsfulla människorna”. Hon säger även att fördomar inte är något dåligt. Vi måste bara bli medvetna om våra fördomar. Om det inte hade funnits några fördomar, då hade hon inte haft något att skämta om. Vad vi gör med våra fördomar, hur vi agerar mot andra människor, det är det som kan göra att fördomar blir farligt. Men att bara tänka en sak om en annan människa, det är inte något negativt, det gör vi alla hela tiden.

## RIKSTOLKKONFERENSEN

Marika pratade om sin uppväxt efter att hon kom hit till Sverige, att hon först ansågs som väldigt exotisk och att det tog några år innan hon fick uppleva negativa fördomar från andra människor. Att hon själv har fördomar och att hon ibland agerat på ett dåligt sätt, men att hon blivit mer och mer medveten om sina egna fördomar.



*Sebastian Embacher – Språkvårdare i svenskt teckenspråk, Föreläser om "Språkvård och språkattityder".*

Sebastian Embacher, språkvårdare i svenskt teckenspråk, pratade om språkvård och språkattityder. Han pratade bland annat om "korrekt" och "normalt" teckenspråk, att undvika tecken som FÖR, OCH/OCKSÅ, OM och istället använda SYFTE, PY, KOPPLA-IHOP. Även att undvika svenskinlånande munrörelser och hellre välja teckenspråkliga munrörelse, t.ex. BESLUT så tog han upp attityder till det som många uppfattar som spår av andra språk i svenskan, exempelvis låneord. Attityderna anses vara positiva eller negativa beroende på vilket språk dessa spår kommer ifrån. Engelska, nordiska språk och stora europeiska språk bland annat, har högre status än immigrantspråk. Vi har en mer positiv attityd kring låneord från engelska än från andra språk. Hälften av våra svenska ord är låneord från andra språk (latin, tyska, franska och engelska). Angående teckenspråk så pratade Sebastian om att vi nästan aldrig pratar om låneord från svenskan till svenskt teckenspråk, att alla har sin föreställning om vad som är rätt och fel, fint och fult eller bra och dåligt. Alla har olika attityder till spår

*Pia Anlow och Göran Lindén (Eva Matsa på "distans") – Teckenspråkstolkare i Västra Götalandregionen som berättar om projektet Seniort mentorskap.*

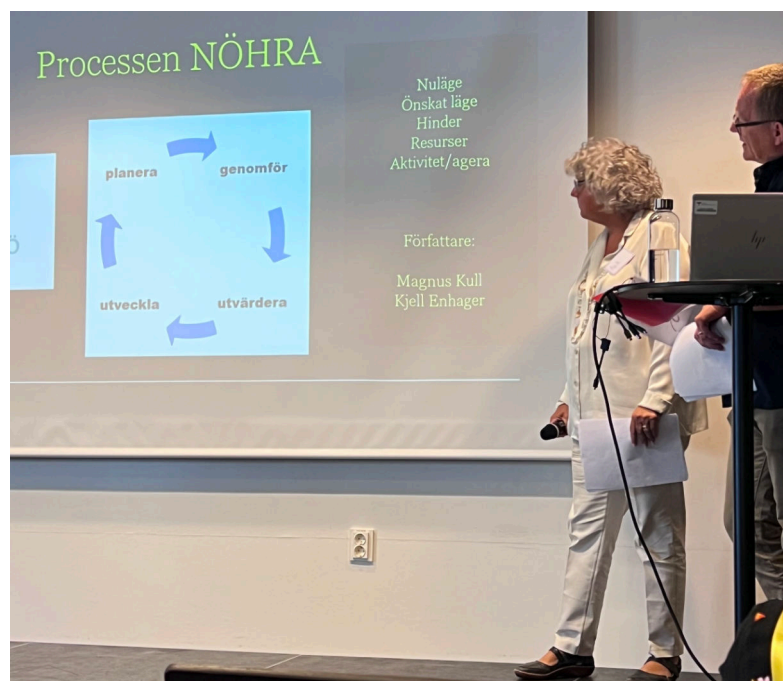
av andra språk i svenskt teckenspråk och det påverkar våra åsikter om olika sätt att teckna. Läs mer om Sebastian Embachers arbete kring språkattityder i Tolktrycket nummer 1/2023.

