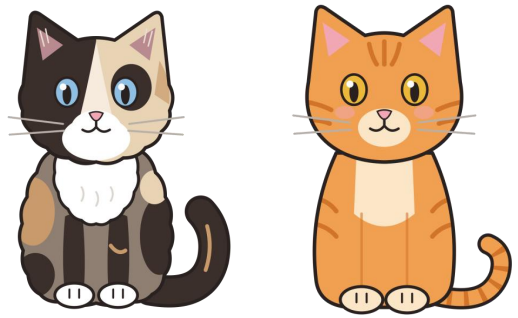
Begripsam
helt enkelt

Begripligt och tillgängligt språk

Konferens E-kommunikation 2026

Torsdag 12 november 2026

Karin Maria Forsell, Begripsam



Dnr HMC 2026/[___] Handläggare: Hjälpmedelscentralen

Information avseende förskrivet hjälpmedel samt återlämnande av ej längre nyttjad utrustning



Med anledning av att förskrivningen av ovan angivet hjälpmedel har upphört att gälla åligger det brukaren att tillse att utrustningen återlämnas till hjälpmedelscentralen i ursprungligt skick, inklusive samtliga tillbehör.

Eventuella frågor besvaras företrädesvis per telefon under ordinarie telefontid. Hör av dig om något är oklart.

Begripsam
helt enkelt

Hur kändes det?

Nu gör vi om det:

Ditt lån av hjälpmedlet är slut. Lämna tillbaka det till oss, med alla delar.

Har du frågor? Skicka ett sms eller ett mejl.



Begripsam AB, Föreningen Begripsam och forskarkollektivet Begripsam

Samhället ska begripa

att människor är olika.

Vi vill särskilt synliggöra människor med kognitiva funktionsnedsättningar.

Samhället ska vara begripligt

för alla människor.

Vi vill påverka alla som utvecklar tjänster, tar fram information eller skapar standarder.

Begripsam
helt enkelt



Karin Maria Forsell

- Journalist och språkvårdare
- Kommunikation
- Fysisk tillgänglighet

- Föreläser, utbildar, coachar
- Inventerar
- Forskar
- …

Begripsam
helt enkelt

Läsaren avgör

En text är begriplig först när läsaren förstår den.

Inte när skribenten är nöjd.



Begripsam
helt enkelt

Klarspråk

Vårdat. Enkelt. Begripligt.

Språklagen 11 §. Kravet gäller all offentlig verksamhet.



Begripsam
helt enkelt

Begripligt språk

Läsaren hittar, förstår och kan använda informationen.

Målet för alla texter: brev, sms och bruksanvisningar.



Begripsam
helt enkelt

Begripligt språk i tre steg

Hitta

Var står det jag behöver?

Förstå

Vad betyder det?

Använda

Vad ska jag göra?



Begripsam
helt enkelt

Läsning kräver energi



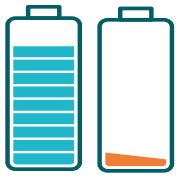
Ta in information som står på skärmen

Tolka informationen

Överväga alternativ

Fatta beslut

Agera



Energinivån sjunker

Vem behöver begripliga texter?

Äldre som är ovana vid digital teknik

Personer med kognitiva funktionsnedsättningar

Personer som läser på ett nytt språk

Döva och personer med hörselnedsättning

Den som är stressad eller trött

Anhöriga och personal som hjälper till

Begripsam helt enkelt

Bli uppmärksam på hur du skriver

Så skriver många

Förskrivning av hjälpmedel sker efter individuell behovsbedömning.

Vardagsspråk

Vi tar reda på vad du behöver.

Ingen skriver så med flit. Det smyger sig in.

Begripsam helt enkelt

Klarspråk börjar innan du skriver



Vem läser?

Vem är mottagaren? Vad vet hen redan? Vilket språk är hens förstaspråk?



Vad ska läsaren göra?

Vad vill du att läsaren gör när hen har läst texten?



Vad är viktigast?

Berätta det läsaren behöver veta, inte allt du vet.

Läser hen på ett nytt språk? Då behöver texten vara ännu enklare.

Begripsam
helt enkelt

Skrivråd 1: Det viktigaste först

Så skriver många

Med anledning av den remiss som har inkommit från din läkare har hörselvården bokat in dig för utprovning av hörapparat tisdag 17 november klockan 10.00.

Skriv så här

Du har en tid hos audionomen tisdag 17 november klockan 10. Då provar vi ut din hörapparat.

