

# Blindfo

Tema: Nonverbal kommunikasjon



**Kurser synshemmede i nonverbal kommunikasjon** side 3

**Blindismer – en del av kroppsspråket?** side 6

**Klær skaper folk – finn din stil** side 13



Norges  
Blindforbunds  
Ungdom

## INNHOLD

Kurser synshemmede i nonverbal kommunikasjon.....	3
Hva er kroppsspråk?.....	4
Blindismer – en del av kroppsspråket? .....	6
Tips og triks om kroppsspråk..	8
Klær skaper folk – finn din stil.....	13
Uttrykk din personlighet gjennom duft .....	18

## Blindfo

**Ansvarlig redaktør:** Ida Martine Nilsen

**Postadresse:** Norges Blindforbunds Ungdom, p.b. 5900 Majorstua, 0308 Oslo

**Besøksadresse:** Sporveisgata 10, 0354 Oslo

**Tlf.:** 23 21 50 57

**E-post:** kontoret@nbfu.no

**Internett:** www.nbfu.no

**Design:** Anne Rita Egeland

**Trykk:** Norges Blindforbunds trykkeri

**Opplag:** 800 eks. i sort og 100 eks. i punkt

Utgitt med støtte av Extrastiftelsen



Forsidebilde: Kristin Torske, Solveig Marie Oma, Mirnesa Balagic og Jon Kristian Grønli på kurs i nonverbal kommunikasjon. Foto: Kathrine Berge Brekken.

Lite bilde 1: Marthe Berg, ledsager på kurs i nonverbal kommunikasjon. Foto: Kathrine Berge Brekken.

Lite bilde 2: Ida Martine Nilsen på duftkurs hos Esthetique. Foto: Kathrine Berge Brekken.

# Se på meg når jeg snakker til deg!

Som synshemmet kan det være svært vanskelig både å få øyekontakt med andre mennesker og oppfatte mimikk, gester og annet kroppsspråk seende bruker for å kommunisere. Jeg er sikkert ikke alene om å ha fått høre: «Se på meg når jeg snakker til deg!» til det kjedsommelige som barn. «Hvorfor ser du så trist ut?» og «Hvorfor var du så overlegen da jeg møtte deg i byen i går» er nok heller ikke ukjente kommentarer for de fleste av oss.

Seende barn tilegner seg kroppsspråk ved å se og herme etter andre. Synshemmafødte kan ikke lære på denne måten, og både som barn, ungdom og voksen kan man derfor ofte oppleve misforståelser i ulike kommunikasjonssituasjoner.

NBFU har ønsket å gjøre unge synshemmede bedre i stand til å takle den såkalte nonverbale kommunikasjonen vi opplever overalt rundt oss. Vi søkte derfor ExtraStiftelsen om støtte til et prosjekt som har omfattet et kurs for medlemmene i nonverbal kommunikasjon og dette temanummeret av Blindfo. Her finner du artikler om den nonverbale kommunikasjonen, og tips og triks til hvordan du som synshemmet kan forholde deg til og selv bruke denne typen kommunikasjon. God lesning!

### Ida Martine Nilsen

Leder  
Norges  
Blindforbunds  
Ungdom





**KROPPSSPRÅK:** Mange synshemmede kan ikke lære kroppsspråk ved å se og etterape andre. Her gir innleder Nina Frisnes Øyan kursdeltagerne en innføring i kroppsspråk og hvordan de kan bruke det.

## Kurser synshemmede i nonverbal kommunikasjon

TEKST: IDA SØDAHL UTNE • FOTO: KATHRINE BERGE BREKKEN

**15-17. juni 2012 avholdt Norges Blindeforbunds Ungdom et vellykket kurs i det svært viktige temaet nonverbal kommunikasjon. Formålet med kurset var å gi de 30 deltagerne en innføring i temaet, med fokus på undertema som egen stil, kroppsspråk og duft.**

Under kurset bidro Ingrid Mørk med foredrag om ulike stilarter og moter, og vi fikk besøke Solfrid Hogstad hos Esthetique for å lære om ulike dufter. Rehabiliteringskonsulent i Norges Blindeforbund, Nina Frisnes Øyan, avsluttet kurset med et inspirerende innlegg om kroppsspråk, og hvordan vi som synshemmede kan forholde oss til det.

Mange refleksjoner surret rundt i konferanserommet under denne avsluttende bolken, og kanskje innså vi etter hvert at beherskelse av kroppss-

pråk ikke er så uoverkommelig, så lenge vi vet å være bevisste.



**FYSISK KONTAKT:** Mange synshemmede bruker mer fysisk kontakt enn seende i kommunikasjon med andre. Fra venstre Kristin Torske, Solveig Marie Oma, Mirnesa Balagic og Jon Kristian Grønli gir uttrykk for de sterke vennskapsbåndene som knyttes på NBfUs arrangementer.

# Hva er kroppsspråk?

TEKST: NINA FRISNES ØYAN OG BJØRN ROGER JOHANSEN

**Kroppsspråk er brukt av menneskene i millioner av år, men bevissthet om hva det er og hvordan man kan ta det i bruk til egen nytte kom først i 1960-årene. Gjennom "Origin of species" (Artenes opprinnelse), som kom i 1872, var Darwin først ute med å sammenlikne kroppsspråket til mennesker og dyr. Denne uttrykksformen knytter menneskene tettere til primatene. Dessuten er det å kunne uttrykke holdninger og vise forståelse visuelt mer effektivt enn å uttrykke seg verbalt.**

Kroppsspråket er perseptivt/intuitivt. Vi tolker utfra egne forutsetninger og kroppsspråket like mye som ord. Barneoppdragelsen styrker perseptiviteten, de ser og lærer og blir fort gode forhandlere.