## "Seniort mentorskap – Ett projekt för kompetensväxling i Göteborg"

Pia Anlow, Göran Lindén och Eva Matsa berättade om det lokala projektet "Seniort mentorskap – Ett projekt för kompetensväxling i Göteborg". Projektet uppkom med anledning av att chefen för tolkcentralen såg att inom de närmaste åren kommer 1/3 del av alla tolkar i Göteborg gå i pension. Syftet med projektet är att vidarebefordra så mycket kunskap som möjligt som dessa tolkar besitter innan de går i pension. Pia, Göran och Eva bildade en arbetsgrupp som kom fram till att lägga fokus på:

- Idiomatiska uttryck, ex. "Kasta pengar i sjön"
- Teckna hur det ser ut, inte vad som sägs.
- Språkklockan

Övriga tolkar i arbetslaget fick anmäla intresse för att vara med i projektet och tre av dem blev utvalda som deltagare för att arbeta med att föra vidare denna kompetensväxling. I detta projekt





**Karin Bäckgren** – KBT-terapeut, organisationskonsult och teckenspråkstolk med föreläsningen "Tolkens roll och ansvar – framgångsfaktorer för trivsel och välmående".

har de även arbetat med Göran Alfredsson samt haft ett utbyte med SIMA folkhögskola, Göteborg, där de diskuterade bland annat tolkning, ansvarsfördelning och samarbete. (Läs mer om detta på s. 22 i det här nummer av Tolktrycket.)

Karin Bäckgren avslutade konferensen med föreläsningen om "Tolkens roll och ansvar – framgångsfaktorer för trivsel och välmående". Något väldigt viktigt som Karin lyfte var att vi måste ha tydliga mål. Målet med arbetsuppgiften, sammanhanget och målet med tolkuppdraget. Målet med tolkuppdraget börjar redan i samordningen, att redan där ta reda på vad målet med uppdraget är så att tolken ska kunna ställa in sig och förbereda på rätt sätt.

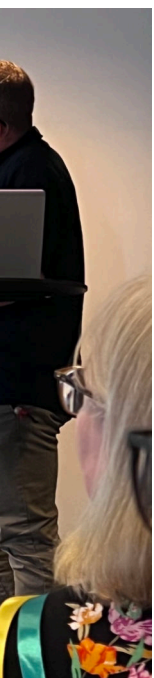
Hon betonade även hur viktigt det är att lägga ansvaret där det hör hemma. Du som tolk har ett ansvar men även tolkanvändarna har ett ansvar. För att synliggöra detta så gäller det att inte vara en "fluga på väggen" utan i stället ta platsen med att presentera sig tydligt, men även öppna upp för en så öppen kommunikation som möjligt. Att förklara hur tolkanvändarna kan använda tolken, för att i högsta möjliga mån motverka missförstånd.

Karin pratade även om hur viktigt det är i många sammanhang, men speciellt vid tolkning inom

"Du som tolk har ett ansvar men även tolkanvändaren har ett ansvar"

psykiatrin, att ta tiden att klargör frågor och begära utrymme. Även att när du pratar om dig själv som tolk så är det alltid i tredje person. Fullkomlig förståelse finns inte men målet är att komma så nära som möjligt.

Under föreläsningen fanns det även lite tid för diskussion och reflektion. Bland annat om hur vi presenterar oss, att det är sammanhanget som styr och återigen betoning på hur viktigt det är att vi jobbar mot mål. Samt att välfungerande grupper hjälper varandra tillbaka i roll.



## RIKSTOLKKONFERENSEN

Avslutningsvis så vill vi säga att vi är väldigt nöjda och glada att vi fick möjligheten att åka på denna konferens. Det vi ser är att det hade varit en stor vinning om flera hade fått möjlighet att delta då det är både nyttiga föreläsningar samt intressanta diskussioner med tolkkollegor från alla delar av vårt avlånga land. Att få möjlighet att ta del av denna kunskapsbank som finns inom tolkkåren är helt fantastisk. Att vara i ett sammanhang där vi kan nätverka och byta erfarenheter med varandra.

Här nedan kommer några ämnen vi tog med oss efter diskussioner.

- Att en tolkcentral har lärt sig tekniker i hur de kan handleda sig själva i grupp.
- Hur vi kan tänka med att utvärdera uppdraget på plats med tolkanvändaren, och då lägga fokus på samarbetet. För det är lättare att ”rätta till misstagen” på plats än att försöka göra det i efterhand.
- Hur får vi fram information till både hörande och döva tolkanvändare?



Många ord kan beskriva dessa dagar men speciellt dessa:

**MÅL** – Att vi har ett tydligt mål så vi alla är på väg åt samma håll. Det innebär ju inte att vi alla ska göra precis samma saker eller för den delen tycka likadant, men att vi inte motarbetar varandra utan att vi konstruktivt diskuterar och kommer med lösningar som utvecklar oss framåt.