Begripsam helt enkelt

Skrivråd 2: Tala till läsaren

Så skriver många

Brukaren ansvarar för att hjälpmedlet hanteras enligt bruksanvisningen. Vid fel ska man kontakta hjälpmedelscentralen.

Skriv så här

Följ bruksanvisningen när du använder hjälpmedlet. Fungerar det inte? Kontakta oss på hjälpmedelscentralen.

Skriv du och vi. Undvik man, brukaren och den enskilde.

Begripsam helt enkelt

Skrivråd 3: Sätt punkt

Så skriver många

Starta surfplattan och öppna appen, vilket gör att kameran aktiveras, och välj därefter den person du vill ringa i kontaktlistan.

Skriv så här

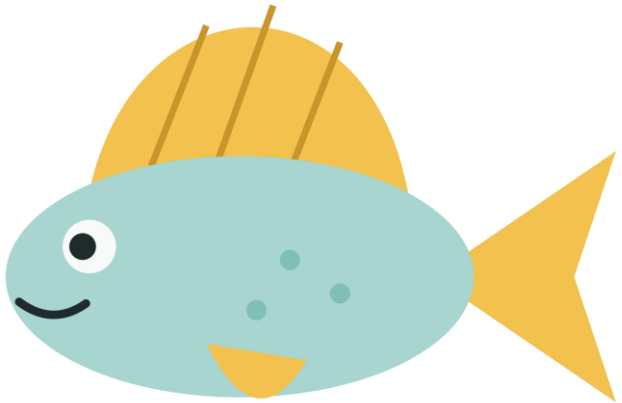
Starta surfplattan.
Öppna appen.
Välj den du vill ringa.

En sak per mening. Skriv stegen i den ordning läsaren gör dem.

Begripsam
helt enkelt

Skrivråd 4: Välj vardagliga ord

Skrytfena	Skriv så här
tillse	**se till**
erhålla	**få**
återlämna	**lämna tillbaka**
föreligga	**finnas**
inkomma med	**skicka in**
nyttja	**använda**
i samråd med	**tillsammans med**
i dagsläget	**nu**



Skrytfenor är ord som ser viktiga ut men inte säger mer.

Begripsam
helt enkelt

Skrivråd 5: Skriv aktivt

Så skriver många

Hjälpmedlet kommer att hämtas och en ny produkt kommer att levereras.

Skriv så här

Vi hämtar ditt gamla hjälpmedel och lämnar ett nytt.

Aktiv form visar vem som gör vad.

Begripsam
helt enkelt

Skrivråd 6: Säg vad läsaren ska göra

Så skriver många

Använd inte hörapparaten utan att först ha laddat den.

Skriv så här

Ladda hörapparaten innan du använder den.

Undvik inte och utan. Säg hur läsaren ska göra.

Begripsam
helt enkelt

Skrivråd 7: Skriv ut förkortningar och tider

Så skriver många

Ev. frågor besv. fr.o.m. må–fr kl. 08–10 via tfn el. sms.

Skriv så här

Har du frågor? Skicka ett sms. Du kan också ringa måndag till fredag klockan 8–10.

Förkortningar stoppar läsningen. Talsyntes läser dem ofta fel.

Begripsam
helt enkelt

Även vanliga uttryck kan vara svåra

Så skriver många	Skriv så här
Hör av dig om något krånglar.	**Skicka ett sms om något inte fungerar.**
Här kan du ta del av information.	**Här kan du läsa mer.**
Vi tar ut en avgift för besöket.	**Besöket kostar [belopp] kronor.**
Appen ligger i bakgrunden.	**Appen är öppen, men du ser den inte.**

Uttrycken betyder något annat än orden.
Det är särskilt svårt för den som läser på ett nytt språk.

Begripsam
helt enkelt

Bryt raden där det är naturligt att pausa

Svårare

Om bildtelefonen inte startar kan du trycka på knappen på baksidan i tio sekunder.

Lättare

Startar inte bildtelefonen?
Håll in knappen på baksidan i tio sekunder.