## **Medfødt eller innlært?**

Mye av kroppsspråket er medfødt. For eksempel sugerefleksen, latter og smil. Dette kan man se på blindfødte som smiler eller døve som ler (riktig nok ofte uten lyd). Men kroppsspråk er i aller høyeste grad også innlært. Barn påvirkes hele oppveksten gjennom sine omgivelser og hermer etter foreldre, søsken og andre rundt seg. Men kroppsspråket utvikler seg også, og en stor håndbevegelse hos et barn kan bli til en liten "usynlig" fingerbevegelse i voksenalder.

## **Hvorfor er kroppsspråk så viktig?**

Hele 87 prosent av inntrykkene går gjennom synet. Kun 7 prosent går

gjennom hørsel og 4 prosent gjennom andre inntrykk. Dette betyr at kroppsspråk og visuell formidling er svært viktig for å nå frem med det budskapet som ønskes formidlet.

Særlig førsteinntrykket av et menneske er av stor betydning. De første minuttene av et møte mellom mennesker dannes inntrykk som det er vanskelig å endre. 55 prosent av inntrykket er øynene og utstrålingen vår, måten vi beveger oss på og stemmen. 28 prosent er klær og annet tilbehør, mens bare 7 prosent er hva vi sier. Derfor er samstemmighet (kongruens) mellom det vi uttrykker svært viktig.

## **Bevissthet er viktig**

Kroppsspråk brukes i all kommunikasjon, men oppfattes ofte ubevisst. Derfor kan det være viktig å være bevisst på sitt eget kroppsspråk for å vite hva man signaliserer i ulike situasjoner.

Kroppsspråk må aldri tolkes isolert, men sammen med tid, sted, rom, yrke, kultur og ikke minst kjønn. Ofte kan den samme bevegelsen signalisere ulike uttrykk i ulike situasjoner. Eksempel: Hvorfor klør man seg i hodet? Er det varmt? Eller har man en opphisset samtale og ønsker å signalisere at man har lyst til å gi sin diskusjonspartner en banan, uten å si hva han/hun likner på? Inkongruens kan gi motstridige fortolkninger og kan bli fysisk farlig om man ikke passer på!

### **Kan gester forfalskes?**

Det er fullt mulig å forfalske gester, men man vil da ofte kunne oppdage at kongruens brister. Kroppen sier noe annet enn ordene. Øynene er alltid en del av kroppsspråket og disse kan det være vanskelig å styre på lik linje med andre deler av kroppen. Man har kanskje åpne håndflater og et vennlig smil, men det oppstår rykninger i munnvikene og/eller rykninger rundt øynene.

### **Mange faktorer som påvirker**

Kroppsspråket kan påvirkes av mange faktorer. Eksempler på dette kan være funksjonshemming, trange/uvante klær, temperatur, usikkerhet eller makt/status. Eksempel: En person med høy status bruker ofte flere ord enn en uten høy status. – Like-dan med makt. – Bare se på politikere på talerstolen eller i et tv-studio.

### **Hvem bruker kroppsspråk?**

I de fleste yrker er kroppsspråket sentralt og særlig selgere utnytter dette veldig bevisst. Ved å lære seg å tolke signaler riktig kan selgere påvirke resultatet, og idrettsutøvere kan få et psykisk overtak over sine konkurrenter. Kroppsspråk kan brukes og tolkes i møter og jobbintervjuer for å få rett menneske på rett sted. Dette dreier seg ofte om hersketeknikker.

Ubevisst kroppsspråk forekommer også ofte. Eksempel på dette er at føttene ofte peker mot døren når man ønsker å avslutte en samtale. Et annet eksempel er at føttene peker mot en annen person. Dette signaliserer interesse for denne personen.

Ofte uttrykker man seg også ubevisst gjennom utseende. Kroppslengde er et godt eksempel på dette. En høy person vil ofte få en naturlig autoritet overfor kortere mennesker. I slike tilfeller kan det være lurt av den som er lav å stå litt lenger unna for at overtaket ikke skal bli for stort.

### **Kroppssoner**

Størrelsen på kroppssonen er kulturelt betinget. Noen synes åpne landskap er best, andre er vant til å bo i en millionby, og kun besitte en liten hybel. Da er man også vant til å sitte tett på buss og tog, og dele mye av sin våkne tilværelse med andre mennesker.

Mennesker har ulike størrelser på kroppssoner og trer man innenfor et annet menneskes sone for raskt, vil personen kunne føle seg uttrygg eller truet. Dette kan brukes bevisst for å få et overtak over et annet menneske, men som oftest skjer dette ubevisst. Dette kan føre til ubehagelige og i ytterste grad farlige situasjoner.