**MEDVETENHET** – ett ord som genomsyrade alla föreläsningar på ett eller annat sätt. Medvetenhet om dövas situation och förutsättningar, medvetenhet om mina egna fördomar, medvetenhet om att kunskap kan försvinna om vi inte tar till vara på den. Medvetenhet om att alla har olika attityder till språk och medvetenhet om hur viktigt det är att ta min roll.

**KOMMUNIKATION** – Vilket kan vi öppna upp för samarbete och förståelse för varandra.

*Sanna Lövström & Malin Lingvide,  
Neriketolkarna*

”Alla har sin föreställning om vad som är rätt och fel, fint och fult eller bra och dåligt”



*Sanna Lövström och Malin Lingvide!*



**TÄVLINGAR, TREVLTIGT UMGÄNGE, GOD MAT OCH EN TIDSLINJE DÄR MAN KUNDE TA EN TRIP DOWN MEMORY LANE**



## Efterlyses: teckentolkar

Det finns tre teckentolkar i Skaraborg, men det skulle behövas fler.

– Det är en stor brist. Teckentolkar är faktiskt ett framtidyrke, säger Kent Augustsson, teckentolk på Skara tolkcentral.

I går samlades teckentolkar från Västsverige i Skara på regional konferens för att diskutera utbildning, arbetsskador och rekrytering.

### Ta chansen – satsa på ett yrke i tiden

Teckentolkar från fem län var inbjudna till konferensen. De kommer från tolkcentraler i Vänersborg, Jönköping, Halmstad, Göteborg och Skara.

– Vi brukar turas om att ordna konferenserna. Det var Skara som började för fem år sedan. Det blir jubileum för oss i år, förklarar Kent Augustsson. Konferensen som under onsdagen och torsdagen hållits på Skara har bland annat handlat om utbildning, EG-frågor och arbetsskador.

Många teckentolkar sitter med gamla utbildningar, därför är det viktigt med bra fortbildning, anser Kent Augustsson.

För att bli tolk måste man gå på tolkutbildning i två år, men innan dess krävs det en teckenspråk utbildning i två år, annars är det mycket svårt att komma in. Tolkutbildningen finns på tre platser i landet, i Leksand, Kungälv och Umeå.

**Behandlade skadorna**  
Konferensen handlade också om de arbetsskador som många teckentolkar råkar ut för i arbetslivet i form av olika belastningar.



Foto: HARALD JONSSON

Kent Augustsson, Lillemor Karlsson och Eva Enblom är de enda teckentolkarna i Skaraborg. Men det skulle behövas fler, tycker de.

hela länet och ger tolkservice till barndomsdöva, vuxendöva, dövblinda och gravt hörselskadade.

– Det blir mycket resande i arbetet. Vi räknade ut att vi har rest 6 000 mil tillsammans sedan januari i år, berättar Kent Augustsson.

Men varför vill så få människor bli teckentolkare?

alls sysslar med, säger Kent Augustsson.

#### Ett framtidyrke

Kent Augustsson, Lillemor Karlsson och Eva Enblom vid tolkcentralen i Skara, har ungefär 2 000 uppdrag varje år. De åker till arbetsplatser, arbetsförmedlingar, hjälper döva som ska bli föräldrar och på

nadsföra oss själva, tillägger Kent Augustsson.

Från och med januari nästa år ska tolkcentralerna få mer pengar från staten. I Skara får tolkcentralen en halv miljon kronor per år.

Då kanske tolkcentralen kan anställa ytterligare medarbetare.

– Teckentolk är helt klart ett

# Generations- växling i Göteborg



Illustration: Ekaterina Schylander

Pia Anlow, Göran Lindén och Eva Matsa redovisade projektet ”Seniort mentorskap” som de leder i Göteborg. Verksamhetschefen Anette Marberg konstaterade att 1/3 av tolkarna med lång erfarenhet av yrket i området Göteborg och Borås kommer att gå i pension inom 5-10 år. Syftet med projektet är att utveckla en modell för att överföra äldre tolkars kunskap och erfarenheter, så kallad ”tyst kunskap”, till yngre tolkar. De beskriver innehållet på följande sätt:

- Att utgå från egna erfarenheter och tilllämpa erfarenhetsbaserat lärande. Målet är inte att teoretisera, utan att mer ha fokus på ett pragmatiskt tillvägagångssätt och kompetensväxla den kunskapen. Detta har vi gjort IRL, dvs i verkligheten på tolkuppdrag.
- Learning by doing ”att lära genom att göra”. Få kontroll samt att medvetandegöra den egna språkliga insatsen samt att få verktyg för hur man kan tänka vid ”monitoring och transspråkande”.
- Bli bättre på att övervaka sin språkliga produktion, få verktyg att kunna reparera/korrigera under tolkprocessen.
- En halvdag med alla på TV Göteborg, presentation av projektet tillsammans med Göran Alfredsson. Anmälan till chef som valde ut tre deltagare.