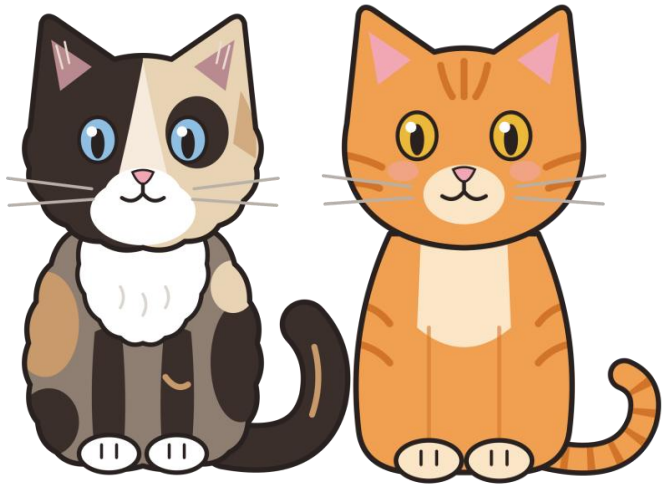
Det kallas frasanpassat radfall. Det används i lättläst och hjälper många läsare.
Undvik att inlead med “Om”. Ordet är abstract.

Begripsam
helt enkelt

Varje text är ett val

Du bestämmer vem som förstår och vem som hamnar utanför.

Välj läsaren. Varje gång.



Begripsam
helt enkelt

Tack för nu.
Vi ses strax och workshoppar!

Karin Maria Forsell, Begripsam
karin.forsell@begripsam.com

begripsam.se



Workshop 4



Begripligt och tillgängligt språk



Workshop med praktiska exempel, 30 minuter

Begripsam
helt enkelt

Vilka texter skriver du?

1. Säg ditt namn och vad du arbetar med.
2. Vilken typ av text skriver du ofta?



Fyra frågor som din text ska svara på

1

Vad handlar det om?

2

Vad betyder det för mig?

3

Vad ska jag göra?

4

Hur får jag mer hjälp?

Begripsam helt enkelt

Övning 2

Skriv om texten

1. Läs texten. Vem är läsaren?
2. Skriv om den så att den svarar på de fyra frågorna.
3. Tänk på den som läser på ett nytt språk.
4. Läs upp er text.



Texten att skriva om

Påhittat exempel

Med anledning av att den förskrivna texttelefonen har tagits ur bruk informeras brukaren om att ersättningsprodukt kan erhållas. Ansökan ska inkomma till hjälpmedelscentralen. Kontakt sker företrädesvis per telefon under ordinarie telefontid, vardagar 08.00–10.00.

Vad handlar det om? Vad betyder det för mig? Vad ska jag göra? Hur får jag hjälp?

Begripsam
helt enkelt

Ett förslag

Skriv så här

Din texttelefon går inte att använda längre.
Du kan få en ny.
Skicka en ansökan till hjälpmedelscentralen.
Har du frågor? Skicka ett sms eller ett mejl till oss.

Det här ändrade vi

- Det viktigaste först
- Du och vi i stället för brukaren
- En sak i varje mening
- Kontakt som fungerar utan telefon

Begripsam helt enkelt

Testa med läsare

Fråga målgruppen

Be några som ska använda texten att läsa den, till exempel en användare som läser på ett nytt språk.

Be om egna ord

Be läsaren berätta vad texten säger. Då märks det vad som är oklart.

Ändra och testa igen

Ändra där läsaren tvekar. Testa en gång till.

Det är läsaren som avgör om texten är begriplig.

Begripsam
helt enkelt

Fem frågor att ta med dig

1. Svarar texten på de fyra frågorna?
2. Står det viktigaste först?
3. Är tilltalet du och vi?
4. Har jag förklarat ord som läsaren kanske inte kan?
5. Kan läsaren få hjälp utan att ringa?



Begripsam
helt enkelt

Fördjupning

Isof – klarspråk

Råd, Klarspråkstestet och språklagen förklarad. isof.se

Myndigheternas skrivregler

Isof:s handbok för texter i offentlig verksamhet. isof.se

Begriplig text

19 råd om form och innehåll. begripligtext.se

MTM

Myndigheten för tillgängliga medier, om lättläst svenska. mtm.se

8 Sidor

Nyheter på lättläst svenska. 8sidor.se

Begripsam

Forskning om lässvårigheter, frasanpassat radfall och begriplig information. begripsam.se

Begripsam
helt enkelt

Avslutning

Klarspråksduellen

1. Tre rundor. Två texter i varje.
2. Räck upp handen för den tydligaste.
3. Har du rätt alla tre gångerna? Då är du dagens klarspråksmästare.



Runda 1: Vilket sms är tydligast?

A

Påminnelse: Service av hjälpmedel är bokad 2026-11-17 kl. 09.00. Ombokning sker via telefon.

B

Hej! Vi kommer hem till dig tisdag 17 november klockan 9 och lagar ditt hjälpmedel. Passar det inte? Svara på det här sms:et.

A eller B? Räck upp handen.

Begripsam helt enkelt

Runda 2: Vilken instruktion är tydligast?