### **Referanser**

- Anna-Karin Magnusson og Gunnar Bengtsson, "Blinda människors kroppsspråk"
- Alan Preas, "Dina gäster avslöyar dig"
- M. Argyle, "Kommunikation"

# Blindismer - en del av kroppsspråket?

TEKST: BJØRN ROGER JOHANSEN

**Blindefakter, eller blindismer, er kroppsbevegelser som kan karakteriseres som uvaner. Kroppsbevegelserne oppstår fordi man ikke har muligheten til å observere andres kroppsbevegelser. Normaltseende har mulighet til å feste blikket eller observere hva som skjer rundt seg, og bruke mye av sin energi på dette. Synshemmede kompensere for dette ved å stimulere seg selv gjennom fakter og bevegelser.**

Det er alltid vanskelig å vende seg av med en uvane, og jo eldre den synshemmede er, jo vanskeligere blir det å ta opp temaet. Det kan oppleves som sårende og flaut for den det angår når så private ting blir kommentert. Det er derfor helt normalt at personen kan oppfattes som trist, sur eller aggressiv hvis slike ting blir påpekt i voksen alder. Derfor er det særdeles viktig å ta tak i blindismer på et tidlig tidspunkt og gjøre synshemmede bevisste på sitt eget kroppsspråk og sine fakter.

## **Helt greit med blindismer?**

Enkelte mener at slike fakter ikke skal "plukkes av" fordi det ses på som en del av synshemmedes kroppsspråk og personlighet. Men er det riktig å ha en personlighet med et kroppsspråk man selv ikke er klar over?

Det er også slik at mange vegrer seg for å ta kontakt med synshemmede

som har et "unormalt" kroppsspråk og det vil derfor føre til et dårligere sosialt liv for den enkelte på sikt. Dette kan være svært alvorlig da synshemmede ofte har problemer med å skaffe seg et sosialt nettverk i utgangspunktet. Men det kan også ha andre konsekvenser for den enkelte. For eksempel vil en arbeidsgiver kunne vegre seg for å ansette en synshemmet person dersom arbeidssøkeren har et "unormalt" kroppsspråk på jobbintervjuet.

## **Forskjell på seende og synshemmede barn**

Når seende barn gjør noe "unormalt" som for eksempel stikker fingeren i nesen, er foreldrene raske med å avlære barnet sitt denne uvanen. Dette skjer i mindre grad hos foreldre til synshemmede barn, noe som nok for de fleste skyldes usikkerhet. Men det er jo ingen grunn til at synshemmede skal få færre tilbakemeldinger på sitt kroppsspråk enn seende barn i samme alder. Snarere tvert i mot.

Siden blinde og svaksynte gjerne ikke oppfatter andres kroppsspråk og ser andres reaksjoner, betyr det gjerne at de trenger enda flere tilbakemeldinger fra sine foreldre. Det er ikke noe problem å skille seg ut og ha fakter og uvaner, men det er viktig at alle får mulighet til å være bevisst på dette selv.

## Hvordan vet man at man har blindefakter?

Det er ikke alltid like lett å vite hvilke uvaner eller blindefakter man selv har når man ikke har mulighet til å observere andres reaksjoner og andres kroppsspråk. Men det er mulig å prøve å være bevisst på om du beveger på større eller mindre deler av kroppen uten å ønske å signalisere noe spesielt. Det er ikke meningen at man skal stå eller sitte stiv som en statue, men kanskje plukker man litt mye med fingrene eller beveger kroppen litt frem og tilbake.

En løsning som mange synshemmede benytter seg av er å alliere seg med noen de kjenner godt og stoler på som på en diskret måte kan "si ifra" hvis man gjør noe som andre kan oppfatte som unormalt. Det er viktig at dette skjer ytterst diskret så det ikke føles ubehagelig for den det angår. Man trenger ikke bruke ord en gang, men bli enig om noen "usynlige" signaler.

Nedenfor har vi ramset opp noen eksempler på vanlige uvaner hos blinde og svaksynte. Gå gjennom eksemplene og se om du kjenner igjen noe. Mest sannsynlig gjør du det hvis du er synshemmet fordi de aller fleste har noen blindefakter i større eller mindre grad.

### EKSEMPLER PÅ BLINDISME

- Bevege hodet eller hele kroppen frem og tilbake eller fra side til side (vagging/rugging).
- Gni seg, klappe eller fingre med hendene.
- Trykke med fingrer eller håndbak i øynene/panna/tinningene.
- Plukke på seg selv eller ting rundt seg.
- Pille seg i nesen eller klø seg i skrittet.
- Holder hodet bøyd bakover eller forover slik at ansiktet vender litt opp mot taket eller ned i bakken.
- Riste på ben eller armer.

Det finnes mange andre faktorer som ikke er nevnt her. Følg med på dine egne kroppsbevegelser og prøv å benytte alle sanser for å observere dine egne og andres kroppsholdning og bevegelser.

# Kroppsspråk for synshemmede - Tips og triks

TEKST: NINA FRISNES ØYAN • FOTO: KATHRINE BERGE BREKKEN OG STOCK.XCHNG

**Det kan være utfordrende å bruke kroppsspråk "riktig" når man er synshemmet, da man ikke kan se andres reaksjoner. Det finnes tips og triks, og det er lov å eksperimentere selv også, for å finne ut hva man kjenner seg vel med.**

## Kroppsholdning

Husk å tenke på kroppen som en akse som skal stå mest mulig oppreist, og så beveger man seg ut fra dette med vertikal stilling som utgangspunkt. Hold hodet med ansiktet vendt forover.

I samtaler er det viktig å holde ansiktet festet på den man snakker med! Om det er noe man ikke oppfatter, kan man legge hånden forsiktig inn til øret, snu øret mot samtalepartneren og be om gjentakelse.

Stå godt balansert med beina, slik at du kan puste ledig og lett. Forsøke å se avslappet ut. Dvs. hold skuldrene lavt, kjenn at du kan puste helt avslappet. Når vi anstrenger oss, spenner vi ofte skuldrene så de går helt opp til ørene. Pust med magen, og slipp skuldrene ned!