## Block 1:

- Identifiera-Notera-Reflektera.
- Pröva tillsammans.

Mittreflektion/slutreflektion

## Block 2:

- Identifiera-Notera-Reflektera.
- Testa själv.

Mittreflektion/slutreflektion

## Block 3:

- Identifiera-Notera-Reflektera.
- Ta uppdrag själv och med kollega.

Mittreflektion/slutreflektion

- Idiomatiska uttryck
- Sammansatta ord
- Ordspråk
- Semantik till bild
- Situation/ansvar
- Ekonomi/Kontext/Att lyssna/Hålla ordet
- Referensmarkering/ tekniker
- Monitoring
- Tolkens samordning av tolkuppdraget
- Språkklockan

Projektet drivs i samverkan med SIMA folkhögskola i Göteborg. Första omgången genomfördes under hösten och våren 2022/2023 och det är två omgångar till inplanerade. De anställda får anmäla sitt intresse om de vill delta i projektet.

Brita Wideberg

# Det här är taltjänst

Den som jobbar på tolkcentral har kanske stött på begreppet taltjänst någon gång. Det ingår i vissa regioners verksamheter, men vad är det egentligen? Tolktrycket har bett Therese Karlsson, taltjänst- och skrivtolk på Tolkcentralen i Örebro, att reda ut begreppen åt oss.

Taltjänst är en tolkservice för personer med funktionsnedsättning som rör röst, tal eller språk (ej orsakad av hörselskada). Den som möter personer med dessa funktionsnedsättningar i sin yrkesverksamhet eller på sin fritid kan också anlita tolk från taltjänst.

Taltjänst erbjuder kommunikationsstöd till personer som har svårt att tala, förstå tal, läsa eller skriva. Tolken utgår från klientens kommunikations-sätt och anpassar tolkningen utifrån den enskildes behov av alternativ eller kompletterande kommunikation. Taltjänst överbryggar svårigheterna att kommunicera med omgivningen. Med stöd av taltjänst kan klienten lättare uttrycka åsikter och känslor, samt söka efter information.

En tolk har i en tolksituation till uppgift att på ett professionellt sätt göra kommunikation möjlig. Inom taltjänst finns några olika sätt att göra detta. Talstöd innebär att tolken upprepar det tolkanvändaren säger och förtydligar när det behövs.

Det kan användas vid till exempel möten, läkarbesök eller telefonsamtal. Vid lässtöd läser tolken upp text och förklarar ord och innehåll. Med skrivstöd menas att tolken skriver ner det som tolkanvändaren önskar. Det kan till exempel vara minnesanteckningar från möten, att fylla i blanketter eller att skriva brev.



Taltjänsttolkar har precis som teckenspråkstolkar tystnadsplikt och följer tolketiska riktlinjer, framtagna inom nationellt nätverk för taltjänsttolkar. Taltjänsttolkarna har oftast en bakgrund som teckenspråkstolk, skrivtolk, logoped eller arbets-terapeut. Tjänsten finns på sex platser i Sverige: Östergötland, Uppsala, Stockholm, Västra Götaland, Halland och Örebro.

*Therese Karlsson*



”En tolk har i en tolksituation till uppgift att på ett professionellt sätt göra kommunikation möjlig.”

# Mental skyddsutrustning för teckenspråkstolkar – ny forskning om psykologisk belastning

Att vi tolkar utsätts för många psykiska påfrestningar i yrket är ingen nyhet. Men det är alltid skönt när den vetenskapliga luppen sätter ljus och ord på våra upplevelser. Marie Haavik, psykologspecialist på Nasjonal behandlingstjeneste for sanse- og psykisk helse ved Oslo universitetssjukhus, har undersökt hur teckenspråkstolkar upplever påfrestningarna i sitt arbete, och skrivit en artikel i Tidskrift for omsorgsforskning som utkom i december 2022.

Sammanfattningsvis beskriver hon att vi behöver en god struktur för arbetet, gott stöd kollegor emellan, samt tydliga regler för samarbetet mellan behandlare och tolk. Haaviks resultat baseras i huvudsak på samtal om arbetsbelastning, särskilda utmaningar samt sätt att bemöta dessa med teckenspråkstolkar på ovan nämnda terapicenter. Hon menar dock att dessa även kan relateras till teckenspråkstolkar som arbetar med att tolka annat än terapisaamtal.

