Budskapet i en mening

När du har fyllt i det här har du ett budskap i en mening som en kollega kan säga tillbaka med egna ord.

Det tar ungefär fem minuter. Skriv ut mallen, eller fyll i den på datorn i ett PDF-program.

Det här behöver du veta

När man kan något väl är det svårt att föreställa sig hur det är att inte kunna det. Forskare kallar det kunskapens förbannelse. I ett klassiskt försök knackade studenter rytmen till kända sånger för lyssnare. De som knackade trodde att hälften skulle gissa vilken sång det var. Lyssnarna gissade rätt i ungefär 3 fall av 100.

Börja därför med tre frågor. Vem lyssnar? Vad ska de veta eller göra efteråt? Hur lång tid har du? USA:s smittskyddsmyndighet CDC har ett verktyg för tydlig hälsoinformation som börjar på samma sätt. Där bestämmer du först vem mottagaren är, vad de ska tänka eller göra efteråt och vilket huvudbudskapet är. Verktyget är gjort för skriftligt material, och frågan om tiden lägger kursen till.

Huvudbudskapet är det enda mottagaren måste minnas, och det ska komma först. Vi tror ofta att mer av det vi kan är självklart för andra än det är. En riskforskare råder därför att låta någon som inte är expert säga budskapet med egna ord.

Kort behöver ändå vara rätt. Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, SBU, skriver att en sammanfattning av forskning ska förenkla så mycket som möjligt, men inte mer.

Källor: Newton, doktorsavhandling, Stanford 1990; Camerer m.fl. 1989; CDC, Clear Communication Index; Fischhoff, Issues in Science and Technology 2012; SBU, Vetenskap & Praxis 2022.

Exempel

Lina, sjuksköterska på en medicinavdelning (påhittat exempel)

Tillfälle och tid ■ Arbetsplatsträff ■ Fem minuter

Vem lyssnar? ■ Flera yrkesgrupper

Efter mitt tillfälle ska de veta eller göra

Efter mötet ska alla använda checklistan för fallrisk när en patient skrivs in.

Mitt huvudbudskap i en mening

~~Jag tänkte gå igenom lite om fallolyckor och vad vi har gjort.~~

Första försöket säger vad hon ska prata om. Det säger inget om vad kollegorna ska minnas.

Sedan vi började med checklistan har vi haft färre fall, och den tar två minuter.

Din tur, cirka fem minuter

Skriv aldrig namn eller andra uppgifter om patienter här.

1. Ditt tillfälle

☐ Arbetsplatsträff ☐ Utbildning för kollegor ☐ Anhörigmöte ☐ Teammöte

Annat

_____

Har du inget inbokat, välj ett tillfälle som du skulle vilja hålla.

2. Vem lyssnar?

☐ Kollegor i samma yrke ☐ Flera yrkesgrupper ☐ Chef eller ledning ☐ Anhöriga
☐ Patienter

3. Hur lång tid har du?

☐ Fem minuter ☐ Tio till femton minuter ☐ Längre

4. Efter mitt tillfälle ska de veta eller göra

_____

_____

5. Mitt huvudbudskap i en mening

_____

_____

Läs meningen igen. Säger den vad lyssnarna ska minnas?

Så använder du det du skrev

Säg meningen högt för en kollega den här veckan. Om kollegan inte kan säga den tillbaka med egna ord, gör den kortare.

Säg meningen först, när ditt tillfälle börjar.

Vill du få ut det mesta av den här mallen?

I kursen Professionell kommunikation i vården fortsätter du med modul 2, Anpassa efter mottagaren. Där anpassar du budskapet till den som lyssnar och kontrollerar att det har gått fram.

Kursen finns på academy.geniusmotion.se. Introt och modul 1 är gratis att prova.

Mallen är ett stöd när du förbereder dig. Fakta i den är kontrollerade mot källorna i oktober 2026. Personerna i exemplen är påhittade.