## Ansiktsmimikk

Vis det ansiktet som best gjengir din sinnstemning. Er du glad, så gi verden et smil! Er du lei deg for noe, vil kroppen din vise det også. Ansiktet

blir litt "flatt"/uttrykksløst, og hendene vil kanskje vri seg, eller i alle fall bevege på seg. Beina våre vil kanskje peke mot døra.

Vær klar over at når vi blir sinte eller opprørte, vil ansiktet automatisk stramme seg. Vi rynker kanskje panne og øyebryn. Bare la slike kroppslige reaksjoner på indre sinnstemning komme fram! Det er ofte forvirrende for en samtalepartner å høre ordene si en ting, mens kroppen kanskje er helt uttrykksløs.



## Håndbevegelser

La hendene være synlige og åpne. Dette vil uttrykke ærlighet og åpenhet overfor en samtalepartner. Med en gang hender og føtter begynner å bevege seg og kanskje knytte seg, vil det vise at du enten ikke er tilstede i tankene, eller reagerer på det samtalepartneren sier.



## Kroppssoner

**VIKTIG** – Det er du som bestemmer hvor dine grenser for kroppssoner går!!! Dersom noen kommer for nær, for fort, så si ifra! Det er ikke enkelt for en samtalepartner å forstå at du ikke ønsker intimkontakt, dersom du lar vedkommende få komme helt inntil 40 cm eller mindre. Det spiller ingen rolle om du kjenner vedkommende eller ikke. Føler du at du vil ha avstand, så lag rom for den avstanden du føler er riktig!

Ta også hensyn til andres grenser. Dette gjelder også ved håndhilsning. Er det greit for deg med en klem ved første møte, så er det greit, men sjekk at det er greit for den andre også, og si fra om det ikke er greit. Husk både kjønn, alder og kulturbakgrunn vil spille inn på hvilke reaksjoner du får.

## Gester

Om du ønsker det, er det fint å illustrere hva du snakker om med ordene dine, med håndbevegelser, niking og ansiktsmimikk. Er du kraftig uenig, så rist på hodet. Er du veldig enig, så nikk. Vet du ikke, så gjør en skuldertrekning (løft skuldrene opp og slipp dem ned igjen). Vil du forsterke, kan du slå ut med armene med håndflatene opp, og gjerne "himle" litt med øyebrynene også.

Håndflater opp betyr at du tar imot. Vi strekker for eksempel alltid hendene frem for å få en ting. Håndfla-



**VICTORY:** Marthe Berg viser v-tegn som betyr seier/victory så lenge fingertuppene vender utover. Vender fingertuppene derimot innover betyr det at du «setter horn på» samtalepartneren.



**GODT HÅNDTRYKK:** Når du hilser på noen er det viktig med et fast og godt håndtrykk. Du bør også ha øyekontakt med, eller vender ansiktet ditt mot ansiktet til den du hilser på. Noen legger også den ledige hånden på «hilsehånden» eller skulderen til den de hilser på, men dette avhenger mye av hva slags forhold de to har til hverandre.

ter ned betyr at du ber om ro. For eksempel "så så", eller at du ber om stillhet. Vinking med fingrene mot deg med hånden litt opp foran ansiktet med håndflaten mot ansiktet, betyr «kom hit». Husk, ikke bare med langefingeren, da det vil si "fuck you". Vær forsiktig med peking, da det kan angi at du er snerpet/moralsk.

Dersom du skal oppildne en stor forsamling, så skyv armen i en høy bue fra deg, med stor hastighet, med håndflaten mot forsmalingen. Dette gjøres ofte av en sersjant overfor soldatene, og betyr "Kom igjen!"

Tegnene "tommel opp" og "ringtegnet" betyr "yes!" eller ok i vestlig kultur, men vil beskyldes samtalepartneren din for å være homofil i asiatiske kultur.

V-tegnet betyr seier/victory, om du har fingertuppene ut, men har du dem mot ansiktet ditt, betyr det at du "setter horn" på din samtalepartner, eller den forsamling du befinner deg i. Og det er ikke akkurat pent.

Telling på fingrene kan være raskt, men husk hvor du er! I engelsktalende land starter telling med pekefinger, mens hos oss kan man begynne å telle med tommelen. Litteraturen er noe tvetydig på dette punktet, men det viktige er å huske på hvor man befinner seg til enhver tid i forhold til mulige ulike kulturelle tolkninger av tegn.

### **Utfordrende holdning**

Om du sitter på en stol, så legg den ene ankelen oppå det andre kneet, og legg hendene bak nakken. Lener du deg tilbake da, er du veldig offensiv, og signaliserer at du er åpen for alt, og gjerne kan ta en diskusjon. Ofte brukt av leger og jurister i amerikanske tv-serier.

Om du står, kan du sette hendene i siden, og gjøre deg stor, som dyrene gjør det. De reiser bust, viser hornene osv. Med en gang man bloter bryst og struperegion, står man i angrepsposisjon overfor den man snakker til. Dersom man i tillegg setter hoftepartiet fram, vil man kunne vise at man ønsker å tilnærme seg seksuelt også, så viktig å tenke over om det er riktig tid og sted for det. Er man kvinne, så tenk på å være smi-



**SINT:** Mange setter hendene i siden og gjør seg større eller «blåser seg opp» når de blir sinte.

dig og myk i hoftene, vis innsiden av håndleddene og gå litt nærmere enn 40 cm, så er din hensikt klar!