## Tolk – ett relationsintensivt yrke

Det finns många yrken som innefattar i huvudsak möten med människor. Ibland innebär det att hjälpa människor som har det svårt på olika sätt. Men det finns många yrken som innefattar ständiga möten med nya människor. Där krävs det inte bara empati och närvaro utan också goda relationer alla inblandade emellan. Präster, lärare,





fysioterapeuter, fängelsevakter, handläggare inom socialtjänsten, tandläkare och tolkar är några av de yrkena som benämns som relationsintensiva i artikeln.

Vi tolkar inkluderas i definitionen eftersom det är just det vi gör: vi möter människor varje dag, är nära in på deras liv och återger det som sägs i mötet de och andra människor emellan. I synnerhet tolkar som arbetar med olika typer av terapeutiska uppdrag möter människor i sina mest sårbara stunder. De använder sig av sina egna kroppar och medvetanden för att tolka det som sägs i rummet.

Haavik lyfter fram att teckenspråkstolkkyrket har genomgått genomgripande förändringar på ganska kort tid. Från ett tekniskt hjälpmedel som ska vara neutralt och utan känsloutlösningar, har tolkens mänsklighet lyfts fram mer och mer. Idag tycker vi att det är normalt att vi reagerar känslomässigt på det vi upplever i en tolkad situation. Det som däremot inte förändrats i samma takt är våra verktyg och strukturer för hur vi kan ta hand om dessa reaktioner vi får. För det finns en risk att även vi tolkar mår dåligt om vi inte skyddar oss från starka och ibland överväldigande känslor. I värsta fall kan vi bli traumatiserade själva, uppleva sekundärtrauman (Läs mer i artikeln om sekundär traumatisering av Karin Bäckgren, s. 10.) och empatitrotthet.

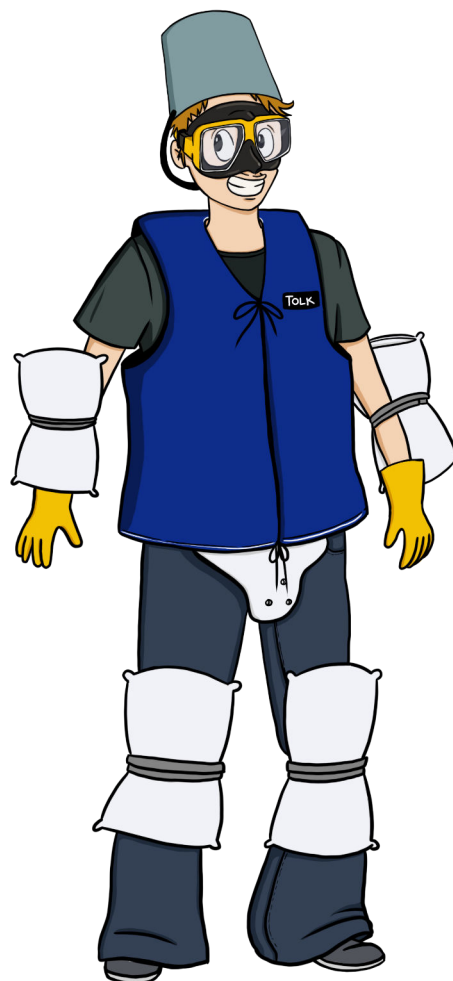
### Många utmaningar för tolkar

Vi tolkar stöter på många olika utmaningar i vår relationsintensiva vardag. De kanske inte är okända för oss, men det finns ett värde i att systematisera,

**“Att använda olika sinnen samtidigt och behöva koncentrera sig på att förstå och återge korrekt kostar teckenspråkstolken många kognitiva kalorier”**

pränta ner och erkänna dem.

Till de mer allmänna svårigheter som såväl språk- och teckenspråkstolkar stöter på, räknar Haavik exempelvis att vi ständigt inleder och avslutar relationer på kort tid, vilket innebär ett intensivt relationellt arbete. Vi kan även bli använda som mer än bara tolkar, när behandlaren exempelvis ber oss om ett uttalande om patientens språknivå i relation till problematiken hen har. Hon nämner även att vi alltid är vittnen i rummet. Vittnen som å ena sidan har mycket makt och kunskap om de olika språken och kulturerna, men som samtidigt också är maktlösa inför många aspekter i det tolkade mötet. Ibland håller vi inte med om behandlarens metoder eller ordval, men måste också inse att vi kanske inte vet tillräckligt mycket om metoderna som används. I andra fall kan vi däremot veta mer



*Illustration: Ekaterina Schylander*

## FORSKNING

än behandlaren, eftersom vi kanske även har tolkat patienten i flera andra sammanhang. Allt detta är en känslomässig belastning. Vår tystnadsplikt gör det inte lättare att handskas med ibland svåra upplevelser vi fått närvara vid. Ofta får vi inte heller veta hur det går för patienter senare, vilket även det kan vara betungande.