A

Tryck på den gröna knappen på framsidan.

B

Tryck på knappen.

A eller B? Räck upp handen.

Begripsam
helt enkelt

Runda 3: Vilken är tydligast?

A

Ladda inte surfplattan om sladden inte är hel.

B

Använd bara en hel sladd när du laddar surfplattan.

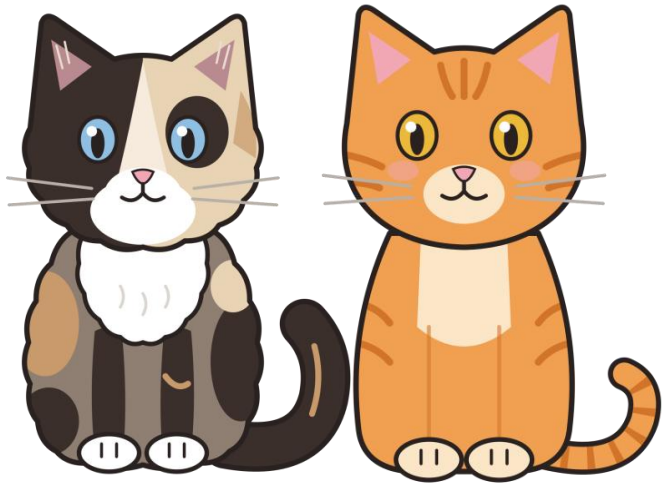
A eller B? Räck upp handen.

Begripsam
helt enkelt

Varje text är ett val

Du bestämmer vem som förstår och vem som hamnar utanför.

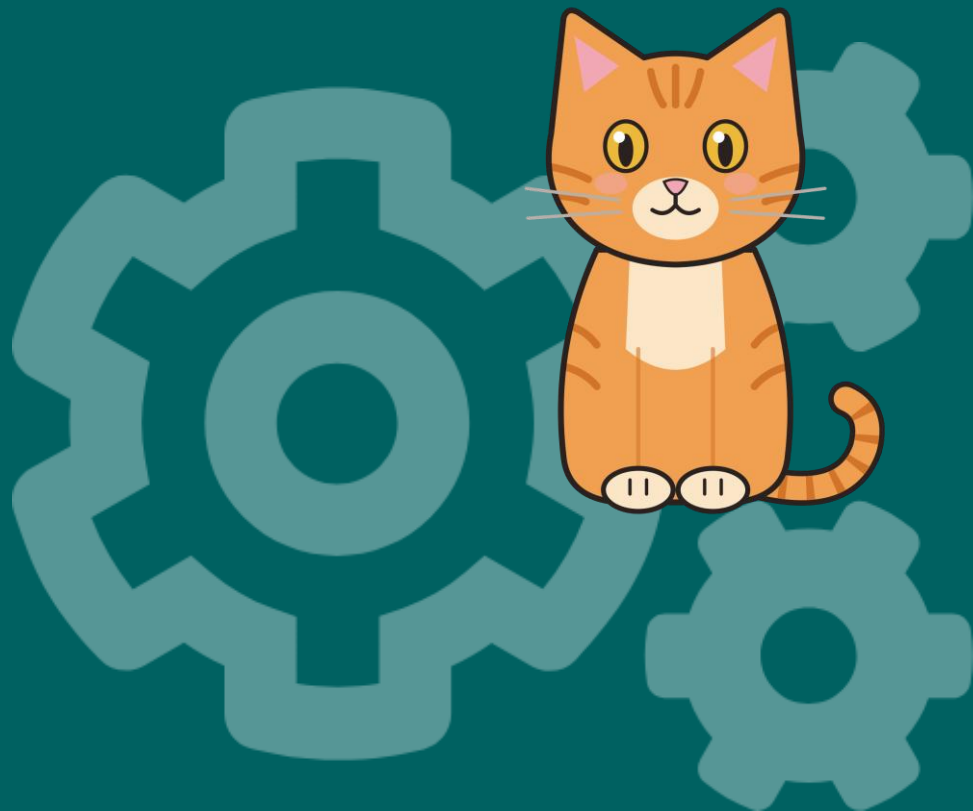
Välj läsaren. Varje gång.



Begripsam
helt enkelt

Frågor?

Funderingar? Reflektioner?



Tack!

Karin Maria Forsell, Begripsam
karin.forsell@begripsam.com

begripsam.se



Begripsam i sociala medier

- begripsam.se
- Facebook
- Instagram
- LinkedIn

- Nyhetsbrevet Begripligheter