### **Stemmebruk/lytting**

Differensier mellom situasjoner. Myk stemme til en du vil ha nærkontakt med for eksempel. La kroppen vende i samme retning som den du bruker stemmen til å snakke med. Bruk lavere stemme i en fortrolig samtale. Viktig å kjenne på om stemmen er i riktig nivå når man ikke kan se sin samtalepartner. Blir samtalepartneren urolig, så ønsker han kanskje å si noe selv? Forsøk å lytte selv når du blir veldig engasjert.

### **Soner for blikk**

Dersom du kan kjenne at hodet sitter "beint" mot den du snakker med, vil blikket ditt være på øye/nese/munn, som det godt kan være i en sosial sammenheng med andre mennesker.

I en forretningsammenheng bør blikket være fra øye og opp mot panne og oppover. Ser du hals og kropp, signaliserer det intimt blikk. Om man kjenner dette, og ønsker å redde seg uten å måtte komme med masse vanskelige forklaringer, så lukk øynene i 3-5 sekunder. Det kalles øyeblikkade, og vil bryte det intime blikket.

### **Velment råd:**

Husk at kroppsfasong, klær og hår også betyr noe for førstegangsinn-

trykket. Det er kanskje ekstra viktig å ha både rene og pene (til en viss grad) klær når man er synshemmet? Det vil i alle fall være lett å huske "den stakkars blinde kvinnen" med de håpløst for tettsittende /løsthengende klesplaggene, eller "den stakkars svaksynte mannen" med alle ketchupflekkene på skjorta, eller tobakksrusket på jakka.

Hygiene er like viktig for alle mennesker, mote og utseende også. Vi er alle ulike, så man må ikke bry seg om slike ting om man ikke har legning for det eller lyst til det, men vit at dette kan bli tillagt en som person, som en del av ens funksjonsnedsettelse.

### **Bevissthet**

Det er viktig å være bevisst i forhold til eget kroppsspråk. Er man synshemmet, er det kanskje svært vanskelig å tolke andres kroppsspråk, men vårt eget er det vi som rår over.

Vi kan ta det valget vi selv vil, men vi må ta et valg og være klar over at dette valget vil påvirke andres opplevelse av oss. Dersom ord og kropp uttrykker det samme, vil vårt budskap dessuten gå raskere inn hos dem vi fremmer det overfor. Dette gjelder både overfor politikere vi ønsker å komme med gode argumenter overfor, og overfor de menneskene vi befinner oss sammen med "ansikt til ansikt" til enhver tid.

Bruk mulighetene som finnes, vis hvem du er, både med det verbale og det nonverbale språket!



**MONA LISA:** Av og til kan det være vanskelig også for seende å tolke andres ansiktsuttrykk, både hos menneskene man omgås og på bilder, film ol. Leonardo da Vici's maleri av Mona Lisa har skapt mye undring i flere hundre år, helt siden det ble ferdigstilt på begynnelsen av 1500-tallet. Kvinnens gåtefulle og uutgrunnelige smil har ført til mye spekulasjon rundt hva som skjuler seg bak smilet. Ansiktsuttrykk og mimikk er viktig for at de rundt deg skal oppfatte det du sier tydelig og riktig, og for å gi uttrykk for hvordan du har det. Er du glad, så gi verden et smil! Når vi blir sinte vil ansiktet stramme seg, og panne og øyebryn rynker seg kanskje. Det er forvirrende for en samtalepartner når ordene sier en ting, mens kroppen kanskje er uttrykksløs, så la slike kroppslige reaksjoner slippe til.

# Klær skaper folk - finn din stil!

TEKST: IDA MARTINE NILSEN OG IDA SØDAHL UTNE • FOTO: STOCK.XCHNG

**En venninne av meg fortalte at hun en gang satt på toget og ble tilsnakket av en mann som åpenbart var svært overrasket over hennes smakfulle klesstil. - Jeg trodde alle blinde så ut som klovner, lød det. Hva skal man si? Nei, synshemmede har ikke for vane å kle seg som klovner utenom karnevalsesongen. Allikevel er mange av oss veldig usikre på hva vi skal ikle oss i enhver anledning, hvilke farger som passer sammen, eller hva slags snitt som passer vår kroppsfasong best.**

Gjennom det vi velger å ikle oss kan vi framheve eller skjule ulike sider ved vår personlighet. Dette kan for eksempel være yrke, religion eller seksualitet. Vi kommuniserer eksempelvis svært ulike ting i en høyhalset genser kontra en utringet topp, og for oss som synshemmede kan det være vanskelig å vite hva som kommuniserer hva.

Samtidig finnes det normer for hva vi bør ha på oss i begravelser, møter eller jobbintervjuer. Og dersom vi kler oss på en annen måte enn det normene tilsier at vi bør, blir vi lett oppfattet som useriøse eller respektløse.

Som synshemmede har vi ofte ingen mulighet til å registrere klestabber vi gjør fordi vi ikke i samme grad som seende kan observere menneskene rundt oss. Det kan derfor være svært lurt å gjøre litt research på forhånd, dersom du er usikker på hvordan du bør kle deg i en bestemt situasjon. Et godt tips er å spørre noen du kjenner og har tillit til, eller søke på Internett.



**UTFORDRENDE FARGER:** Det finnes uendelig mange forskjellige farger, og for synshemmede er det ofte vanskelig eller umulig å se hvilke farger man kler best. Da kan det være lurt å lære seg noen triks.