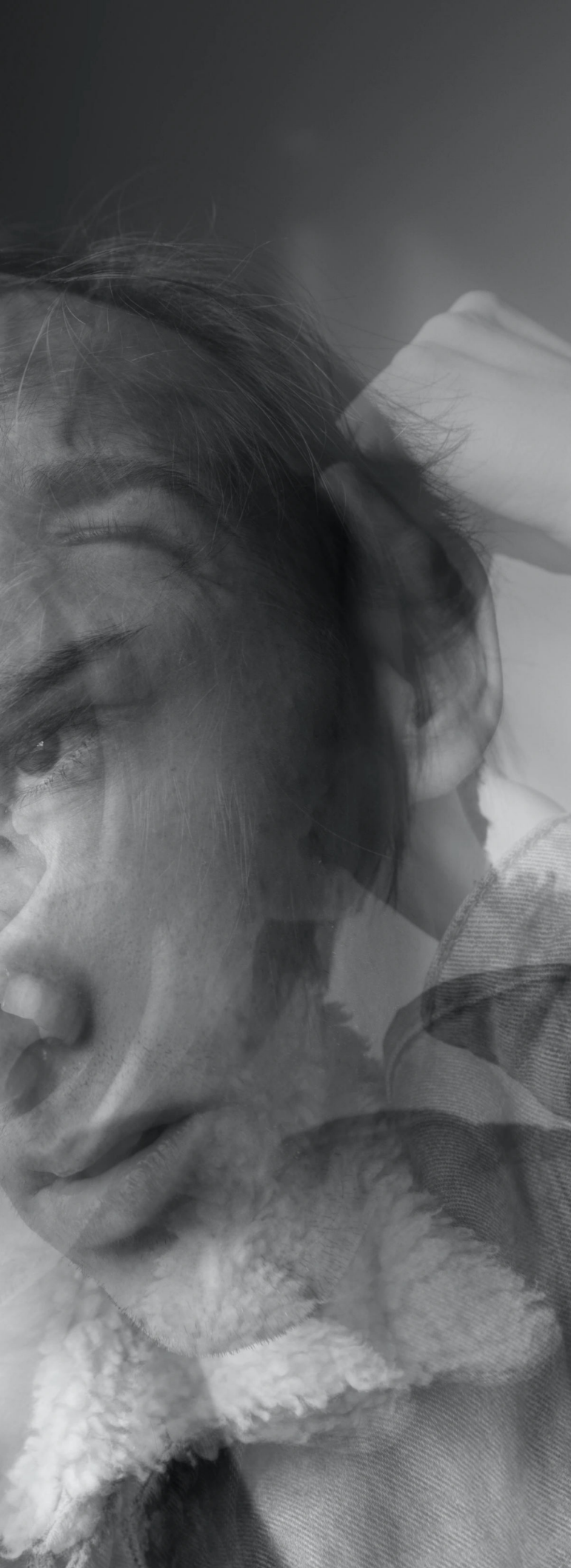
### Ännu fler utmaningar för teckenspråkstolkar

Teckenspråkstolkar tolkar mellan två olika modaliteter, ett talat och ett tecknat språk. Simultan-tolkningen medför specifika utmaningar. Vi använder oss också av tecken, gester, kroppsspråk och ansiktsuttryck när vi arbetar, vilket medför en ökad grad av komplexitet.

En viktig aspekt som lyfts fram i artikeln är att vi tolkar allt som sägs i jag-form samt använder flera sinnen samtidigt. Att använda både rösten och kroppen för att återge någons erfarenheter, öppnar upp i oss för andras känslor, tankar och berättelser. Är berättelserna svåra och smärtsamma påverkar det oss än mer. Med våra spegelneuroner kan vi känna oss in i hur det känns att vara den vi tolkar för, samtidigt som vi inte har möjlighet att själva reagera öppet känslomässigt på det vi hör, ser och tolkar. Istället tvingas vi uttrycka vad någon annan istället för oss själva, känner. Vi kanske är glada den dagen, men måste uttrycka svåra, smärtsamma upplevelser som om de vore våra egna. Vi behöver med vår egen röst säga något som "Jag försökte ta mitt liv". Det är omöjligt att inte själv påverkas, och detta kallas för känslomässig dissonans och kan upplevas som obehagligt. Enligt Haavik förstärks denna dissonans i och med att vi använder våra kroppar aktivt som del av det språkliga uttrycket.