## Velg riktige farger

**Du har kanskje hørt om kalde og varme mennesker? Dette har ofte ingenting med personlighet å gjøre, men viser til hudens fargetoner. Ved å finne ut om du har kalde eller varme fargetoner i huden gjør du det mye enklere for deg selv når du skal velge fargen på klærne du kjøper. Dette er særlig viktig når du ikke selv kan avgjøre hvilke farger du kler og har behov for en «fasit».**

For å finne ut om du er kald eller varm kan det hende du trenger hjelp av en seende. Supertrikset for å finne din hudtone er: Ta en titt på blodårene på underarmen din. Blå blodårer betyr at du har kalde hudtoner, mens grønne blodårer indikerer varme fargetoner.

I utgangspunktet er alle farger med gul undertone varme, mens alle farger

med en blå undertone er kalde. Varianter av gul, oransje og rød er typiske varme farger, og blå, grønn og lilla er typiske kalde. Av og til er de typiske varme fargene mer kalde fordi de har en blå undertone. Dette gjelder for eksempel ceriserosa og sitrongul.

Hår- og øyenfargen din har også mye å si for hvilke farger du kler best. Her har vi tatt med noen kombinasjoner av hud-, hår- og øyenfarger og hvilke farger man bør/ikke bør bruke med disse kombinasjonene.

### **Lys hud og lyst hår:**

Hudfarge: Blek, lys

Øyne: Blå, grønne eller hasselbrune

Hår: Blondt, lys brunt eller rødtoner

Du kler godt farger som blå, rosa, lilla, dyp rød eller grønt – da spesielt om du har rødtoner i håret. Unngå farger som gul og oransje, i tillegg til beige toner som off-white og champagne. Tilbehør i sølv eller hvitt gull er veldig fint til denne hudtonen.

### **Lys hud og mørkt hår:**

Hudfarge: Blek, lys

Øyne: Mørkebrune

Hår: Mørkebrunt eller sort

Farger som intens blå, rødt og rosa – gjerne i lyse toner, sort, kakigrønn er fint til denne hudtypen. Pastellfarger, brun, beige og hvitt er farger du burde unngå. Både kalde og varme farger på tilbehøret passer godt.

### **Gyllen hud og lyst hår:**

Hudfarge: Gyllen til mørk

Øyne: Blå, brune eller grønne

Hår: Blondt eller lys brunt

Bruk gjerne beige toner, brunt, grønt, oransje og rødt. Unngå marineblått, hvitt, mørk rød, og sort. Sort burde i så fall helst brukes i små mengder. Tilbehør i varme farger som gult gull passer veldig fint.

### **Mørk hud og mørkt hår:**

Hudfarge: Mørk

Øyne: Mørkebrune

Hår: Mørkebrunt eller sort.

Blått, spesielt marineblått, grønt, rosa- og gråtoner, oransje og sort er fine farger til mørk hud. Gultoner og beige passer derimot ikke like bra. Bruk gjerne tilbehør som gult gull og andre varme farger.

## **Påvirk med farger**

**Visste du at hvilke farger du velger på klærne har stor betydning for hvordan dine omgivelser oppfatter deg? Det er derfor viktig å tenke over hvilke farge(r) du ikler deg når det er noe bestemt du ønsker å utstråle.**

### **Vennlig og imøtekommende:**

Jordfarger, særlig mellombrun, beige, kamel og tan, er varme, vennlige og imøtekommende farger. Dempet gul er ganske synlig og derfor omgjengelig. Klare, varme farger som korall, solsikkegul og fersken er «ikke-truende» farger, og gir inntrykk av åpenhet.

### **Autoritær:**

Bruk mørke farger, spesielt sort, koksgrå, medium til mørk grå, dyp mørkeblå og marineblå for å utstråle autoritet. Dette er konservative farger, og kan virke strenge og reserverte. Jo mørkere fargetonen er, jo mer kraftfull og formell er effekten. Dette kan brukes for å skape inntrykk av autoritet og av å være i en posisjon til å ta avgjørelser.

### **Vellykket:**

Bruk fyldige, men diskrete, sofistikerte farger som kamel, burgunder, rust og blågrå for å skape inntrykk av å ha



**TILBEHØR:** Også smykker, vesker, skjerf, sko og annet tilbehør er viktig når man setter sammen et helt antrekk.

sosial påvirkning og innflytelse. Fargene gir også inntrykk av velstand og økonomisk suksess.

### **Oppmerksomhetssyk?**

Lyse, synlige farger som rød, oransje og gult er visuelle og psykologisk overbevisende og fanger oppmerksomheten.

### **Profesjonell:**

Bruk marineblå, koksgrå, grå, mørk blå, grå-beige og svart. Dette gir inntrykk av engasjement og evner. Du virker seriøs, og fargene passer derfor ofte godt i jobbsammenheng. Du utstråler effektivitet, styrke og selvsikkerhet.

### **Nedtone attraktivitet:**

Dempede, duse farger som steingrå, taupe og kaki gir en følelse av mangel på åpenhet. Mørke farger kan antyde reservasjon og seriøsitet, mens nøy-

trale farger som sort, grå, brun og hvit mangler karakter når de brukes alene.

### **Kreativ og framtidsrettet:**

Bruk sterke klare farger som blålilla, fiolett, magenta. Disse fargene er uttrykksfulle, utadvendte og positive. Den fiolette fargen er også knyttet til spiritualitet.

### **Rolig og betryggende:**

Bruk pasteller og grønn. Pastellfarger er diskrete, rolige, diplomatiske og kan avlede kritikk, mens grønn er en balansert farge, som gir inntrykk av ro og orden.

Det beste er å finne frem til en kombinasjon av de fargene du kler best og de fargene du liker best. Da både ser du bra ut, føler deg vel. Det gir økt selvtillit, og DET ser flott ut!

# Kroppsfasong

**Vær stolt av den kroppen du bærer. Alle ser vi forskjellige ut, men det er slettes ingen grunn til å gjemme bort kroppen sin av den grunn. Snarer tvert i mot. Her er noen tips til hvordan du på en enkel måte kan fremheve dine fordeler gjennom bruk av klær. Finn din kroppsfasong og se hva som kler deg best.**

## **Eplefasong:**

Overkroppen er stor og midjen «for-svinner» lett. Bena er ofte smale i forhold til resten av kroppen. Ofte har også epleformede en stor byste. På kjoler og overdeler bør man tilføye én empire snitt: snittet flyttes opp under bysten, og skaper en midje. V-hals smalner og forlenger halsen. Litt lengde på topper og tunikaer er flatterende. Bukser bør ha sleng og være halvlave i livet, skjørt bør være i legg- eller knelengde, og jakker i hoftelengde for å vise bena og skape en midje.

## **Pæreformat:**

Tyngden ligger i hofter, rumpe og lår. Livet og overkroppen er mindre og ofte en flat mage. Majoriteten av kvinner har pæreform. Fokuser på overkroppen med dyp utringning og utsmykning. Bukser kan ha sleng, og bør være i dempede farger som rekker til rett under eller over navlen. Sigøynerskjørt som rekker til ankene er flatterende. Når det gjelder overdelen kan man boltre seg i farger. Skulderputer, og draperinger over skuldrene er fordelaktig. Bruk litt vide jakker med strukturerte skulder og store armer.

## **Jordbærfasong:**

Overkropp med brede skuldre, store bryster, eller begge deler som over-skygger hofter og midje. Overdel bør være ettersittende, fasongsydde topper som svinger ut nederst for å skape hofter. Bruk åpne cardigans/strikkejakker og v-hals, boot-cut-bukser og bukser i lyse farger. Fyldige skjørt vil bringe balanse, mens tulipanskjørt skaper bredere hofter. Jakker med vidde fra midje og ned, og med små eller ingen krager rundt er flatterende.

## **Timeglass:**

Stor byste, hofter og rumpe, med smal midje. Omslagskjoler med knytting fremhever midjen. Kjoler med ettersittende overdel, som vider seg ut fra midjen og ned og stroppløs kjole er flatterende. Du kan bruke de fleste bukser, men bukser som er vide nederst balanserer hoftene. Skjørtene bør være ettersittende fra livet og ned til knærne. Knelengde er best. Bruk overdeler med knytting i nakken eller med firkantet utringning. Jakker bør være innsvinget i midjen, ha dyp utringning og belte. Lengde til midjen og knapper under bysten er flatterende.

## **Rektangulær:**

Ingen områder som trenger å forminskes eller forstørres, men man kan godt lage en illusjon om tydeligere former og fasong, blant annet ved å bruke tettsittende bukser med detaljer på hofter og rumpe. Har du liten byste er en høyhalset genser eller turtle-neck flatterende. Folder, frynser og draperinger skaper volum og former. Jakker bør stoppe ved hoften, og dersom de er lengre bør du bruke belte i midjen.



### **DRESS TO IMPRESS:**

Både snitt, farger og egen smak er viktig når vi skal finne «det perfekte antrekket». Heldigvis finnes det mange gode tips og triks som du kan lære deg og bruke når du handler klær for å finne de klærne som fremhever de delene av kroppen og personligheten din du ønsker.



**Det beste tipset når du skal velge «riktige» klær er å spørre noen du stoler på som kan være ærlige om hva som kler deg. I mange butikker er også butikkpersonalet flinke til å veilede kundene i dette, men det er allikevel lurt å være bevisst på hva du selv vil kommunisere med klærne du skal kjøpe og/eller hvilken anledning de skal brukes i. Det finnes også mange som driver med stil- og fargeanalyse, og dersom du ønsker å være enda tryggere på hvilke farger og stiltyper du kler kan det anbefales å bruke noen kroner på slike analyser.**

# Uttrykk din personlighet gjennom duft

TEKST: IDA SØDAHL UTNE • FOTO: KATHRINE BERGE BREKKEN

**Duft er også en viktig del av den nonverbale kommunikasjonen. Det er jo alltid like fint å høre en venn, eller aller helst en du er forelsket i, utbryte "Åh, du lukter så godt!". Duft kan også være med på å skape identitet. Men hvordan skal man uttrykke sin personlighet gjennom duft? Og hvordan skal man finne den parfymen som dufter best og passer en best?**

Du har sikkert oppdaget at den fantastiske parfymen venninnen din kjøpte i forrige uke på langt nær synes å lukte like godt når du står i parfymeriet og vurderer å kjøpe den selv. Det er fordi parfyme dufter forskjellige på alle mennesker. Huden har en kjemisk sammensetning, som bestemmes av gener og leve-sett, som igjen bestemmer hvordan duftstoffene i parfymen binder seg til huden, som til slutt avgjør hvordan parfymen lukter når hvert enkelt menneske sprayer den på huden sin.