Vi kan med andra ord bli mer förvirrade och emotionellt triggade och i slutändan mer utslitna än språktolkar. Känslorna smittar helt enkelt. Det finns en studie från 2015 som påvisar att teckenspråkstolkar inom vården blir mer traumatiserade än andra tolkar. Människors svåra upplevelser kanaliseras genom våra kroppar och det kostar på. Har vi dessutom egna upplevelser som ligger nära





det vi tolkar, kan vi riskera att bli traumatiserade på nytt.

En intressant aspekt som Haavik tar upp är att vi tolkar fungerar lite som ett filter för behandlaren. Det kan alltså vara så att vår närvaro i rummet skyddar och distanserar behandlaren från liknande utmanande känslomässiga reaktioner. Det är vi som har blickkontakt med patienten, det är vi som är först med att ta emot svåra berättelser stunden innan vi tolkar den. Dessutom är behandlaren utbildad i att möta människor i svåra livssituationer, och det är inte vi. Behandlaren har även helt andra möjligheter att själv reagera och visa vad hen tänker och känner kring det som berättas. Möjligheter som vi tolkar i stunden saknar helt.

Den simultana karaktären av vårt arbete innebär att vi sällan har särskilt mycket tid till att återge det sagda. Vi behöver ta beslut där och då, och risken för att ha valt och återgett fel hänger över oss som ett grått moln. Visst kan vi fråga om, be om förtydliganden etc., men då tampas vi istället med rädslor att förstöra det terapeutiska samtalet eller den tillitsfulla relationen som förhoppningsvis finns. Det blir tydligt hur komplext och utmanande vårt yrke faktiskt är.

### Samarbete och förberedelse skyddar oss

Hur ska vi då förhålla oss för att på bästa sätt ta hand om oss själva samt bygga hållbara organisationer? Ett nyckelord är samarbete. I en tänkt terapisituation som ska tolkas, är det av stor vikt att tolk och behandlare får tid att förbereda sessionen tillsammans. Även tid för debriefing efteråt är viktigt. Med tillräcklig information är tolken förberedd och kan även undvika missnöje samt sekundärtraumatisering. Med förberedelse menas då inte ett samtal om själva patienten, utan om hur

**“Man kanaliserar andras känslor - och det kostar på”**

samarbetet tolk och behandlare emellan ska gå till. När vi ser tolkningen som ett gemensamt projekt dessa två parter emellan, blir tolken en mer likvärdig kollega och yrkesperson. Det gemensamma målet består i att genom bästa möjliga kommunikation kunna erbjuda bästa möjliga behandling. Det kan även handla om att komma överens om innan vad tolken kan göra om det blir för känslomässigt intensivt.

### Ibland räcker medvetenhet, ibland behöver vi bryta

Bara om vi känner till vilka typer av arbetsbelastningar vi utsätts för kan vi motverka dessa. Därför är det väldigt viktigt att vi tolkar, våra arbetsplatser och övriga vi samarbetar med känner till vilka psykologiska risker som finns för oss tolkar. Det är viktigt att erkänna hur pass komplext och avancerat tolkyrket är. På organisationsnivå behöver arbetsgivarna skapa goda ramar med

## “Det är viktigt att erkänna hur komplext och avancerat tolkyrket är”

tillräckligt med återhämtningstid och generellt en trygghet på arbetsplatsen. Vi behöver även få tillräckligt med tid till att förbereda oss och samtala med behandlaren efter uppdraget, att stötta varandra kollegor emellan och gå på (helst extern) handledning.

Artikeln beskriver även några konkreta saker vi kan göra i stunden, under tolkuppdragets gång, om vi blir känslomässigt överväldigade. Det vi då behöver göra är att bryta, och det behöver inte betyda att vi avbryter själva uppdraget. Haavik beskriver att det exempelvis kan handla om att vi använder andra sinnen än syn och hörsel. Att



## “Att uttrycka andras sorgsna känslor när man själv är glad, eller glada känslor när man själv är arg eller ledsen, kan upplevas som onaturligt och svårt”

dricka lite vatten eller ta en halstablett innebär ett litet break. Vi kan byta sittställning, rulla med tårna innanför skorna, känna hur kroppen känns mot stolen, bita oss i läppen eller luta oss tillbaka. Kort och gott använda kroppen för att komma tillbaka till oss själva lite grann. När vi blir medvetna om vår egen kropp kan vi skapa en distans till det jobbiga vi tolkar, till tolkanvändaren och behandlaren. Men det allra viktigaste, menar Haavik, är att vi förstår att vi blir överväldigade och gör något av den medvetenheten. Vi behöver erkänna att vi reagerar känslomässigt och detta hjälper våra spegelneuroner att få lite vila.