Har du opplevd at parfymen du brukte hundrevis av kroner på, plutselig ikke lukter som den gjorde da du testet den i parfymeriet når du kommer hjem? Også det har en helt naturlig forklaring. Alle parfymer består av tre ulike noter; toppnote, mellomnote og basisnote. Det er kun toppnoten du legger merke til når du sprayer en parfyme på håndleddet for å avgjøre om den er noe for deg. De andre notene kommer fram etter hvert, og en parfyme kan derfor



**PARFYMER:** Ida Martine Nilsen leter etter «sin duft» på kurs hos Esthetique.

lukte forskjellig fra time til time. Når du sprayer en parfyme på huden, kjenner du toppnoten, som ofte består av sitrus- og friske blomsterdufter, i omtrent 15 minutter. Etterpå tar mellomnoten mer og mer over, og etter fem timer er toppnoten helt borte. Det er mellomnoten som avgjør hvordan ulike parfymer dufter akkurat på deg, fordi den binder seg til huden og blander seg med din egen kroppslukt. Basisnoten, som kommer helt til slutt, inneholder ofte

mysk, civet og ambra, og er der for å sørge for at duften holder seg, og at parfymen dufter lengre.

Det er derfor lurt å beregne god tid når du skal kjøpe en ny parfyme. Etter at du har vurdert alle de tusenvis av mulighetene, og funnet en potensiell ny parfyme, kan du for eksempel gå til en kafé i nærheten og nyte et kakestykke, mens du venter på at mellomnoten innfinner seg. Så, hvis du fortsatt mener at du har funnet den riktige parfymen for deg, kan du gå tilbake til parfymeriet og kjøpe parfymen, og du og din nye duftvenn kan leve lykkelige i lang, lang tid.

Det er selvfølgelig mange måter du kan velge å framheve deg selv og din personlighet på gjennom duft også. Du kan både velge tunge og lette dufter, du kan velge en romantisk, en sporty eller en sommerlig duft - alt etter personlighet og humør. Du kan gjøre parfymen du velger til en del av din identitet, og den kan bli et varemerke for deg og din personlighet, eller du kan velge å endre hvilken duft som representerer deg ut ifra anledning og humør.

Det finnes mange tips til hvordan duften skal holde seg lengst mulig på huden, og hvordan unngå å ødelegge duften. Du bør for eksempel ikke gni parfymen inn i huden, siden duftstoffene da ødelegges, og parfymen blir luktende annerledes. Hvis du vil at duften skal vare enda lenger enn de gjør når du sprayer parfyme i huden, kan du spraye litt i håret også - duften forsvinner sakte fra håret fordi det beskyttes av en fet hinne som bevarer duften. Dette gjelder også for huden; dersom du har tørr hud, forsvinner duften raskere enn hvis du har fetere hud.



**DUFTKURS:** Kristin Torske lukter forskjellen på sporty, romantiske, friske og tunge dufter.

#### FAKTA

- EdP (Eau de parfum) har en høyere konsentrasjon enn en EdT. En EdP bør legges på pulspunkter som håndledd og hals. Kroppstemperaturen gjør at duften utsondres.
- EdT (Eau de Toilette) har en lavere konsentrasjon enn en EdP og kan med fordel brukes på klær, fordi duften lett kan endres når huden blir svett eller eksponeres for sol.

**Returadresse:** Norges Blindforbunds Ungdom, Pb. 5900 Majorstua, 0308 Oslo

# NBfU - Norges Blindforbunds Ungdom

FOTO: KATHRINE BERGE BREKKEN

**NBfU er en organisasjon av og for synshemmet ungdom, med ca. 500 medlemmer på landsbasis i alderen 14 til 35 år. Noen er blinde, men et stort flertall av medlemmene er svaksynte.**

Gjennom interessepolitisk arbeid lokalt, nasjonalt og internasjonalt, jobber NBfU for full samfunnsmessig likestilling og sosial inkludering av unge synshemmede. Vi arrangerer kurs og konferanser for medlemmer fra hele landet og er en trygg møteplass hvor alle får muligheter til å utfordre og utvikle seg selv. Dette har gitt mange økt selvtillit og nyttige erfaringer for resten av livet. Eksempler på temaer

**VIKTIG:** NBfU er svært viktig for mange unge synshemmede, både som møteplass og for å lære om temaer som er spesielt viktig for synshemmede.

de siste årene er rettigheter, utdanning og arbeid, diskriminering, klær og stil, kommunikasjon, sex og samliv.

Organisasjonen baserer seg på likemannsprinsippet der synshemmede arrangerer aktiviteter for andre synshemmede. Derfor er også erfaringsutveksling gjennom sosialt samvær på arrangementene av stor betydning. I tillegg til sentral aktivitet, er NBfU organisert i regioner. Regionene arrangerer kurs, turer og sosiale samlinger for medlemmene i sitt område, i tillegg til å jobbe med viktige interessepolitiske saker.

## **Kontakt oss:**

Postadresse:

Postboks 5900 Majorstua  
0308 Oslo

Besøksadresse: Sporveisgata 10, Oslo

Tlf: 23 21 50 57

E-post: [kontoret@nbfu.no](mailto:kontoret@nbfu.no)

Internett: [www.nbfu.no](http://www.nbfu.no)

Facebook: [www.facebook.com/NorgesBlindforbundsUngdom](http://www.facebook.com/NorgesBlindforbundsUngdom)

Twitter: @NBfU