Men det kan även bli nödvändigt att mer handfast avbryta det som håller på att ske. Vi har faktiskt möjlighet att be om en paus och resa oss en stund. Med fördel avtalas detta förstås på förhand med behandlaren. Det kan även vara nödvändigt att skapa särskilda övergångsritualer mellan arbete och fritid. Det kan vara att lyssna på särskild musik på väg hem, att byta kläder eller andra fysiska eller symboliska handlingar för att tydligt markera att “nu lämnar jag jobbet för idag”.

Efter ett krävande uppdrag behöver många ytterligare sätt att “borsta av sig” det de varit med om. Att använda kroppen är ett ypperligt sätt för att åstadkomma det. Även ett samtal med behandlaren, kollegan, eller i handledning hjälper oss att lämna det vi upplevt. Ett gott klimat kollegor emellan är otroligt viktigt för att vi ska kunna ventilera det vi varit med om, diskutera och hjälpa varandra att reglera känslorna. Det minskar vår egen oro, våra grubblerier och eventuellt dåliga

samvete. Den kollegiala gemenskapen kan även hjälpa oss att minska risken för att bli utslitna eller sekundärtraumatiserade.

Det blir tydligt att det är mycket vi kan göra om vi bara är medvetna om att vi behöver göra något. Vi teckenspråkstolkar (både i och utanför terapi-situationer) jobbar i en otroligt komplex och utmanande kontext. Goda strukturer, ett gott stöd tolkar emellan och ett gediget samarbete med behandlare är avgörande för att vi ska kunna undvika negativa psykologiska konsekvenser för oss själva. Så att vi ska kunna hålla ett långt yrkesliv.

*Silke Spangler*

### Vill du läsa mer?

För att läsa artikeln i sin helhet, gå in på [idunn.no](http://idunn.no) och leta efter Tidskrift for omsorgsforskning, volume 8, issue 3. Där finns artikeln “Ivaretakelse av tegnspråkstolker”, som är på norska.

# Handledarutbildningen inställd



Fellingsbro folkhögskolas samtliga planerade kurser för utbildade tolkar har fått avslag på medel från Myndigheten för yrkeshögskolan (MYH). MYH motiverar avslaget med att "kursen uppfyller kraven och de grundläggande förutsättningarna som anges i ovanstående förordning (2 § förordningen 2012:140). Däremot är tillgången på medel begränsad vilket får till följd att ansökan inte kan beviljas". Detta innebär att fördjupningskursen i handledning för handledare ställs in. Utbildningen i tolkning inom psykiatri kommer att ges på Fellingsbro folkhögskolas egen bekostnad. De undersöker även möjligheten att på något sätt kunna hålla den planerade rättstolksutbildningen.

**VILL DU HA MED NÅGONTING I NÄSTA NUMMER AV  
TOLKTRYCKET? SKICKA IN SENAST 5 NOVEMBER!**



**"Sudoku is my favorite season."**

- Okänd

Foto: Unsplash.com

## Facit

9	2	6	8	1	7	4	3	5
1	5	7	2	4	3	6	9	8
4	8	3	9	5	6	7	1	2
2	6	9	7	3	8	5	4	1
8	4	1	5	6	9	2	7	3
7	3	5	4	2	1	8	6	9
3	1	8	6	7	5	9	2	4
5	7	4	3	9	2	1	8	6
6	9	2	1	8	4	3	5	7

7	1	2	8	6	5	4	9	3
5	4	9	7	1	3	6	2	8
8	3	6	9	4	2	1	7	5
6	7	8	5	9	1	2	3	4
2	9	4	6	3	8	5	1	7
1	5	3	2	7	4	8	6	9
4	6	1	3	5	7	9	8	2
9	2	7	4	8	6	3	5	1
3	8	5	1	2	9	7	4	6

### **Vill du få Tolktrycket som PDF?**

För att spara på både miljön och på platsen i din brevlåda uppmuntrar STTF till att anmäla sig för att få Tolktrycket digitalt i stället för i pappersform. För visst skulle det vara skönt att bara kunna ta upp mobilen när du vill läsa redaktionens fantastiska reportage, i stället för att krångla med en hel papperstidning på bussen eller i trädgårdsstolen? Kontakta oss gärna på [medlem@sttf.org](mailto:medlem@sttf.org) så ser vi till att nästa nummer av Tolktrycket levereras till dig i ett helt vanligt mail i stället för i din brevlåda. Trevlig skrollning!